



Auktoriserad översättning från polska

Ewelina Zbyszewska-Olejniak
Psykolog och livscoach
Licens nr 85856

Psykologiskt utlåtande

När det gäller funktionen av och de många fördelarna med tyngdtäcken som används hos barn och vuxna vill jag understryka att detta är en väldigt enkel och effektiv metod som kan komplettera behandlingar vid olika psykofysiska besvär.

Specialister rekommenderar numera oftast just tyngdtäcken. Dessa är en terapeutisk produkt som genom lätt tryck stimulerar specialiserade receptorer i muskler och sensor som ansvarar för att skicka korrekta signaler om kroppens läge i rummet och hur dess delar är belägna i förhållande mot varandra. Människan behöver denna förmåga för att kunna utföra de enklaste vardagssysslorna. Som certifierad psykolog och livscoach anser jag att ett tyngdtäcke kan användas vid behandling av många psykofysiska störningar, dvs. ADHD, Asperger, Downs syndrom, autism, sensorisk integrationsstörning, sömnlöshet, sömnstörningar, depression, neuros, cerebral pares, ångest, aggressiva beteenden samt symtom på Parkinson och Alzheimers vid personer över 60 års ålder.

Jag har, i mitt arbete som psykolog, märkt förbättrad sensorisk integration hos personer som har använt tyngdtäcken. Om det används vid lek och sömn kan det hjälpa patienten att varva ner efter en upplevelserik dag och stimulera det proprioceptiva systemet. Proprioception består i medvetenhet av kroppens läge, känslomässig säkerhet och förmågan att fungera i samhället. Dr Temple Grandins undersökning har visat att djupt tryck på kroppen har positiv inverkan på mottagning av yttre stimuli. Dessutom minskar känslan av osäkerhet och isolering vilket i sin tur leder till att man får bättre kontroll över sina känslor. Detta är av stor vikt vid behandling av årstidsbunden depression. Tyngdtäcket har lugnande effekt på personer som är överkänsliga mot stimuli och uppiggande effekt på dem som har nedsatt känslighet mot stimuli.

Jag anser att det är ett mycket bra verktyg som kompletterar behandling i fall då barnet eller den vuxna uppvisar ökad eller nedsatt känslighet mot stimuli, koncentrationssvårigheter, nedsatt rörelsekoordination, avvikande motorisk aktivitetsnivå (för hög eller för låg), problematiskt beteende.

[Översättarens anmärkning: dokumentets 1:a sida slutar här]

