

20 METODER SOM VIL HJELPE MED SMERTER, STRESS OG ANGST

Hvordan ta hverdagen tilbake? Følgende punkt vil være vesentlige i tilfriskningen.

Hvor dedikert jeg kan gå inn for dette vil bestemme hva mitt utfall til slutt vil bli.

Skriv gjerne ut dokumentet og heng det opp et synlig sted.

1. Vit at jeg er trygg - igjen og igjen. Kan jeg fortelle hjernen min at jeg er trygg? Det som vil gjøre smertene mine verre akkurat her og nå er hvordan jeg forholder meg til dem. Kan jeg vite at det å stresse ned og avspenne faktisk vil hjelpe?
2. Ikke tro på historier "sinnet" mitt lager (katastrofe tankegang). Et tankekjør kan sette igang et vell av følelser, som ofte er negative. Det er lett å bli dratt ned i en negativ spiral av tanker og følelser som påvirker hverandre. Vit en ting: Hendelser er nøytrale. Lidelse kommer IKKE fra hendelsen eller situasjonen i seg selv, men fra hvordan jeg behandler det innvendig.
3. Hvor mye kan jeg holde meg sentrert, uansett hvilken situasjon jeg befinner meg i? Kan jeg bruke de verktøy jeg finner i dette programmet til å pause, stoppe opp og holde meg sentrert i stormen.
4. En følelse av **takknemlighet** OG **godhet** (for hva enn det måtte være, spesielt det som jeg VET er bra i livet mitt) vil booste produksjonen av serotonin og dopamin i hjernen, som umiddelbart får meg til å føle meg

bedre! Det er nærmest som å skrive ut anti-depressiva til meg selv. Når mengden av serotonin er lav, kan vi føle oss ensomme og deprimerte.

- Les mer om signalstoffene her:

<https://www.merefremgang.no/moet-de-4-beste-vennene-du-ikke-visste-du-hadde/>

- Frykt = stress respons hvor adrenalin og kortisol sendes ut, hjerterytme øker og hele kroppen organiseres til fight or flight eller freeze. Fordøyelsessystemet slås også av.

5. En uvurderlig hjelp = **pusten**. Dette kan roe tankekjøret og gi beskjed til kroppen at jeg er **safe**. Blodtrykket og hjerterytmen senkes og nervesystemet harmoniseres. Jeg skaper i tillegg space til smerten, som vil gi meg større ro.
6. Hva enn som har skjedd tidligere i mitt liv, er akkurat nå uvesentlig. Det som er viktig er hvordan jeg akkurat NÅ forholder meg til alt dette. Hva vil jeg skape for meg selv NÅ.
7. Føl mine følelser. Ufiltrert, uten å skape en historie rundt dem, om hvordan noe burde eller ikke burde være.
8. Smertene er **lært**, utifra signaler fra hjernen, over lang tid. Kan jeg bry meg mindre om at smertene faktisk er her, dvs ikke tillegge dem for mye makt? Jo mer jeg prøver å fikse smertene og si til meg selv at jeg har et **problem**, dess sterkere tak får de i meg.
9. Fysiske aktiviteter kan hjelpe meg å lære at jeg er trygg i kroppen min. Obs! Ikke bruk aktivitetene for å fikse noe. Da får hjernen "feil" signal. Nøkkelen = Gi hjernen "safe" signaler. Det gjelder i tillegg å vite hvilke bevegelser som er smarte, og hvilke som bør unngås. Disse går gjennom i detalj i programmet.
10. Kan jeg tillate meg selv å føle sorg og sinne - uten å dekke over for andre? Jeg trenger ikke agere på det, kun føle det.
11. Snakk til smerten. Gi den et navn. Ønsk den godt. Det er kun et signal. Disease = dis-ease = uro innvendig. Hvor har jeg uro i meg?

Behandle til og med smertesignalene med godhet. De er en del av meg, la meg behandle alt av meg med godhet akkurat nå.

12. Innse at ryggen min ikke er min sanne identitet. Innse hvor mye jeg er knyttet til denne identiteten, både overfor meg selv og andre rundt.
13. Hvis jeg vet jeg må sitte over en lengre periode, og bare tanken på å sitte frembringer følelse av både fysisk smerte og uro i hele kroppen: Kan jeg puste inn i det - kan jeg likevel gjennomføre aktiviteten, og bli mer trygg i kroppen min?
14. Øve meg: Hvis jeg fortrenger noe - vil det vokse seg sterkere. Kan jeg finne en trygg måte å slippe det ut på? Jeg kan være lært opp til at sinne er galt, det å vise sinne kan komme med en konsekvens. Kan jeg om-lære meg dette, og behandle sinnet som mer ufarlig - og nødvendig å kjenne på om det dukker opp? Det trengs slett ikke slippes løs, men det trengs å kjennes på - tillates å eksistere. Kan jeg lære hjernen min at å FØLE sinne ikke er farlig? Å PAUSE underveis, og kjenne etter hva som egentlig foregår, vil hjelpe meg dramatisk.
15. Øve meg: Hvis jeg vet jeg kommer til å ha smerter resten av livet mitt, kan jeg likevel fremdeles elske hele meg?
16. Øve meg: Finne Shavasana (indre ro) i enhver situasjon - øve på matta først! Jeg ønsker å trigge den parasympatiske delen av nervesystemet.
17. Øve meg: Klarer jeg å stanse og være sentrert (delvis er godt nok) selv i mine tyngste stunder?
18. Bruk smertene som en **gave**. Denne kan sitte veldig langt inne, spesielt i starten. Etterhvert kan det faktisk være mulig å oppfatte smerte symptomene som signaler som er viktige. Har vi utelukket underliggende alvorlige årsaker, og vi vet at dette er kronisk og mye mer enn kun fysisk, så er det viktig å vite følgende: Smerten i seg selv er ikke farlig. Kan jeg tro på det?

19. Skape noe! Kan jeg midt oppi dette likevel gjøre noe jeg er lidenskapelig opptatt av? Skape-kraften setter i gang noe uvurderlig i kroppen, det gir meg faktisk ressurser som kan være med på å både lindre og transformere smerten.
20. Et support system. Kan jeg vite at jeg ikke er alene? Gjennom dette programmet legges det opp til å knytte bånd for livet! Alle som går gjennom programmet kan støtte hverandre gjennom hverdagen. Alt som læres her, alle møter, alle dokumenter, all læring, alle videoer, alt eies til evig tid og kan dras frem igjen og igjen.

OPPSUMMERING

Gå gjennom punktene igjen og igjen.

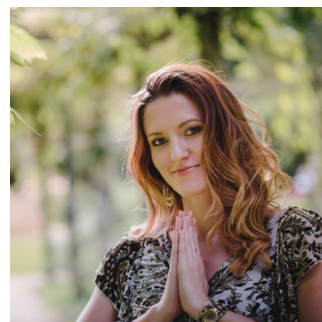
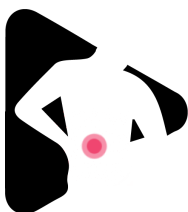
Det handler om å vite at jeg er trygg i kroppen min.

Smertene blir verre av stress, så hvordan kan jeg stresse ned for å skape lindring for meg selv?

Vit at jeg har verktøyene rett foran meg her.



Kenneth Mortensen



Dr. Kasia Wilk