Inför Vansbrosimningen:

Vansbroterapin ska övervinna svenskarnas vattenrädsla

**Sverige har fler än 100 000 sjöar att svalka sig i under sommaren, men svenska badvatten är både kalla, mörka, djupa och strömma. Inför En Svensk Klassikers simdel Vansbrosimningen uppger 45 procent i en undersökning[[1]](#endnote-1) att det är obehagligt att simma i öppet vatten, något som bekräftas av psykologen Sara Widén; ”Människor har en medfödd tendens att reagera med obehag – till och med rädsla – på kallt och mörkt vatten”.**

För att hjälpa klassiker-deltagarna inför loppet i juli, och samtidigt hjälpa semestersvenskar med rädsla för att bada i svenska vatten, har Renault tillsammans med En Svensk Klassiker och Sara Widén tagit fram en ny minipod-terapi fokuserad på just rädslan för svenska vatten.

* Rädsla för att simma i svenska vatten är vanligare än man kanske tror, många får obehagskänslor och stressymptom i vattnet – eller undviker helt att doppa sig trots behov av svalka. Men det finns sätt att komma över sin vattenrädsla, fortsätter Sara.

Enligt undersökningen är den främsta anledningen till obehagskänslorna att man inte ser vad som finns under ytan (24 procent), men nästan lika många (19 procent) uppger att de inte vet varför eller att det är svårt att sätta fingret på det.

* Oavsett vad man föreställer sig som anledningen till sin rädsla så kan man, genom att stå emot impulsen att fly, lära kroppen att det inte är farligt. Då kommer rädslan och reaktionerna minska för att till slut försvinna. Men man måste jobba aktivt mot rädslan, säger Sara.

Terapiavsnitten finns på [www.klassiskahemligheter.se](http://www.klassiskahemligheter.se) tillsammans med mentala verktyg som tagits fram för att underlätta inför Vasaloppet, Vätternrundan och snart även Lidingöloppet.

* De flesta som tränar inför lopp är mer förberedda fysiskt än mentalt, därför har vi som sponsor till En Svensk Klassiker tagit fram verktyg som hjälper till att övervinna mentala hinder inför klassikerloppen. Vi hoppas dock att vi genom Vansbroterapin kan hjälpa även vanliga sommarbadare, säger Lars Höglin på Renault.

**Om stressymptom vid rädsla för vatten:**

Enligt Sara har människor en medfödd tendens att reagera med obehag och rädsla på just kallt och mörkt vatten. När hjärnan upplever en situation som farlig sätts den naturliga kamp/flykt-reaktionen igång, vilket ofta ger obehagliga symptom som beror på att kroppen gör sig redo för att hantera en potentiellt farlig situation. Den här reaktionen har ett överlevnadsvärde när vi befinner oss i strömt och kallt vatten eftersom det kan vara farligt men reaktionen kan även utlösas i ofarliga situationer då vi inte riskerar att drunkna, och då kan den istället bli ett hinder.

Exempel på ofarliga men obehagliga symptom som kan förstöra alltifrån en simtävling till ett sommardopp är hjärtklappning, stickningar och domningar, spända muskler samt muskelskakningar och -darrningar. Dessutom kan rädslan orsaka en snabb, flämtande andning som, paradoxalt nog, kan upplevas som en känsla av att inte få luft.

Läs mer om Klassiska Hemligheter och ta del av Vansbroterapin på [klassiskahemligheter.se](mailto:www.klassiskahemligheter.se).

**Om Sara Widén:**

Sara Widén är Leg Psykolog och arbetar med kognitiv beteendeterapi i egna företaget ABC Psykologi AB. Hon är även lärare och kursledare på Karolinska Institutet där hon undervisar och handleder blivande psykologer och fysioterapeuter.

**Om Klassiska Hemligheter**

Renault är sedan 2016 officiell partner till En Svensk Klassiker och har det kommande året en vision att underlätta för åkare, simmare, cyklister och löpare. Inför varje lopp har Renault skapat verktyg som på olika sätt hjälper deltagarna att ta sig igenom sportåret på bästa möjliga sätt.

**Om Renaults partnerskap med En Svensk Klassiker**

Renault och En Svensk Klassiker har tecknat ett två-årigt samarbetsavtal från den 1 januari 2016. Det innebär att Renault blir officiell partner och bilsponsor till organisationen som drivs av de fem arrangörerna av klassikerloppen. Renault lanserade nyligen sin första fyrhjulsdrivna crossover Renault Kadjar som är en av huvudbilarna i bilsponsorskapet med En Svensk Klassiker.

1. *Undersökningen, som handlar om deltagarnas upplevelser under respektive lopp inom En Svensk Klassiker, genomfördes i maj 2016 med 281 respondenter mellan 20 och 70 år. Respondenterna kommer från En Svensk Klassikers register och avser personer som har genomfört eller som kommer att genomföra En Svensk Klassiker.* [↑](#endnote-ref-1)