

VETENSKAPLIGA EVIDENS - MINDFUL TAPPING och MINDFUL EYE POSITIONS

I Mindful Tapping kombinerar vi ett flertal metoder för att effektivt ta hand om stress- och traumabaserade problem. Den kombination vi framför allt lär ut på företag och organisationer är riktad, kroppsmedveten mindfulness kombinerat med tapping.

I våra vidareutbildningar samt vid terapi med Mindful Tapping använder vi även Mindful Eye Positions, en teknik som har stora likheter med EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprogramming) och Brainspotting.

Var och en av dessa metoder har ett gediget vetenskapligt stöd. Detta vetenskapliga stöd har lett fram till att man inom svensk vård idag använder mindfulness och EMDR samt att amerikanska psykologförbundet (APA) har godkänt tapping som evidensbaserad metod.

Nedan följer en kort sammanfattning av forskningsläget utifrån metod och problemområde.¹

Vi bifogar även en lista över de forskare inom neurobiologi, stress och trauma som starkt har influerat utvecklingen av Mindful Tapping, både dess metoder och arbetssätt samt det teoretiska underlaget.

Teoretiskt ramverk för Mindful Tapping

Det teoretiska ramverket för Mindful Tapping, vilket vi tar upp på föreläsningar samt i workshops, kurser och certifieringsutbildningar, grundar sig framför allt på följande forskare inom neurobiologi, stress & trauma:

- **Bessel van der Kolk:** The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma
- **Robert Scaer:** The Body Bears the Burden: Trauma, Dissociation and Disease
- **Steven Porges:** The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication and Self-regulation
- **Lisa Feldman Barrett:** How Emotions Are Made /Så skapas känslor
- **Bruce Ecker, Robin Ticic:** Unlocking the Emotional Brain: Eliminating Symptoms at Their Roots Using Memory Reconsolidation

¹ Då mindfulness idag är allmänt känt och accepterat inom vården på grund av sin höga evidensgrad, har vi valt att inte lägga så stort fokus på forskningsläget omkring mindfulness. Istället har vi fokuserat på att upplysa omkring forskningsläget för tapping respektive EMDR/Brainspotting, då dessa metoder fortfarande är mindre kända och använda i Sverige.

- **Corrigan, Paulsen och Lanius:** Neurobiology and Treatment of Traumatic Dissociation: Toward an Embodied Self
- **Felitti & Anda:** The Adverse Childhood Experience – study
- **Robin Karr-Morse and Meredith Wiley:** Scared Sick: The Role of Childhood Trauma in Adult Disease
- **Laurel Parnell:** Attachment-Focused EMDR: Healing Relational Trauma
- **Peter Levine:** In An Unspoken Voice: How the Body Releases Trauma and Restores Goodness
- **Alan Fogel:** Body Sense: The Science and Practice of Embodied Self-Awareness
- **A.D. (Bud) Craig:** How Do you Feel? : An Interoceptive Moment With Your Neurobiological Self

Tapping

Vad är tapping?

Tapping innebär stimulering genom lätt beröring av akupunkter i ansiktet, på överkroppen och på fingrarna, samtidigt som man är i kontakt med ett upplevt problem eller en utmaning. Tappingen utförs med andra ord samtidigt som man har aktiverat ett problemfyllt känslomässigt (d.v.s. fysiologiskt) tillstånd.

De viktigaste forskningsresultaten som ger stöd för att stimulering av akupunkturpunkter kan vara effektivt vid behandling av ångest och PTSD kommer från ett forskningsprogram på Harvard Medical School. Under tio års tid undersökte man effekterna av att stimulera specifika akupunkturpunkter. Med hjälp av hjärnscanningsbilder kunde forskarna visa att stimulering av vissa akupunkter med nålar ger en tillförlitlig och märkbar minskning av aktiviteten i amygdala. Studien visade även att akupunktur ger ”omfattande deaktivering av det ”limbiska-paralimbiska-neokortikala systemet”.² Vad gäller frågan omkring skillnaden mellan att sätta nålar eller använda enbart tryck på akupunkturpunkter visar en dubbelblind studie att det gav samma resultat.³

Teorier om hur Mindful Tapping ger effekt

Tapping skickar signaler till amygdala

I Mindful Tapping tar man kontakt med något som är problematiskt, såsom ett obehagligt minne, tanke eller förnimmelse, samtidigt som man tappar. När man är i kontakt

² Hui et. al., (2000) Acupuncture modulates the limbic system and subcortical gray structures of the human brain: Evidence from fMRI-studies in normal brain: *Human Brain Mapping*, 9, 13-25.

³ Miyazaki S, Hagihara A, Kanda R, Mukaino Y, Nobutomo K., (2009) Applicability of press needles to a double-blind trial: a randomized, double-blind, placebo-controlled trial. *Clin J Pain*. Jun;25(5):438-44.

med minnet återskapas ett obehagligt känslomässigt tillstånd och bl. a. amygdala, hjärnstammen och autonoma nervsystemet aktiveras. När man tappar sänds signaler till hjärnan, troligen via spinothalamiska nervbanor och afferenta vagus nervbanor. När man fortsätter att tappa kommer en avslappnande effekt, ofta med start inom ett par minuter. Det lugn som uppstår och känns i kroppen, ersätter det obehag som problemtillståndet gav upphov till.

Minnet rekonsolideras / kodas om vid motstridiga signaler

Den motsägelsefullhet som det ger hjärnan att få samtida men motstridiga signaler gör att det problemfyllda tillståndet upphör och ersätts av ett tryggt tillstånd. I detta trygga tillstånd kan det ursprungliga problemet inte existera. Troligen upphör de nervkretsar som medierar de prediktioner som gav upphov till det obehagliga minnet att koda minnet, vilket innebär att minnet rekonsolideras i ny förändrad form. Den transformering som äger rum gör minnet neutralt eller positivt laddat.

Sagt med andra ord förändras minnet från att kunna aktiveras, skapa obehag och därmed kompromettera "nuet" till att tillhöra det förgångna. Ett episodiskt minne av en händelse övergår därmed till att bli en del av det autobiografiska minnet.⁴

Rörelse är oförenligt med frysreaktioner

Det flykt-, kamp- eller frystillstånd som en obehaglig tanke kan aktivera är oförenligt med de förändringar man upplever i sin kropp samtidigt med att man gör rörelser (d.v.s. tapping) och har en inre uppmärksamhet (mindfulness) på vad som sker. I likhet med Sensorimotor Psychotherapy och Somatic Experiencing använder vi för att skapa förändring med Mindful Tapping även Mindful Movements dvs. långsamma rörelser, spontana muskeldarrningar och skakningar, uppmärksamhet på rörelseintentioner och hållning. Detta är ytterligare ett sätt att skapa den motsägelsefullhet som beskrivs i avsnittet ovan. Nervsystemet reglerar med andra ord om från flykt-, kamp- eller frystillstånd till ett lugnt tillstånd, det vill säga ett icke problemfyllt tillstånd, med andra ord ett tillstånd som domineras av ventral vagus aktivitet.⁵

⁴ Källa: Psykolog David Feinstein, Ph.D. förklarar vid en föreläsning år 2014 hur tapping fungerar, samt Kalla, M. & Stapleton, P. (2016). How Emotional Freedom Techniques (EFT) may be utilizing memory reconsolidation mechanisms for therapeutic change in neuropsychiatric disorders such as PTSD and phobia: A proposed model. *Explore: The Journal of Science and Healing*, in press.

⁵ Steven Porges, The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication and Self-regulation.

Forskningsläget

Över 100 vetenskapliga studier, review-artiklar och meta-analyser om tapping har publicerats i professionella, peer-reviewed tidsskrifter.

Bland de mer än 45 randomiserade kontrollerade studier och mer än de 39 resultatstudier som idag har gjorts om tapping, visar 98% av studierna positiva resultat.

Därutöver har 4 meta-analyser och 5 systematiska genomgångar gjorts.

År 2016 godkändes tapping-terapi som en evidensbaserad behandlingsmetod av Amerikanska NREPP (National Repertory of Evidence-Based Practices and Procedures) och i England pågår arbete som avgör om metoden även där kommer att godkännas som evidensbaserad vård.

Kaiser Permanente Hospitals, en stor sjukhuskedja i USA, rekommenderar idag 5 tapping-sessioner för patienter som riskerar att utveckla PTSD och 10 sessioner för patienter med fullt utvecklad PTSD.

Sommaren 2017 godkände Veteran Administrationen i USA (VA) tapping som en "generellt säker" behandlingsmetod. Det innebär att terapeuter som arbetar inom VA får lov att använda tapping med sina klienter för att hjälpa dem med PTSD, ångest, depression, smärta och andra problematiker.

Ett enkelt sätt att förklara de meta-analyser av effekter som tapping ger på PTSD, ångest och depression ges i denna video på YouTube:

Research Spotlight EFT Meta Analyses Dr Peta Stapleton

Dr Peta Stapleton, clinical and health psychologist and world researcher in EFT (Emotional Freedom Techniques) or Tapping, makes research easy to understand in these spotlights. This video outlines 3 meta analyses published on EFT for Post Traumatic Stress Disorder, Depression and Anxiety and explains what the results mean. The meta analyses for Thought Field Therapy (TFT) for PTSD is also overviewed.

https://youtu.be/qM9_P7S_yjw

Via länkarna nedan finner ni förteckningar av vetenskapliga studier av tapping: Kopiera och klistra in länkarna i webbläsaren.

Dissertations, Research Studies and Review Articles in Energy Psychology Published in Books or Peer Reviewed Journals

https://cdn.ymaws.com/www.energypsych.org/resource/resmgr/research/EP_Research_Bibliography_-_D.pdf

Meta-Analyses, Reviews and Theoretical Articles on Energy Psychology

https://cdn.ymaws.com/www.energypsych.org/resource/resmgr/Theoretical_Articles_Reviews.pdf

Peer-reviewed research studies and review articles in this section are organized into the following categories:

Academic Performance Addictions, Cravings, Eating Disorders and Weight Loss Anger Anxiety Depression Gene Expression and Epigenetics Learning Disorders Pain and Physical Conditions Phobias Psychiatric Disor-



Stress, ångest, depression

- **En timmes session med tapping minskar kortisolhalten med 25%**, vilket var signifikant mer än kontrollgrupperna som fick antingen vila eller samtalsterapi.⁶
- **Patienter med ångest** fick behandling med tapping och resultaten utvärderades med ett antal kliniska formulär, bland annat HAD-skalan. Resultaten visade att patienter som fick tapping-behandling upplevde **signifikant minskning av sin ångest. Resultaten bestod vid uppföljning efter 3 och 12 månader.**⁷
- **En meta-analys av 14 studier på tapping för oro/ångest (anxiety)** visade att **tapping gav en signifikant minskning av oro/ångest.**
 - Totalt 658 försökspersoner ingick i studierna, som undersökte varierande populationer, från **gymnasieungdomar till överviktiga, från sjukhuspatienter till krigsveteraner, fibromyalgipatienter till människor med fobier.**
 - De former av oro/ångest som undersöktes var allt från talarrädsla till rättfobi, tentamensångest till oro/ångest.
 - Effektgraden mättes utifrån meta-analysens statistiska metoder, där 0,2 påvisar en liten effekt och 0,8 påvisar stor effekt. **Effekten av tapping var 1,23, vilket tyder på mycket stor effekt.**
 - Behandlingarna varade mellan 30 minuter (fobipatienter) upp till 6 sessioner á 1 timme var (krigsveteraner).
 - Clond observerar att metoden både kan användas som självhjälpsmetod och som terapeutisk behandling, är kostnadseffektiv och lätt att administrera inom psykiatri och vård.⁸

⁶ Churc, Yount, Brooks, (2012) The effect of emotional freedom techniques on stress biochemistry: a randomized controlled trial., *Nerv Ment Dis.* Oct;200(10):891-6.)

⁷ Argens A, Dammen T, Nysæter TE, Hoffart A. (2012). Thought Field Therapy (TFT) as a treatment for anxiety symptoms: A randomized controlled trial. *Explore: The Journal of Science and Healing*, 8, 331-8. doi: 10.1016/j.explore.2012.08.002.

⁸ Clond, M., (2016). Emotional Freedom Techniques for Anxiety: A Systematic Review With Meta-analysis. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 204(5), 388-395. doi:10.1097/NMD.0000000000000483.

- **Krigsveteraner med kliniska nivåer av PTSD-symtom** fick 6 sessioner med tapping. Vid uppföljning vid tre och sex månader såg man **signifikanta förbättringar avseende smärta, ångest, depression och generellt hälsotillstånd**.⁹
- I England implementerade man **tapping på patienter vid en vårdcentral**. Resultaten visade en signifikant **förbättring av ångest** vid 8 behandlingar med tapping. Man fann även att patienterna upplevde en **förbättring av generell psykologisk hälsa och fysisk funktion**.¹⁰
- **En metaanalys** av 12 randomiserade kontrollerade studier och 8 resultatstudier där man undersökt effekterna av **tapping vid depression**, visade att tapping är **effektivt för att reducera depression** i en rad **olika populationer (collegestudenter, krigsveteraner, viktminskningsprogram, smärtpatienter)** och med olika typer av interventioner (**behandling enskilt eller i grupp, samt självadministrerat**).
 - **Effektstorleken (d= 1.31) av tapping direkt efter behandling var större än** den effekt man sett i meta-analyser av **antidepressiva mediciner och psykoterapi**.
 - Tapping gav **stora behandlingseffekter** oavsett om man behandlade personerna i **grupp eller individuellt**, och **resultaten höll över tid**.
 - Utslaget på alla studierna visade att **tapping minskade symtomen med 41%**, och var en **effektiv metod med endast 1 till 10 behandlingstillfällen**.
 - Tapping var mer effektiv än diafragmatisk andning och motiverande samtal vid mätningar direkt efter behandling.
 - **EMDR och tapping visade sig vara lika effektiva**.¹¹
- Vid **behandling av bröstcancer med tamoxifen och aromatase**, rapporterar många kvinnor **bieffekter**, vilket gör att många avbryter behandlingen. I denna studie fick 41 kvinnor med bröstcancer en 5-veckors kurs i tapping. I enkäter fick patienterna svara på frågor omkring humör, smärta, trötthet, och värmevallningar. Vid avslut av tapping-interventionen såg man **statistiskt signifikanta förbättringar avseende oro, depression, smärta, trötthet och värmevallningar**. Detta tyder på att tapping kan vara en bra metod för att minska sidoeffekterna

⁹ Church, D. (2014). Reductions in Pain, Depression, and Anxiety Symptoms After PTSD Remediation in Veterans. *Explore: The Journal of Science and Healing*, 10(3), 162-69.

¹⁰ Stewart A., Boath E., Carryer A., Walton I., Hill L. (2013). Can Emotional Freedom Techniques (EFT) be effective in the treatment of emotional conditions? Results of a service evaluation in Sandwell. *Journal of Psychological Therapies in Primary Care* 2:71-84.

¹¹ Nelms, J. & Castel, D. (2015). A systematic review and meta-analysis of randomized and non-randomized trials of Emotional Freedom Techniques (EFT) for the treatment of depression. *Explore: The Journal of Science and Healing*, (in press).

vid hormonella terapier, vilket troligtvis kan öka följsamheten för behandlingen.¹²

- Tapping, men däremot inte KBT, visade effekt på depression som kvarstod 3 och 6 månader efter behandlingen. Båda metoderna minskade ångest.¹³

Smärta och huvudvärk

- I en svensk studie genomgick **86 långtidssjukskrivna kvinnor med fibromyalgi ett 8-veckorsprogram med tapping, administrerat via internet**. Resultaten visade statistiskt signifikanta **kvantitativa förbättringar avseende smärta och smärtpåverkan, förekomst av ångest och depression, ökad vitalitet, social funktion, psykisk hälsa och minskad funktionsnedsättning**, i tappinggruppen. **Hjälplösheten minskade och copingförmågan ökade**. I kontrollgruppen (personer på väntelistan) förekom inga signifikanta förbättringar.¹⁴
- I en randomiserad kontrollerad studie på ett sjukhus i Aten fick patienter med **spänningshuvudvärk** lära sig att använda tapping. Resultaten visade att både **frekvensen och intensiteten i huvudvärken minskade med 50%** samtidigt som andra fysiska symtom förbättrades.¹⁵
- **Krigsveteraner med kliniska nivåer av PTSD-symtom fick 6 sessioner med tapping**. Vid uppföljning vid tre och sex månader såg man **signifikanta förbättringar avseende smärta, ångest, depression och generellt hälsotillstånd**.¹⁶

¹² Baker, B. & Hoffman, C. (2015). Emotional Freedom Techniques (EFT) to reduce the side effects associated with tamoxifen and aromatase inhibitor use in women with breast cancer: A service evaluation. *European Journal of Integrative Medicine* 7(2), 136-42. doi:10.1016/j.eujim.2014.10.004

¹³ Chatwin, H., Stapleton, P.B., Porter, B., Devine, S., & Sheldon, T. (2016). The effectiveness of Cognitive Behavioural Therapy and Emotional Freedom Techniques in reducing depression and anxiety among adults: A pilot study. *Integrative Medicine*, 15(2), 27-34.

¹⁴ Brattberg, G. (2008). Self-administered EFT (Emotional Freedom Techniques) in individuals with fibromyalgia: a randomized trial. *Integrative Medicine: A Clinician's Journal*, August/September

¹⁵ Källa: Bouega, A.M., Spandideas, N., Alexopoulos, E.C., Thomaidis, T., Chrosous G. P. & Daviri, C., (2013). Effect of the emotional freedom technique on perceived stress, quality of life, and cortisol salivary levels in tension-type headache sufferers: A randomized controlled trial. *Explore: The Journal of Science and Healing*, 9, 91-99.

¹⁶ Church, D. (2014). Reductions in Pain, Depression, and Anxiety Symptoms After PTSD Remediation in Veterans. *Explore: The Journal of Science and Healing*, 10(3), 162-69.

- En studie av 216 personer anställda inom hälso- och sjukvården, som deltog på en konferens-dag om tapping, visade att deltagarna upplevde 68% minskning av fysisk smärta, efter att ha använt tapping under dagen.¹⁷

Post-traumatisk stress (PTSD)

Kaiser Permanente Hospitals, en stor sjukhuskedja i USA, rekommenderar 5 tapping-sessioner för patienter som riskerar att utveckla PTSD och 10 sessioner för patienter med fullt utvecklad PTSD. Rekommendationerna bygger dels på statistik från tidigare kliniska studier och meta-analyser som påvisat effekterna av tapping vid PTSD och dels på en ny studie där man undersökte erfarenheterna från 448 terapeuter som arbetar med tapping.¹⁸ Även Veteran Administration i USA (VA) erkänner idag tapping som en generellt säker behandlingsmetod som får lov att användas av terapeuterna inom VA.

- **En metaanalys** av existerande studier på tapping vid PTSD visade **att 4-10 sessioner med tapping är en effektiv behandling av PTSD för flera olika populationer**. Studien visade **inga negativa biverkningar** av tapping och kom fram till att metoden både kan användas som **självhjälpsmetod** och som **primär evidensbaserad behandling för PTSD**.¹⁹
 - **Studierna omfattar en RCT på 59 krigsveteraner**, där PTSD-symtomen gick ner till **normala nivåer efter sex behandlingar** med tapping.
 - En annan av studierna undersökte effekterna av en session tapping för **ungdomar som blivit misshandlade**, och fann att deras PTSD-symtom hade avtagit avsevärt.
 - I en grupp **kongolesiska kvinnor med PTSD**, visade tapping samma effektivitet som KBT.

¹⁷ Church, D. & Brooks, A. (2010). The Effect of a Brief EFT (Emotional Freedom Techniques) Self-Intervention on Anxiety, Depression, Pain and Cravings in Healthcare Workers. *Integrative Medicine: A Clinician's Journal*, Oct/Nov.

¹⁸ Church, D., Stern, S., Boath, E., Stewart, A., Feinstein, D., & Clond, M. (2017). Using Emotional Freedom Techniques (EFT) to treat PTSD in veterans: A review of the evidence, survey of practitioners, and proposed clinical guidelines. *The Permanente Journal*, 21(2), 16-23.

¹⁹ Metcalf, O., Varker, T., Forbes, D., Phelps, A., Dell, L., DiBattista, A., ... & O'Donnell, M. (2016). Efficacy of Fifteen Emerging Interventions for the Treatment of Posttraumatic Stress Disorder: A Systematic Review. *Journal of Traumatic Stress, Online* first Jan 7. DOI:10.1002/jts.2207.

Sömn

- **Krigsveteraner** i ovan nämnda studie om PTSD upplevde en signifikant **minskning av insomningsproblem**.²⁰
- I en pilotstudie på ett **ålderdomshem** fick 10 pensionärer prova tapping. Man noterade en **minskning av sömnproblem, minskad oro och depression** samt **ökad livskvalitet**.²¹
- I en randomiserad kontrollerad studie jämfördes tapping med en aktiv kontrollgrupp (sleep hygiene education). Tapping visade signifikant **minskning av depression och insomningsproblem**. Sömnproblem är relaterat till stress och regleringen av det autonoma nervsystemet; förbättringarna som denna studie påvisade, visar att det finns ett samband mellan reduktion i stressnivå och minskade sömnproblem.²²

Övervikt och beroenden

- En studie vid Bond University i Australien har visat att tapping **omprogrammerar hjärnans neurala nätverk och minskar beroende och "mat-sug"**. **15 överviktiga patienter** fick under 4 veckor själva använda tapping för sin viktproblematik. Genom att **studera patienternas hjärnor med fMRI** (funktionell magnetresonansröntgen) kunde man **påvisa fysiologiska förändringar i hjärnan** över tid. Man såg att de områden som aktiveras vid sug/beroende inte längre aktiverades efter de åtta veckorna.²³
- Stapleton har även visat att **tapping, administrerat till personer med övervikt**, hjälper dem att **minska vikten** genom att de **får lättare att avhålla sig**

²⁰ Church, D. (2014). Reductions in Pain, Depression, and Anxiety Symptoms After PTSD Remediation in Veterans. *Explore: The Journal of Science and Healing*, 10(3), 162-69.

²¹ Lee, Jung-Hwan, Suh, Hynu-Uk, Chung, Sun-Yong, & Kim, Jong-Woo. (2011). A Preliminary study for the evaluation of the effects of EFT for insomnia in the elderly. *Journal of Oriental Neuropsychiatry*. 22(4), 101-109.

²² Lee, J.W., Chung, S.Y. & Kim, J.W. (2015). A comparison of Emotional Freedom Techniques (EFT-I) and Sleep Hygiene Education (SHE) in a geriatric population: A randomized controlled trial. *Energy Psychology Journal*, 7(1). Doi 10.9769/EPJ.2015.05.1.JL

²³ Stapleton, P., (2017) opublicerad studie, läs mer här: <https://bond.edu.au/news/49213/world-first-brain-scan-research-shows-tapping-effective-combating-food-cravings>

från överätande²⁴ och att de genom detta program **går ner i vikt** med i genomsnitt 11 pund.²⁵

- Under konferensdagen med hälso-och sjukvårdspersonal upplevde **83% en minskning av sötsug och sug efter alkohol.**²⁶

Prestation inom skola, sport och talarrädsla

- En fallstudie med **golfare** visade att **stressrelaterade fel minskade efter tapping.**²⁷
- **Kvinnliga volleybollspelare** på ett amerikanskt college fick under en **20 minuters tapping-session** tänka på ett negativt laddat minne. Detta minne minskade då i emotionell intensitet. Direkt efteråt **ökade spelarnas självförtroende och stressen minskade.** Denna effekt kvarstod vid mätning 60 dagar senare.²⁸
- 36 personer fick en **45 minuter lång tapping-session med fokus på talarrädsla**, strax innan de skulle framföra ett fyra minuter långt tal inför publik. Man mätte individernas oro före och efter sessionen (0-10, där 0 var ingen oro, 10 mycket stor oro). Tappingen gav en **signifikant minskning av talarrädslan på både subjektiva och beteendemässiga mätningar.**²⁹

²⁴ Stapleton, P., Church, D., Sheldon, T., Porter, B., & Carlopio, C. (2013). Depression symptoms improve after successful weight loss with emotional freedom techniques. *ISRN Psychiatry*, article ID 573532. <http://dx.doi.org/10.1155/2013/573532>

²⁵ Stapleton, P., Sheldon, T., & Porter, B. (2012). Practical Application of Emotional Freedom Techniques for Food Cravings. *International Journal of Healing and Caring*, 12(3), 1-9.

²⁶ Church, D. & Brooks, A. (2010). The Effect of a Brief EFT (Emotional Freedom Techniques) Self-Intervention on Anxiety, Depression, Pain and Cravings in Healthcare Workers. *Integrative Medicine: A Clinician's Journal*, Oct/Nov.

²⁷ Rotheram, M., Maynard, I., Thomas, O., Bawden, M., & Francis, L. (2012). Preliminary evidence for the treatment of type I 'yips': The efficacy of the Emotional Freedom Techniques. *The Sport Psychologist*, 26, 551-570.

²⁸ Church, D. & Downs, D. (2012). Sports confidence and critical incident intensity after a brief application of Emotional Freedom Techniques: A pilot study. *The Sport Journal*, 15, 2012.

²⁹ Efficacy of Emotional Freedom Techniques (EFT) in reducing public speaking anxiety: A randomized controlled trial; Jones, S. J., Thornton, J. A., Andrews, H. B. (2011). *Energy Psychology: Theory, Research, & Treatment*, 3(1), p 33-42. samt Boath, L. Stewart, A., & Carryer, A., (2012). Tapping for PEAS: Emotional Freedom Technique (EFT) in reducing Presentation Expression Anxiety Syndrome (PEAS) in university students. *Innovative Practice in Higher Education*, 1(2).

- Tapping **minskade stressnivåer och oro/ångest bland sjuksköterskestuden-**
ter. ³⁰

³⁰ Boath, E., Stewart, A, & Carryer, A. (2013). Tapping for success: A pilot study to explore if Emotional Freedom Techniques (EFT) can reduce anxiety and enhance academic performance in university students. *Innovative Practice in Higher Education*, 1(3)

Mindful Eye Positions

I Mindful Tapping använder vi Mindful Eye Positions (Mindful-EP), en kombination av inre uppmärksamhet/kroppsmedvetenhet med ögonpositioner eller ögonrörelser, utvecklad av Kjell Forsberg. Metoden använder samma vetenskapliga underlag som EMDR och Brainspotting, men är olikt dessa öppen för alla att lära sig. Metoderna bygger på ett gediget forskningsunderlag.

Vad är EMDR?

EMDR är en förkortning av "Eye Movement Desensitisation and Reprocessing". EMDR är en metod baserad på bilaterala ögonrörelser samtidigt som klienten är i kontakt med en inre bild av en traumatisk upplevelse. Den bilaterala stimuleringen kan även ske med bilateral tapping, d.v.s. rytmiskt alternerande knackningar på höger respektive vänster sida av benets utsida, precis ovanför eller på knäna. Även bilateralt ljud via hörlurar används.

Internationellt erkänns metoden som verksam behandling för posttraumatiskt stressyndrom (PTSD). Fjorton kontrollerade studier har publicerats som styrker dess effektivitet. De senaste fem studierna visar att 85 – 90 % av de som uppvisar PTSD symptom efter våldtäkter, olyckor, förluster, naturkatastrofer eller krig inte längre har PTSD efter EMDR behandling.

Metoden används idag inom psykiatrin i Sverige för behandling av personer som varit med om överfall, övergrepp, olyckshändelser eller naturkatastrofer samt för att hjälpa människor att hantera ångest och panikkänslor, svår sorg, reaktioner på fysiska sjukdomar och många andra tillstånd där starka känslor är förknippade med livsupplevelser.³¹

EMDR vid PTSD

I en svensk studie av EMDR för PTSD, undersökte man effekten av 5 sessioner EMDR för lokförare anställda inom SL (Stockholms Länstrafik). Alla 20 försökspersonerna hade varit med om antingen en tågolycka eller hot/våld under arbetstid och uppfyllde de diagnostiska kriterierna för PTSD. Efter behandling hade PTSD-symtomen minskat med 65% och detta resultat kvarstod vid uppföljning efter 8 respektive 35 månader. Man såg även signifikanta förbättringar över tid vad gällde social funktion och arbetskapacitet.

³¹ EMDR Europe Sweden, <http://www.emdr.se>

Rent fysiologiskt såg man även förändringar så som ökat blodflöde till frontalloberna samt minskad aktivering av amygdala efter behandlingarna.³²

Vad är Brainspotting?

Brainspotting är en vidareutveckling av EMDR. Denna metod identifierar fokuspunkter där klientens blick stannar i en viss position när personen samtidigt är i kontakt med ett problem. Detta ögonpositions-fokus hjälper till att bearbeta information som lagrats i amygdala och andra områden i limbiska systemet och hjärnstammen.³³³⁴

För en del klienter upplevs EMDR som överstimulerande, medan Brainspotting erfarenhetsmässigt är en mildare, men trots det minst lika effektiv, metod. Delvis beror detta på att EMDR har ett specifikt protokoll som följs under sessionen medan Brainspotting är mer klientcentrerat och flexibelt i sitt arbetssätt.

Mindful Eye Positions

Vid arbete med Mindful Eye Positions följer man, i likhet med Brainspotting, varsamt och anpassat till klienten, dennes förändringsprocess. Klienten aktiverar problemet och använder sig av kroppsmedvetenhet dvs. fokuserar på kroppens reaktioner i form av känslomässiga tillstånd, spänningar i muskler mm. I Mindful Eye Positions används ögonens spontana fokusering i en viss riktning eller på en viss punkt för att transformera problemet som är aktiverat. Alternativt använder man, i likhet med EMDR, bilateral tapping som rekonsoliderande metod.

³² Högberg, G., (2008), "Post-Traumatic Stress Disorder: Neurobiology and Effects of Eye Movement Desensitization and Reprocessing", avhandling vid Karolinska Institutet

³³ Corrigan FM, Grand D, Raju R., Brainspotting: sustained attention, spinothalamic tracts, thalamocortical processing, and the healing of adaptive orientation truncated by traumatic experience. *Med Hypotheses*. (2015) Apr;84(4):384-94. doi: 10.1016/j.mehy.2015.01.028. Epub 2015 Jan 29.

³⁴ Corrigan F, Grand D., "Brainspotting: recruiting the midbrain for accessing and healing sensorimotor memories of traumatic activation". *Med Hypotheses* (2013) Jun;80(6):759-66. doi: 10.1016/j.mehy.2013.03.005. Epub 2013 Apr 6.

Mindfulness

Runt om i världen bedrivs det forskning kring mindfulness och dess effekter. Ett flertal forskningsrapporter visar att mindfulnesssträning ger minskad stress, minskad oro, bättre sömn, minskat lidande, ökad förmåga att hantera smärta och ökad livskvalitet. Träningen ger också ökat fokus, bättre uppmärksamhet, ökad självinsikt och koncentrationsförmåga.

De senaste årens hjärnforskning kring mindfulness visar på en mängd positiva effekter på den mänskliga hjärnan. Forskningen visar bland annat att mindfulnesssträning förbättrar arbetsminnet genom att påverka DLPFC (dorsolaterala prefrontala kortex) Även mPFC (mediala prefrontala kortex), som är viktigt för vår uppmärksamhet och för känslomässig balans, stärks av mindfulnesssträning. Träning i mindfulness bidrar också till att synkronisera hjärnans olika delar så att vi använder vår hjärna på ett mer optimalt sätt. 2009 års nobelpristagare i medicin, Elizabeth Blackburn har publicerat data som talar för att mindfulnesssträning kan förlängsamma cellernas och kanske också människans åldrande. ³⁵

Stress, depression och ångest

- **8 veckors mindfulnesssträning i grupp är lika effektivt som KBT för patienter med depression, ångest och stressrelaterade besvär.** ³⁶
- En annan studie som Dr Schenström har initierat visar att **mindfulness-träning via internet minskade stress för vårdpersonal.**³⁷

Fysiologiska förändringar i hjärnan

- Många studier har påvisat effekterna av mindfulnesssträning på stressrelaterade hälsoproblem. I denna studie undersöktes mekanismerna bakom denna påverkan. Studien fann att **3 dagars intensiv mindfulnesssträning** gav upphov till neuroplastiska förändringar i hjärnan genom att **påverka amygdalas förmåga att koordinera reaktioner på stress.** ³⁸

³⁵ Dr Ola Schenström, Mindfulness center, www.mindfulnesscenter.se

³⁶ Sundqvist, J, "Mindfulnessbaserad gruppbehandling av patienter med depression och ångest: effekt på symtom och inflammationsmarkörer i en randomiserad kontrollerad multicenterstudie i primärvården, Karolinska Institutet.

³⁷ Mindfulness reduces stress in health care staff working with dementia, Yvonne Freund-Levi och Helga Eyolfsson, Karolinska sjukhuset, Huddinge. Huvudhandledare, Professor Åke Seiger, institutionen för neurobiologi, vårdvetenskap och samhälle, Karolinska institutet.

³⁸ Taren AA, Gianaros PJ, Greco CM, Lindsay EK, Fairgrieve A, Brown KW, Rosen RK, Ferris JL, Julson E,

Kroppsmedvetenhet och känslor

I Mindful Tapping, Mindful-EP mm använder vi oss av interoception och proprioception, en form av kroppsmedvetenhet som kan kallas för somatisk mindfulness. Denna somatiska mindfulness går längre än traditionell mindfulness och har många gemensamma nämnare med Somatic Experiencing, Hakomi och Sensorimotor Psychotherapy.

Mindful Tapping kan kärnfullt uttryckas så här: Mindful Tapping använder transformerande metoder kombinerade med ett riktat interoceptivt och prorioceptivt fokus på problemaktiverade fysiologiska tillstånd. Det innebär att man når nivåer i hjärnan som samtal svårligen eller inte alls kan påverka. Mindful Tapping kan ses som ett koncept för reglering nervsystemet.

Interoception och dess samband med känslor och hur vi uppfattar oss själva och beter oss är kunskaper som vi med Mindful Tapping liksom Somatic Experiencing och Sensorimotor Psychotherapy har utformat praktiska tillämpningar av. Somatic Experiencing används i Sverige. Kroppsmedvetenhet i form av interoception och proprioception är centrala komponenter i såväl Mindful Tapping som Somatic Experiencing. Genom att använda sig av kunskaper om interoceptionens psykobiologi kan man lättare förstå och arbeta med stress- och traumabaserade fysiska och psykiska problem, psykosomatiska problem, relationsproblem, addiktion och sociala problem.^{39, 40}

Hanna Noorberg

Konceptutvecklare för Mindful Tapping, Folkhälsovetare, massör & skribent

hanna@mindfultapping.se

Mölnbo juni 2017

Reviderad och uppdaterad i Peppinge januari 2019

Kjell Forsberg & Ann-Sofi Forsberg

Biologer och grundare av Mindful Tapping

Marsland AL, Bursley JK, Ramsburg J, Creswell JD., "Mindfulness meditation training alters stress-related amygdala resting state functional connectivity: a randomized controlled trial", *Soc Cogn Affect Neurosci*. (2015) Dec;10(12):1758-68. doi: 10.1093/scan/nsv066. Epub 2015 Jun 5.

³⁹ Interoception and Emotion: a Neuroanatomical Perspective Craig AD, Chapter 16 for the Handbook of Emotion, Third Edition, edited by Lewis, Haviland-Jones, and Barrett

⁴⁰ Craig AD, (2002), How do you feel? Interoception: the sense of the physiological condition of the body, *Nature Reviews Neuroscience*, Volume 3, aug.

