

## Nyhet

2021-01-18

### Nu kan du uppleva känslan av en kram digitalt

*För många har det senaste året varit en tid av längtan. Längtan efter att fika med farmor, att anordna släktmiddagar eller längtan efter en varm kram. För att ge hopp om en ljusare framtid har Apotek Hjärtat skapat en nära-kram-upplevelse. En film med avstamp i forskning – framtagen för att med 3D-ljud och visuellt stimuli bidra med liknande positiva effekter som vid en fysisk kram.*

I pandemins spår är brist på fysisk närhet en verklighet för många. En ny undersökning genomförd av Sifo, på uppdrag av Apotek Hjärtat, visar att nästan sex av tio (57%) upplever att den sociala distanseringen har påverkat dem negativt. Sju av tio (71%) uppger dessutom att de saknar att kramas med personer som de idag bör hålla distans till.

För att stilla människors längtan lanserar Apotek Hjärtat filmen *Omfamningen* i samband med Kramens dag den 21 januari. Filmen är framtagen som en nära-kram-upplevelse som ska aktivera samma delar av hjärnan som aktiveras när vi upplever fysisk beröring. Se filmen här: <https://www.apotekhartat.se/omfamningen/>

– Fysisk närhet är ett av våra mest basala behov och att kramas bidrar till såväl välbefinnande som välbehag. Med filmen vill vi så gott det går återskapa kramens positiva effekter och bjuda in till en omfamnande upplevelse som kan hjälpa människor att hålla ut i tider av social distansering, säger Annika Svedberg, chefsapotekare på Apotek Hjärtat.

#### Liknande effekt av att titta på kramar

I skapandet av filmen har Apotek Hjärtat samarbetat med Dr. Rebecca Böhme, biträdande universitetslektor inom Neurovetenskap vid Linköpings universitet. Utifrån befintlig forskning\* och med Rebeccas expertis har man utforskat hur närhet och fysisk beröring påverkar hjärnan och vårt välmående.

När två personer rör vid varandra aktiveras specifika delar av känselbarken i hjärnan. Enligt studier registreras observerad beröring på liknande sätt som fysiskt upplevd beröring. Andra inslag som leende ansikten och inslag av ljud associerade med beröring kan förstärka den positiva effekten\*. *Omfamningen* innehåller därför både bilder och ljud av personer som kramas.

– Viss forskning pekar på att man kan uppnå en liknande effekt genom att se andra kramas, därför är det intressant att visualisera forskningen på det här sättet. Vi vet att beröring har en positiv inverkan på oss, så som minskad stress och ökad avslappning, och kan man få en liten dos av det i rådande tider är det ju fantastiskt, säger Rebecca Böhme, biträdande universitetslektor inom Neurovetenskap.

I filmen används 3D-ljud för att förstärka interaktionen och upplevelsen för tittaren. Det innebär att det traditionella stereoljudet manipulerats med förstärkta nyanser och intensitet i syfte att skapa en starkare digital kramupplevelse. För bästa effekt rekommenderas därför hörlurar när man ser filmen.

## Det händer i kroppen när vi kramas

- **Nervsystemet utvecklas hos barn** - Människans nervsystem utvecklas av fysisk beröring och därför är det livsviktigt att barn får kramar redan från första stund. Kramar skapar en grundtrygghet. De första åren av närhet påverkar hur människor i vuxen ålder hanterar stress och skapar relationer.
- **Vårt välmående förstärks** - Eftersom må bra-hormonet oxytocin frigörs när vi kramas blir vi inte bara avslappnade - vår puls och vårt blodtryck sänks, stresshormonet kortisol minskar och vårt immunförsvar stärks.
- **Både positiva och negativa känslor kan uppstå** - Huden är människans största organ och vid beröring mellan två personer som är trygga med varandra skickas känslor av välbehag till hjärnan. Vi kan även känna positiva effekter så som trygghet, bekräftelse och kärlek genom kramar. Däremot kan påtvingad eller fel beröring framkalla känslor som exempelvis rädsla, ledsenhet och äckel.
- **Hjärnan skapar krameffekten** - Känslkroppar via nervtrådar skickar signaler om kramen till hjärnans del *talamus* och i sin tur går signalerna till hjärnbarken. När signalerna till slut når känselcentrum i hjärnan vid en kram, då är du medveten om upplevelsen.

## Undersökningsresultatet i korthet

- Omkring sju av tio (71%) har sedan restriktionerna infördes upplevt att de saknar att kramas. Kvinnor (46%) saknar mycket att kramas, i högre grad än män (24%).
- Framförallt äldre kvinnor (55%) och män (35%) i åldern 65-79 saknar mycket att kramas, i kontrast till övriga åldersgrupper där exempelvis var femte man (20%) i åldern 30-49 saknar mycket att kramas.
- Nära sex av tio (57%) upplever att den sociala isoleringen kopplad till pandemin har påverkat dem negativt. Framförallt särskiljer sig kvinnor (62%) i jämförelse med män (52%).
- De yngsta i åldern 18-29 (61%) och de äldsta 65-79 (61%) har påverkats negativt av den sociala isoleringen kopplad till pandemin. Det kan jämföras med de i åldern 50-64 (52%).

## Om undersökningen

Undersökningen har genomförts av Sifo på uppdrag av Apotek Hjärtat. Den bygger på 2651 intervjuer bland svenska allmänheten och är riksrepresentativ. Datainsamlingen gjordes mellan 15-21 december 2020.

\*<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0010945219304289>

\*[https://science.sciencemag.org/content/297/5582/846.abstract?casa\\_token=vx6F0gDhmkQAAAAA:612e801FvHHQw6G5HuyAoaY\\_2wE-K\\_kdg1Vtdwlb2Mo8eFBvT0zPVAOckEQLSFduPsDfj555MG1xIVs](https://science.sciencemag.org/content/297/5582/846.abstract?casa_token=vx6F0gDhmkQAAAAA:612e801FvHHQw6G5HuyAoaY_2wE-K_kdg1Vtdwlb2Mo8eFBvT0zPVAOckEQLSFduPsDfj555MG1xIVs),

\*[https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1053811912001309?casa\\_token=IXIV5XEjGSEAAAAA:GASnV403ENEyYoss7D1rV571jnWYXNJPmDuZMwfonjJgnf-7fj3J8aNZwzBrqwbtpfeOylBijDA](https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1053811912001309?casa_token=IXIV5XEjGSEAAAAA:GASnV403ENEyYoss7D1rV571jnWYXNJPmDuZMwfonjJgnf-7fj3J8aNZwzBrqwbtpfeOylBijDA)