

# 14 GRUNNER TIL AT JEG ER FANGET I SMERTEN

For det første, det er viktig å ha godhet mot meg selv. Selv om jeg innser at jeg gjør noe “feil”, så er det viktig å ikke gjøre det verre ved å trække på meg selv. La det heller være en seier at det blir belyst. For å ta hverdagen tilbake, se hvilke av følgende utsagn som stemmer.

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

1. **Katastrofe tankegang:** Hvor ofte går jeg inn på det verste som kan skje? Spiller jeg av en film i hodet mitt av hvordan livet mitt kan bli? Bestemmer jeg meg for at det verste som kan skje rett og slett skal fortsette, og jeg blir jeg mer og mer stresset og full av angst som resultat?
2. **Frykt og angst:** Når jeg kjenner på symptomene, de fysiske smertene i kroppen, hva skjer med meg da? Gjentakende frykt og angst er en av årsakene til at smertene forblir kroniske. Mange eksperter innen hjernevitenskap har bevist at når vi fokuserer på noe igjen og igjen så blir hjernen mer og mer effektiv. Dvs smertene gjenskapes fordi hjernen er vant med å sende ut signaler om fare. Fokuserer jeg på hvordan fremtiden min vil være med disse smertene, etterfulgt av frykt og angst? Dette vil gjøre smertene verre. Hver gang dette skjer så vil det trigge stressrespons i nervesystemet, som igjen setter seg i kroppen.

3. **Redsel for bevegelse:** Dersom frykten tar overtalet, er det ofte lett å bli stillesittende. Kanskje jeg også har fått advarsler og anbefalinger om å være "forsiktig". Faktum er, at jo lenger det ventes med fysisk aktivitet, desto mer redd vil jeg bli for å bevege meg. Resultatet blir større spenningen i kroppen, som igjen fører til økt redsel for bevegelse. Jeg stoler ikke lenger på kroppen min, og kan bli redd for neste "smell". Hvordan kan jeg fortelle hjernen min at jeg er trygg...
4. **Jeg prøver å fikse smerten hele dagen:** Denne er viktig. Selvsagt ønskes ikke smerte. Det gjør vondt. Det er heftig. Samtidig, hvis jeg forsøker å fikse smerten hele dagen, så vil livet mitt handle om smerte. Smerten eier meg. Den har kontrollen.
5. **Jeg overvåker symptomene:** Jeg måler dem opp og ned. Det blir konstant overvåking. Eksempel: På morgenen er smerten en femmer, senere på dagen er det opp til 7. Og så ned til 4. Og så opp til 8. Hva er det som skjer, hva galt har jeg gjort, hva riktig har jeg gjort osv? Det blir en konstant kamp inne i hodet for å løse problemet. Overvåking hjelper aldri! Det blir et fokus på smerten som kun gjør smerten verre. Igjen; smerten eier meg.
6. **Jeg bruker medisinske navn for å beskrive symptomene:** Skive-prolaps / isjias / degenererte disker / bulende skiver / spinal stenose osv. Enhver medisinsk term for symptomene dine gir disse symptomene autoritet, og de får mer makt. Hva med å se på smertene på en helt annen måte! Selvsagt er det viktig å utelukke alvorlig skade, MEN dersom jeg har hatt smerter i kroppen i over lang tid, så er det kronisk, og det er noe mye mer enn kun det fysiske som ligger bak.
7. **Jeg går online:** Dr. Google to the rescue? Hva jeg finner på nettet er som regel ikke medisinsk forskning, og det er designet mer til å skremme oss enn å finne løsninger! Først leser jeg en sak, så leser jeg en ny som kan lede meg til å tro at jeg har enda en sykdom eller enda større problemer, som igjen leder til enda mer angst. Dette kalles å gå "down the rabbit hole" - det er jo endeløst! Slutt med det! Vil det egentlig føre til noe annet enn å skremme meg enda mer?

8. **Jeg snakker om smertene mine hele tiden:** Det er naturlig over lengre å være utrolig preget av smertene. De er overhengende og de hindrer meg i å gjøre så utrolig mye. Så dette punktet her kan være vanskelig, men det er viktig å se på! Hvor mye snakker jeg om smertene? Kan jeg også legge merke til hvordan andre henvender seg til meg og hvordan jeg reagerer på det? Er det trygt å høre andre spørre om smertene? Er det noe i meg som vil at de skal spørre om det? Hvis ja, så er jeg ikke helt klart for å gå videre. Kan jeg klare å slutte å snakke så mye om smertene, og til og med be mine nære om å snakke for mye om det? Konstant fokus holder meg fanget.
9. **Livet mitt handler om smerten:** En fortsettelse av forrige punkt. La meg gå litt inn i meg selv og se hvor mye livet mitt akkurat nå handler om denne smerten. Ja, det er naturlig, men for å komme ut av det må jeg også fokusere på RESTEN av livet mitt! Og ikke minst et større spørsmål - hvem er jeg egentlig? Hvem er jeg utenom smertene mine? Ikke den jeg var før smertene tok over livet mitt, men den jeg er akkurat nå, uavhengig av smertene. Kan jeg se med lupe på min identitet? Hva brenner jeg for? Hva elsker jeg? Hvor lenge skal jeg tillate disse smertene å styre livet mitt?
10. **Jeg legger ofte press på meg selv:** Undersøk om jeg er en people-pleaser. Er jeg redd for å gjøre feil, redd for at andre ikke skal like hva jeg sier eller gjør? Sitter dette dypt i meg? Er jeg en perfeksjonist i forhold til hva jeg sier og hvordan? Er jeg fylt av uro i kroppen for å ikke være god nok, gjøre noe bra nok? Dette vil skape store spenninger i kroppen. Hjernen tolker det som fare, og setter kroppen i "high alert" som igjen kan utvikle og vedlikeholde smerte.
11. **Jeg har ofte noe eller noen å skylde på:** Kan jeg være ærlig med meg selv i forhold til når jeg inntar en offer-rolle? Kan jeg se mønsteret fra barndommen, og hvordan jeg har tatt det med meg ut i voksenlivet? Hvor ofte har jeg lent meg mot andres meninger for å ha det bra med meg selv? Hvor ofte er jeg en passiv tilskuer i livet mitt, og føler meg mindre i kontroll? Kan jeg bestemme meg for å forsøke å legge merke til hver gang jeg skylder på noe eller noen for hvordan jeg har det inni meg?

12. **Jeg takler motgang og kritikk ganske dårlig:** Hvordan lever jeg med usikkerhet? Med kroniske smerter så er det vanskelig. Hvordan føle at jeg har kontroll midt i usikkerhet og uro? Jo - ved å slippe litt taket! Det kan høres enkelt ut, men alt starter med meg. Det starter med å se på hvordan jeg håndterer alle situasjoner, eksempelvis når noe ikke går den veien jeg regnet med eller forutså. Hva skjer inni meg da? Er det motstand? Sinne? Programmet her har spesifikke øvelser for å roe ned, for å bli sentrert slik at vi skal kunne klare å fange opp dette, og gjøre noe med det!
13. **Jeg fortrenger sinne (og andre følelser):** Har jeg vokst opp med å være redd for å slippe ut hva jeg har inni meg? Var jeg redd for konsekvenser? Dette kan virkelig spise meg opp innvendig, det tærer og tærer. Uforløste følelser, spesielt sinne, fester seg og tærer på mer enn vi aner. Igjen, så er dette en årsak som skaper store spenninger i kroppen. Før vi lærer oss å legge mer merke til det, og ikke minst slippe det løs. Dette har vi fine teknikker for i programmet.
14. **Jeg har tankekjør rundt smertene:** Monkey mind! Tanker kommer og går enten vi liker det eller ikke. Det er ikke noe vi styrer ei heller noe vi trenger å styre. Det vi kan styre er å være bevisst hva som skjer, og ikke la tankene bestemme! De trenger ikke være sanne! Tankekjør er vanlig ved kroniske smerter. Og de gjør bare alt verre. De kan fort ta en liten ting og gjøre det katastrofalt, som vil skape mer frykt og angst. Og som vi vet, vil dette skape mer spenninger i kroppen. Det er viktig å pause, og roe ned. Uansett hva som skjer, så er jeg i stand til å stanse opp, ta et par dype pust og få et større perspektiv over det hele. Lar jeg meg ikke lenger drive bort som følge av tankekjøret, men klarer å være rolig, så får ikke lenger verken sinnet eller smertene overtaket!

# OPPSUMMERING

Hvilke punkt stemmer?

Å se på hva som foregår, være obs på det, er første steg til å ta tilbake hverdagen og endre livet!

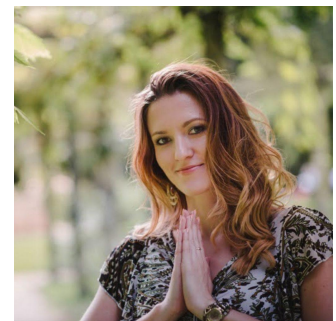
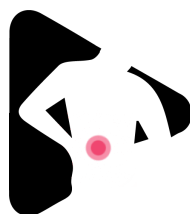
Ikke glem at alt er mulig. Det krever derimot å endre mønstre og være dedikert i prosessen.

Husk:

Jeg har kontrollen, det ligger i meg!



Kenneth Mortensen



Dr. Kasia Wilk