

Psyken

Neste steg kroppen



Om Psyken

Psyken er et selvhjelpsprogram som baserer seg på psykologisk forskning. Programmet passer for deg som ønsker å jobbe med å mestre vanlige psykiske plager. Vi anbefaler deg å starte med **Første steg endring**. Du velger så hvilken modul du vil jobbe videre med: **Neste steg atferd**, **Neste steg kroppen**, **Neste steg følelser** eller **Neste steg tanker**.

Se etter disse symbolene



Eksperiment

I oppgavene Eksperiment er hensikten at du skal få en erfaring med hvordan vi mennesker fungerer psykisk og hvordan det er for deg.



Teknikk

Teknikkene i programmet er strategier du kan ta i bruk og trene på. Hensikten er at du skal få nye erfaringer og skal bruke dem for å skape endring.

Hvem har utviklet Psyken?

Psyken er utviklet av psykologspesialist Reidar Næval og psykolog Marthe Brurok Myklebost ved eMeistring ved Bjørgvin DPS i samarbeid med personer med pasienterfaring, psykologer, ledere ved distriktpsykiatriske senter og ansatte ved Helse Bergen med kompetanse innen digitalisering. Psyken er finansiert av innovasjonsmidler fra Helse Vest. Se våre nettsider for mer informasjon om hvordan bruke Psyken.

Innhold

Kroppen.....	4
Å forstå sin egen kropp	5
Energimodus.....	6
Hvordan energimodusene påvirker oss .	9
Kroppen når vi har psykiske vansker	10
Din grunnmur.....	11
Når kroppen er problemet.....	16
Å ta en beslutning	19
Selvivaretagelse	21
Tips for å komme i gang	24



Kroppen



Kroppen er en stor del av vår psykiske helse. Den regulerer søvn, appetitt, energinivået vårt og er en stor del av følelsene våre. Kroppslige plager som smerter eller sykdom påvirker også psykisk helse og kan være belastninger som begrenser oss i hverdagen.

I denne delen vil vi se nærmere på hvordan vi kan forholde oss til normale prosesser i kroppen, hvordan psykiske plager påvirker kroppen, og hvordan vi kan forholde oss til kroppslige plager som smerter eller sykdom som gjør hverdagen vanskelig.

Å forstå sin egen kropp

Uansett om vi er friske eller syke er det normalt at kroppen ikke alltid spiller på lag. Vi kan kjenne oss utslitt eller urolig uten å forstå hvorfor, og vi kan oppleve smerter eller rare følelser i kroppen uten noen tydelig grunn. Det kan være lett å bekymre seg for det vi kjenner på i kroppen. Betyr det at vi er syke? Er det farlig? Hvordan kan vi bli kvitt ubehaget? Burde vi snakke med lege? Hvordan vi forstår kroppslige signaler kan føre til bedre, eller dårligere psykisk helse.

Normal egenskaper alle har

Sult: Sult opplever vi for å huske på å spise. Den hjelper oss å prioritere mat slik at vi kan overleve. Vi kan ikke dø eller bli skadet av sultfølelsen, men om vi overser den kan vi dø eller bli skadet av matmangel.

Trøtthet: Trøtthet hjelper oss med å prioritere avslapning og restitusjon. Vi kan ikke bli skadet eller dø av det å føle oss sliten, søvnløs eller trøtt, men alle har godt av restitusjon.

Følelser: Følelser kan kjennes i kroppen. De motiverer oss til å ta vare på oss selv og andre. Vi kan ikke bli skadet eller dø av følelser i seg selv. Uansett hvor sterke følelsene dine blir kan du romme de – alle sammen.

Puls: Alle menneskers hjerte endrer puls avhengig av hva vi gjør, tenker eller opplever. Vi kan ikke bestemme hvor fort hjertet vårt skal slå. For en lege kan pulsen vår gi medisinsk informasjon om problemer med for eksempel hjertet vårt, men høy eller kraftig puls er ikke farlig i seg selv.

Vansker vi kan oppleve

Om vi blir så redd for sultfølelsen at vi unngår viktige aktiviteter i livet vårt, kan dette skape problemer. Et eksempel på dette er å unngå sosiale situasjoner om en ikke har spist, fordi en ikke tror en kan håndtere det uten mat.

Om vi tolker trøtthet som noe unaturlig eller feil, kan dette skape problemer. Et eksempel på dette er å legge seg så tidlig som mulig. Mange kan gjøre dette i et forsøk på å slippe det å føle seg trøtt i det hele tatt. Disse menneskene kan tilbringe 10-12 timer i sengen, men siden de fleste mennesker ikke trenger 10-12 timer søvn, kan de oppleve avbrutt og urolig søvn.

Om vi forstår følelsene våre som feil, farlige eller skadelige kan de skape problemer. Et eksempel på dette er å kritisere seg selv fordi en blir sint eller redd. Selvkritikken reduserer ikke følelsene vi opplever, men kan føre til at vi blir nedstemt eller bekymret for at vi ikke er god nok.

Om vi tror at pulsen vår er feil, for høy, for lav, for hard eller svak, kan dette ha negative konsekvenser i dagliglivet. Denne bekymringen er vanlig i mange angstlidelser, og veldig mange kan bruke mye tid på å overvåke pulsen sin, eller unngå det som skaper endringer i puls. De kan da ende opp med å unngå flere aktiviteter som er godt for dem. Ved å være oppmerksom på pulsen sin, vil de også legge mer merke til endringer i pulsen, og slik bli enda mer bekymret.

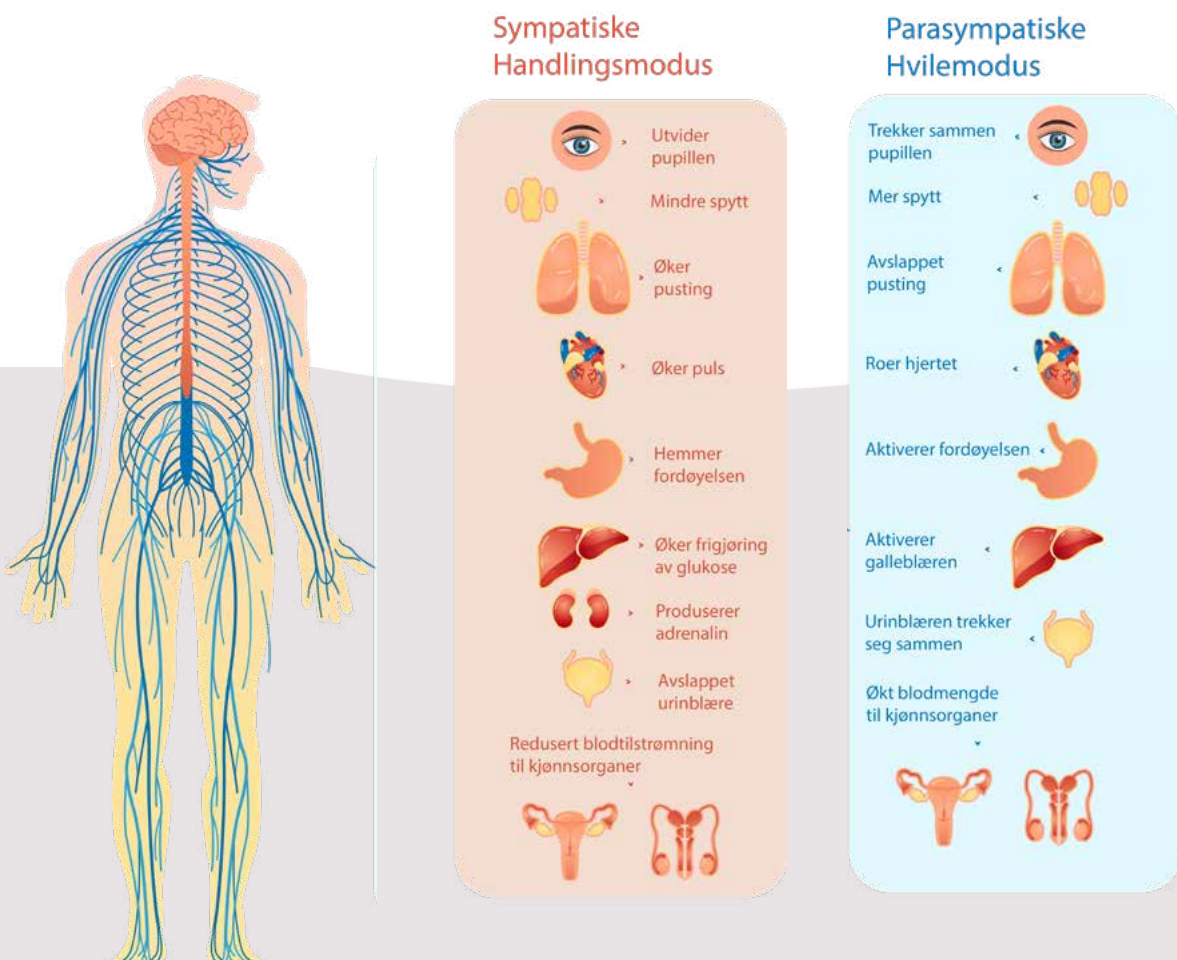
Energimodus

Et godt eksempel på normale kroppslige prosesser som kan feiltolkes, er hvordan vi opplever endringer i energi og overskudd. Noen ganger kan det virke uoverkommelig å komme seg opp av sofaen eller i gang med en enkel oppgave. Andre ganger er det å bevege seg eller gjøre en fysisk oppgave enkelt. Men hvorfor er det slik? Hvorfor kan vi av og til kjenne overskudd når vi ikke har spist eller hvilt, mens andre ganger er vi sliten selv om vi har både spist og slappet av?

Disse endringene i energinivået vårt, styres av kroppen gjennom det "autonome nervesystemet". Det autonome nervesystemet er ansvarlig for å prioritere hva energien vår skal brukes til. Eller sagt på

en annen måte - det autonome nervesystemet bestemmer hvilken energimodus vi er i. Skal vi være klar til kamp, eller hvile? Skal vi bevege oss, eller skal vi fordøye maten vi har spist?

Det autonome nervesystemet er et komplisert system, og det er ikke nødvendig for deg å forstå alt som skjer i kroppen din. Vår erfaring er likevel at grunnleggende kunnskap om det autonome nervesystemet er nyttig i arbeidet med psykisk helse. På de neste sidene kan du derfor lese om de to energimodusene det autonome nervesystemet bruker. Disse modusene er handlingmodus og hvilemodus.



Handlingsmodus

Om du noen gang har kjørt berg-og-dalbane, vært nære på å havne i en ulykke, eller blitt skikkelig skremt av noen som forsøker å kveppe deg, har du kjent hvor tydelig kroppen kan skape energi i handlingsmodus. Handlingsmodus kalles ofte “kamp eller flukt systemet”, eller “det sympatiske nervesystemet”, og er ett av to systemer i det autonome nervesystemet.

Handlingsmodus aktiveres ikke bare når vi står i fare. Forelskelse, musikk vi liker, løping, glede og spenning påvirker alle kroppen på samme måte. Handlingsmodus skjerper oss, og gjør oss klar til å gjøre noe krevende på en best mulig måte.

Hva skjer i kroppen under handlingsmodus?

I handlingsmodus strammes blodåre-

ne våre seg sammen, og pulsen vår øker. Dette gjør at vi får økt blodtilstrømning til muskulaturen i armer og ben. Slik får vi også energi gjennom blodbanen vår til de musklene vi trenger for å handle. Samtidig skilles det ut hormoner som gjør oss mer årvåken og som motiverer oss til handling.

Å være i handlingsmodus kan oppleves som positivt – spesielt om vi forstår hvorfor vi får så mye energi. Vi har da overskuddet vi trenger for å håndtere det vi står ovenfor. Om vi ikke vet hvorfor vi er i handlingsmodus, kan vi oppleve aktiveringen som ubehagelig eller skummel. Mange tolker da energien i kroppen som noe farlig.



Hvilemodus

Om du noen gang har spist deg god og mett i trygge omgivelser, sluppet av i sengen en søndagsmorgen etter du har våknet, eller slått deg ned i sofaen resten av kvelden etter en hard treningsøkt, har du kjent hvordan aktivering i hvilemodus oppleves.

Hvilemodus kalles ofte "hvile og fordøyelsessystemet", eller "det parasympatiske nervesystemet", og er det andre systemet i det autonome nervesystemet. Hvilemodus aktiveres ikke bare når vi skal slappe av. Istedenfor jobber kroppen konstant for en balanse mellom handlingsmodus og hvilemodus. De to systemene fungerer altså ikke hver for seg, men i kombinasjon. Høy aktivering i ett system, følges av aktivering i det andre.

Hva skjer i kroppen under hvilemodus?

I hvilemodus utvider blodårene våre seg, og vi får økt blodtilstrømning til magen istedenfor til armer og bein. Utvidelsen av blodårene gjør at det er mer plass til blodet vårt, og vi får derfor lavere blodtrykk. Samtidig vil hormoner skilles ut som senker pulsen vår, og vi opplever mindre energi og motivasjon til å gjøre store fysiske anstrengelser.

Å være i hvilemodus kan også oppleves som positivt. Det er lettere å fordøye maten når vi er i ro, og vi kan derfor oppleve en dyp avslapning og kanskje søvnighet etter vi har spist. Manglende energi kan likevel være et problem for mange, og det kan være vanskelig å komme i gang med viktige gjøremål når vi er i hvilemodus.



Hvordan energimodusene påvirker oss

Hvilken energimodus vi er i kan påvirke hva vi velger å gjøre, hva vi tenker og hvilke følelser vi har. Om vi ikke forstår hvorfor vi er i handlingsmodus kan vi bli bekymret, og handle for å redusere ubehaget i kroppen. På den andre siden kan hvilemodus få oss til å tro at vi mangler overskuddet vi trenger, og slik hindre oss fra å prøve.

Selv om aktivitet i kroppen kan være ubehagelig, vondt og skremmende, kan ikke normale kroppslige prosesser skade oss. Om vi klarer å stå i disse prosessene, vil kroppen regulere seg selv – uten at noe farlig har skjedd.

Hvordan vi kan påvirke energimodusene?

Det autonome nervesystemet er et automatisk system, som pulsen vår eller fordøyelsen vår. Vi kan ikke bestemme oss for å aktivere handlingsmodus eller hvilemodus. Kroppen reagerer likevel på hva vi gjør. Handlingene våre er altså viktig for hvordan kroppen reagerer.

Om vi starter en aktivitet mens vi er i hvilemodus, kan kroppen tilpasse seg og gi oss et større overskudd. Dette er grunnen til at det ofte er lurt å starte på aktiviteter selv om vi ikke kjenner motivasjon eller overskudd før vi har begynt.

Kroppen kan også lære av handlingene våre. Dette er grunnen til at det er nyttig å møte ting vi frykter. Kroppen kan da lære at situasjonen faktisk ikke var farlig, og kanskje ikke igangsette feil energimodus.



Kroppen når vi har psykiske vansker

Selv når vi har det bra, kan vi oppleve dårlige dager. Humøret og overskuddet vårt kan variere fra dag til dag, og kan endres avhengig av situasjonene vi står i. Selv om det går opp og ned, har vi i gjennomsnitt overskudd til å fungere godt i hverdagen og tåle de fleste påkjenninger.

Om vi opplever psykiske plager, påvirker dette kroppen vår. Vi kan for eksempel oppleve endringer i søvn, appetitt, energi eller konsentrasjon. Det er også vanlig at vi blir mer sårbare for ytre belastninger som jobbsituasjonen vår eller vanskelige relasjoner vi står i.

En måte å forstå kroppen når vi har psykiske plager, er at vi har mindre overskudd

generelt. Vi har fremdeles naturlige svingninger, men i gjennomsnitt har vi mindre overskudd, og er mer sårbare i møte med påkjenninger i hverdagen.

Akkurat nå har du ikke det samme overskuddet som vanlig. Det er helt greit og ikke farlig. Etter hvert vil du få overskuddet ditt tilbake, men her og nå er det lurt å være raus og tålmodig med deg selv.

Sett deg mål du tror du kan klare de fleste dager, ikke bare når du har overskudd. Det er greit om du ikke alltid klarer det du ønsker. Ingen klarer å gjøre alt, hver gang. Dette betyr ikke at det er unyttig å prøve. Målet er å fortsette selv når du ikke mestrer. Ikke å være perfekt.



Din grunnmur

Alle hus hviler på en grunnmur. Slik er det også med psykisk helse. En stabil grunnmur gjør oss tryggere i arbeidet og hjelper oss å tåle motgang. Grunnmuren for psykisk helse består av søvn, mat, bevegelse og lek.

Dette er grunnleggende behov alle mennesker har. En god grunnmur vil kanskje

ikke løse problemene dine, men uten grunnmuren er det vanskeligere å bygge en god psykisk helse. Mange har en god grunnmur, men om du opplever vansker med deler av din grunnmur, kan den være nyttig å prioritere. På de neste sidene vil du få informasjon om hver grunnstein, og våre beste råd for å ta vare på grunnmuren din.



Søvn

Mat

Bevegelse

Lek

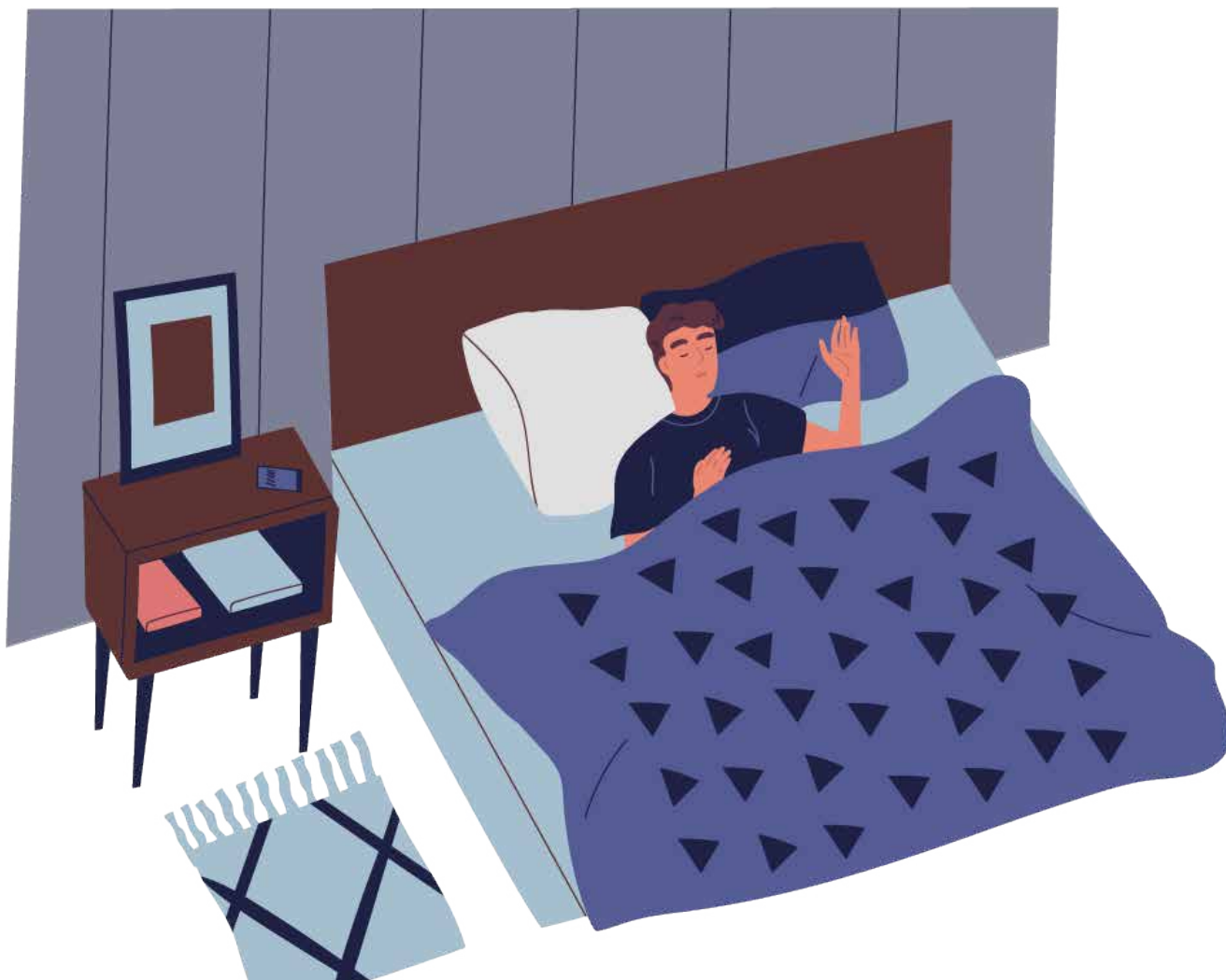
Søvn

Psykiske plager kan gi oss dårligere søvn. Noen sover mer, mens andre sliter med å få sove. Når vi jobber med psykiske plager, er det ikke alltid lett å få god søvn. Dette er vanlig og ikke farlig. Selv om du ikke opplever god søvn, anbefaler vi at du forsøker å lage en god rutine for når du skal sove, og når du skal være våken.

En god døgnrytme er nyttig, selv om du ikke sover godt.

1. Det viktigste du gjør for døgnrytmen din er å stå opp på samme tid hver dag, selv om du føler for å sove mer.
2. Det nest viktigste er å ikke legge deg for tidlig.

Det kan hende at du ikke får sove godt selv med en god søvnrutine. Dårlig søvn kan gjøre det vanskeligere å ha en fast sovetid og våkentid. Selv om du opplever vansker, prøv så godt du kan å skape en rutine. Tenk på søvnrutinen din som en hjelp du gir kroppen din. Du gir den forutsigbarhet slik at den kan fungere best mulig. Selv med dårlig søvn vil dette hjelpe kroppen din å regulere energi og humør. Mennesker sover i gjennomsnitt 7 timer i døgnet. Det er altså meningen at vi skal være våken 17 timer i døgnet. Du trenger kanskje mer, eller mindre søvn, men uavhengig av dine behov - forsøk å holde et fast tidspunkt du står opp, og ikke legg deg for tidlig.



Mat

Mange med psykiske plager synes det er vanskelig å lage gode matvaner. Appetitten kan være økt, eller redusert, og mange mangler energi til å lage mat eller overskuddet til å velge annet enn hurtigmat med lite næring.

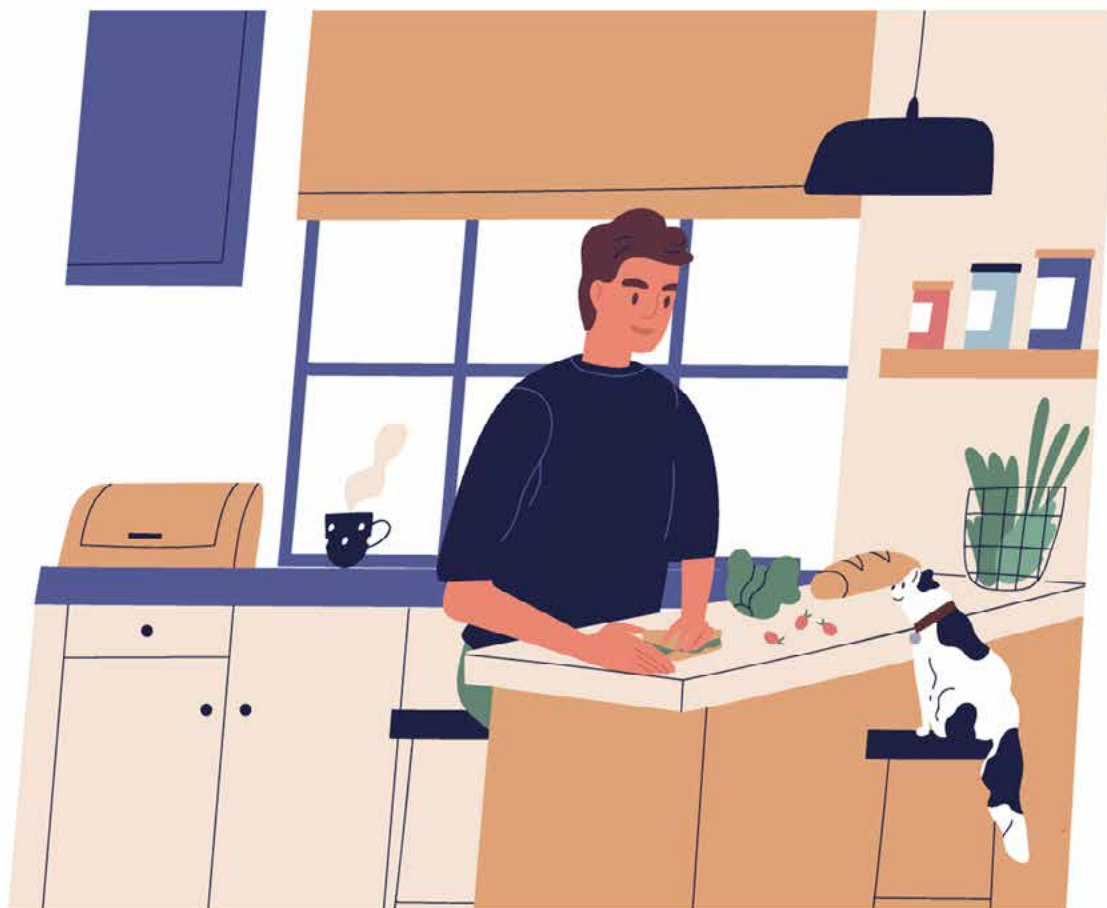
1. Det viktigste rådet vi kan gi deg om mat er å forsøke å spise slik at du får i deg nok næring - uavhengig av appetitten din.

Mat er kroppens drivstoff. Om du ikke får i deg nok næring vil du altså ha mindre energi og overskudd. Det er krevende å arbeide med psykisk helse. Når du har

nok næring er det likevel lettere å ha et stabilt humør, energinivå og overskudd til å håndtere motgang.

2. Det nest viktigste rådet vi kan gi deg om mat, er å spise noenlunde samme mengde, på noenlunde samme tidspunkt.

Hver gang du spiser setter kroppen i gang mange kroppslige prosesser. Disse påvirker også humøret ditt og energinivået ditt. Ved å ha en rutine for når du spiser vil både energi og humør være mer forutsigbart og stabilt, og det vil være lettere å få det bedre.



Bevegelse

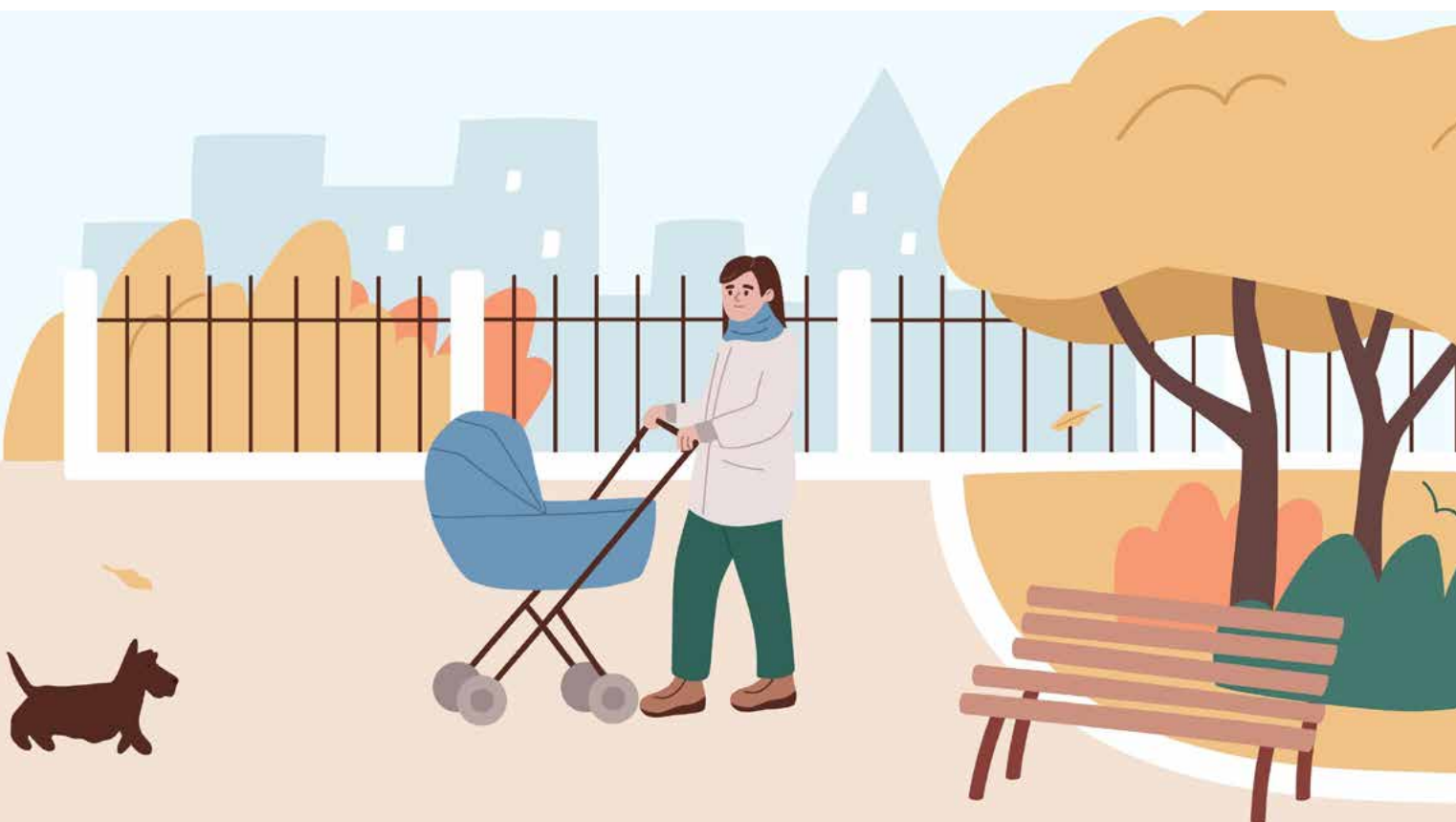
Mange har hørt at trening er godt for psykisk helse. For de som klarer å komme i gang med trening vet vi også at dette gir et bedre humør og mer overskudd. Det er likevel vanskelig å holde en god treningsrutine, og terskelen for å komme i gang med trening hindrer mange.

1. Det viktigste rådet vi kan gi deg om bevegelse er at all bevegelse hjelper, selv om du ikke anstrenger deg.

Kroppen er laget for å bevege seg, og selv rolige bevegelser forebygger og reduserer smerter og plager i kroppen. Bevegelse hjelper på å regulere appetitt, søvn, energi, humør og mentale prosesser som konsentrasjon.

2. Det nest viktigste rådet vi kan gi deg om bevegelse er å forsøke å bevege deg ut av hjemmet.

Variasjon i opplevelsene dine er viktig og lettere å oppleve når du ikke tilbringer all tiden din på samme sted. Plagsomme tanker og følelser som overvelder oss er lettere å håndtere når vi får flere inntrykk rundt oss. Dagslys, temperaturendringer, nye lyder og det å se andre mennesker kan alle være til hjelp med å legge bort bekymringer og vonde følelser. Istedenfor kan du fokusere på det du kjenner og gjør her og nå.



Lek

Hva er å leke? I følge Store Norske Leksikon er lek: "... fysisk eller psykisk aktivitet som ikke synes å ha noe (eksplisitt) mål utover seg selv". Lek er altså ikke noe vi gjør for å oppnå noe, eller fordi vi føler vi må. Vi gjør det fordi vi liker det.

Når vi ikke har psykiske plager, kommer lek ofte av seg selv. Vi møter venner, drar på kino eller konsert, vi lager god mat eller pynter hjemme. Om vi får psykiske plager bruker vi ofte mindre tid på lek. Mange mister rett og slett lysten, mens andre tar seg ikke tid eller orker ikke det samme som tidligere.

1. Det viktigste rådet vi kan gi deg om lek er å gjøre aktiviteter du vet er hyggelige, selv om du ikke er motivert.

Om du ikke vet hva du skal gjøre kan det være nyttig å tenke gjennom hva du har satt pris på tidligere. Begynn med noe lite du klarer å gjennomføre, og forsøk å holde tak i det selv om følelsene dine kanskje ikke reagerer med en gang. Målet er ikke å endre følelsene dine, men å bygge en grunnmur.



Når kroppen er problemet

De fleste har opplevd hvordan psyken vår blir påvirket av den fysiske helsen vår. En alvorlig influensa som hindrer oss i å gå på jobb, være med venner eller opprettholde aktivitetene vi liker, kan skape en tung periode, men som regel løsner dette når vi er frisk igjen.

Når kroppslige plager og sykdom ikke går over, kan dette skape eller opprettholde psykiske plager. Eksempler på slike plager er diabetes, migrene, endometriose, astma, multippel sklerose, kroniske smerter eller andre funksjonshemminger.

Normale prosesser som aldring, graviditet

eller overgangsalder kan også skape endringer i både kroppen og psyken. Dette er ikke sykdom som rammer oss, men for mange er det likevel vanskelig å håndtere det som følger med når kroppen endrer seg.

Det er helt naturlig at det vi kjenner i kroppen påvirker den psykiske helsen vår. Det er vanskeligere å trives om vi for eksempel kjenner på smerter eller ikke lenger kan leve livet vi ønsker. Selv om psykologi ikke kan kurere fysiske sykdommer, kan vi bruke flere teknikker og metoder til å håndtere vansker med kroppen vår.



Kroppslige plager og grunnmur

Om du er syk, har smerter eller opplever andre plager som hindrer deg i hverdagen kan det være vanskeligere å ta vare på grunnmuren din. Mye av arbeidet med grunnmur handler om å ta vare på kroppen vår gjennom å skape forutsigbarhet. Uansett om vi er syk eller frisk jobber kroppen vår med å holde en balanse inni oss. Den regulerer energien vår, humøret vårt og mentale prosesser som oppmerksomheten vår. Selv om det kan virke meningsløst å prioritere mat, søvn, bevegelse eller lek, når plagene dine handler om noe annet, er dette altså noe alle kan dra nytte av.

Om dine plager gjør det vanskelig eller umulig å bygge en god grunnmur, kan det være lett å bli frustrert eller kjenne på motløshet. Under kan du derfor lese om

hvordan du kan finne muligheter på tross av begrensninger du kan oppleve.

Å finne muligheter

I jobben vår møter vi ofte mennesker som begrenses av kroppene sine. Om du har en sykdom som hindrer deg i å bevege deg, kan det være vondt å lese at bevegelse er en viktig del av grunnmuren din. Heldigvis finnes det som regel muligheter. Men hvordan kan vi finne disse?

Eksperimentet vi presenterer på neste side er laget for å hjelpe deg med å finne frem til hva du kan gjøre, selv om kroppen din hindrer deg. Dette eksperimentet kan du også gjøre om du står overfor andre hindringer i livet ditt, som for eksempel dårlig økonomi, vanskelige boforhold eller en vanskelig arbeidssituasjon.





Eksperiment: Å finne handlingsrom

Står du ovenfor noe vanskelig som du ikke kan løse? I dette eksperimentet er oppgaven å finne handlingsrommet innenfor de begrensningene du har i livet. For å få mest mulig nytte av eksperimentet - forsøk å være nysgjerrig og åpen i tankene dine.

1. Lag en setning som beskriver hva som er umulig for deg å gjøre eller endre på. Her er noen eksempler: «Jeg kan aldri gå eller løpe igjen», «jeg vil aldri ha råd til en bolig», «jeg vil aldri kunne snakke med h*n igjen»

måter?”Hva er et godt råd du kan gi som du tror ville vært nyttig?

2. Lag en setning som beskriver hva som ville vært verdifullt for deg ved å gjøre dette umulige. Her er noen eksempel: «Det er verdifullt for meg å kunne bevege meg der jeg vil», «det er verdifullt for meg å være i aktivitet», «det er verdifullt for meg å føle meg trygg i et hjem», «det er verdifullt for meg å ha noen jeg stoler på som bryr seg om meg».

3. Lukk øynene, og forestill deg noen du er glad i. Denne personen beskriver ditt problem og forteller hvorfor dette er så verdifullt. De spør deg om råd. “Hva kan jeg gjøre for å finne den samme verdien på andre

Refleksjon

Om du er som mange andre, klarer du kanskje å gi et råd til en venn som faktisk kan være nyttig. Det er nemlig mulig å finne verdi og mening, selv når vi har det vanskelig. Om du likevel kjenner at du ikke ønsker å følge dette rådet, får du mer informasjon under “Å ta en beslutning”.

Poenget med eksperimentet

Det er mange ting som kan hindre oss, og som er uoverkommelige. Vi kan også oppleve en verdi i det å ha det vondt i en periode. De fleste mennesker ønsker for eksempel å sørge en periode når de har mistet noen. Om vi er klar, og ønsker å ha det bedre er det likevel muligheter. Istedenfor å jogge kan vi svømme, istedenfor å møte noen vi ikke lenger kan møte, kan vi bygge nye relasjoner, om vi ikke har råd til noe vi ønsker oss, kan vi anerkjenne vår egen verdi gjennom handling eller selvomsorg. Målet er ikke at du her og nå skal gjennomføre drømmescenariotet. Målet er å ta et steg i riktig retning.

Å ta en beslutning

Det å arbeide med psykisk helse er ikke bare vanskelig eller tungt. Ofte har vi rett og slett ikke lyst til å gjøre endringer. Vi vet at vi har et handlingsrom som kan være nyttig for oss, men vi klarer ikke å begynne. Dette er spesielt vanlig når vanskene våre har oppstått uten noen grunn. Når det er urettferdig at vi er den som lider. Vi har vært i en ulykke eller blitt syk. Noen i livet vårt er stygg med oss uten grunn. Noen har gått bort eller økonomien vår har plutselig endret seg.

Alle har lov til å bestemme hvordan de møter vanskene sine. Du trenger ikke gjøre noe du ikke vil, og det er helt greit om du ikke er klar, eller ikke ønsker å gjøre endring. Det er din rett.

Et problem mange opplever når de har det vanskelig er likevel at de føler at de burde gjøre noe, men samtidig ønsker de ikke å endre seg. De tenker på at de "burde", "skulle" eller "må" gjøre noe, men føler seg ikke klar eller ønsker ikke å begynne.

Om du kjenner deg igjen i dette kan det være nyttig å bruke litt tid på å ta en beslutning. Skal du jobbe med å skape en endring nå, eller er du ikke klar enda? I eksperimentet på neste side kan du gå gjennom noen spørsmål som hjelper deg med å vurdere. Kanskje du ikke er klar nå, men ved å ta en beslutning kan du legge bort alle de plagsomme tankene om hva du burde eller skulle gjort.



Eksperiment: ta en beslutning

Spør deg selv:

- Er jeg villig til å gjøre noe som kanskje ikke er godt her og nå, for å få det bedre i fremtiden? Om svaret ditt er nei. Spør deg selv:
- Når vil du møte disse vanskene? Hvordan vet du at du er klar? Om dette spørsmålet er vanskelig å svare på. Spør deg selv:
- Ønsker du noensinne å møte disse vanskene?

Forsøk å skrive ned hva du lander på? Er du klar nå, eller vil du vente litt? Hvordan vet du at du er klar, og når tror du at du vil begynne?

Refleksjon

Det er ikke en selvfølge at du alltid har lyst til å jobbe med noe som er vanskelig. Selv når vi har overskudd og få plager ønsker alle mennesker å unngå ubehag. Å gjøre noe tungt når vi allerede har det vanskelig kan derfor virke urimelig, urettferdig eller rett og slett uønsket.

Poenget med eksperimentet

Selv om du bestemmer deg for at du ikke ønsker å gjøre en endring her og nå, er dette også å ta kontroll over livet ditt. Du bestemmer over deg og ditt liv. Ved å ta en beslutning, enten om å igangsette noe, eller om å la være, trenger du ikke lenger å bruke tid på negative tanker om hva du burde eller skulle ha gjort. Du kan revurdere beslutningen din senere, men her og nå har du tatt et valg.



Selvivaretagelse

Vår erfaring er at folk flest jobber hardt for å få det bedre, men av og til skyldes vanskene deres noe de ikke kan endre på. Det er ikke nyttig å “presse seg” eller å “ta i”. Tvert imot er det viktigste tiltaket å ta vare på seg selv, og finne en god måte å forholde seg til begrensningene en står overfor.

Selvivaretagelse er en viktig ferdighet for alle mennesker, og for mange en avgjørende del av det å få bedre psykisk helse. Om du opplever kroppslige plager som begrenser deg, gjør vondt eller gjør hverdagen vanskelig, er selvivaretagelse ekstra viktig. Mange synes dette er en vanskelig

ferdighet, og det er spesielt vanskelig å være raus med seg selv når vi føler at vi ikke strekker til.

Å være raus betyr ikke at vi må synes situasjonen vi står i er grei eller at vi ikke skal fortsette å prøve å få det bedre. Selvivaretagelse er å gi deg selv støtte og omsorg, og å redusere kritiske eller negative tanker om deg selv.

Hvis du synes selvmedfølelse er vanskelig, eller bare har lyst til å øve deg på å ta vare på deg selv, kan du bruke øvelsene under som hjelp.



Selvmedfølelse

Øvelse

Tenk gjennom menneskene i livet ditt, og velg et menneske du er glad i. Kan du se for deg dette mennesket som et barn? Tenk deg så at den du er glad i sitter på huk med hodet ned mellom knærne. Rundt står fremmede eldre mennesker, og sier stygge ting til den du er glad i. De bruker ordene du sier til deg selv.

Menneskene rundt denne personen forsvinner om du nærmer deg. Hva ønsker du å si til denne personen? Hva ønsker du å gjøre for å hjelpe? Se for deg at du kan trøste barnet slik du ønsker, og at du gjør det.

Når du har klart for deg hva du mener dette barnet trenger – tenk deg at personen du er glad i endrer seg. Det er ikke lengre noen andre, men deg selv som sitter på huk. I tankene dine – gjenta mot deg selv det du gjorde med personen du er glad i.

Refleksjon

Har du noen gang sagt til deg selv, eller behandlet deg selv slik du ville behandlet noen andre du er glad i før?



Øvelse

Tenk gjennom menneskene i livet ditt, og velg et menneske du er glad i. Når du har valgt en person og har et godt bilde av han eller henne – forestill deg at de er lykkelige, uten smerter, frisk fra sykdom, trygge og omringet av mennesker de er glad i. De smiler og ler. De er fri for bekymring og alle verdens vansker er borte i øyeblikket du ser for deg. Hold dette bildet i sinnet ditt, og tenk at du ønsker dette for mennesket du er glad i. Tenk dette ut i hele setninger som for eksempel: «Jeg ønsker deg glede», «jeg ønsker deg fred fra smerte og bekymring».

Når du har klart for deg hva du vil ønske denne personen – tenk deg at personen du er glad i endrer seg. Det er ikke lenger noen andre, men deg selv som opplever alt det gode. I tankene dine – gjenta mot deg selv, det du ønsket for personen du er glad i.

Refleksjon

Har du noen gang ønsket deg selv godt på samme måte som du ville ønsket andre godt?

Poenget med eksperimentene

Som med eksperimentet hvor vi ser for oss en sitron, har også denne typen tanker betydning for hva vi kjenner i kroppen, hvordan vi handler og hvilke følelser vi får. De fleste som gjør disse eksperimentene opplever at det er vanskeligere å behandle seg selv like godt som andre mennesker. Det er likevel få grunner til dette. Det er lettere å få innsikt i hva vi mener er omsorg når vi vurderer hvordan andre fortjener å bli behandlet. Alle mennesker fortjener omsorg, støtte og aksept. Dette kan vi få av andre, men om vi ikke behandler oss selv godt kan ord og handlinger fra andre få mindre betydning.



Tips for å komme i gang

Husker du innholdet fra Første Steg? Har du en plan for hvordan du kan komme i gang med å bruke noe av det du har lært om kroppen din?



1 Vaner

Du kan bruke handlingsregler til å forholde deg til kroppen din på nye måter, bygge opp grunnmuren din, eller være mer selvivaretagende. For eksempel:

- Hvis jeg får lyst til å unngå noe jeg har planlagt på grunn av hvordan kroppen min føles, så skal jeg forsøke å begynne selv om kroppen ikke er på lag.
- Hvis jeg sover 8 timer, så skal jeg ikke legge meg før jeg har vært våken i 16 timer.
- Hvis klokken er 12, så skal jeg spise lunsj
- Hvis jeg beveger på meg, så skal jeg ut av huset.
- Hvis jeg er lei meg, så skal jeg bruke en av selvomsorgs-øvelsene

2 Planlegging

Planlegging kan være spesielt nyttig for å bygge en god grunnmur. Vi anbefaler at du prøver å finne tid til å tenke gjennom hva gode rutiner for søvn, mat, bevegelse og lek kan være. Vær også nøye med at du ikke nedprioriterer lek. Det kan føles unaturlig å planlegge når du skal gjøre noe som kanskje ikke er nyttig, men bare hyggelig. Spesielt når du har det vanskelig. Lek er likevel et like viktig behov som alt annet. Sett derfor av tid til noe du liker.

Kalenderen på mobiltelefonen din, eller alarmer med en distinkt lyd kan også være til stor hjelp for å følge opp planen din. Hvis du for eksempel har tatt en beslutning om at du ikke skal arbeide med vanskene dine her og nå, sett en påminnelse i kalenderen din et stykke frem i tid, og gjenta øvelsen "å ta en beslutning". Andre nyttige tiltak kan være påminnelser på mobilen om å spise, legge deg eller en fast alarm som hjelper deg å stå opp til samme tid.

3 Tro på prosjektet

Det finnes ingen triks eller løsninger som kan gjøre at du klarer å følge opp døgnrytme, mat eller selvomsorg med en gang. Det er ikke lett å komme i gang, men om du tar en beslutning, og små steg, vil du etter hvert bygge opp vaner som er lettere å vedlikeholde.

Du arbeider nå med noe vanskelig som tar tid, og du har mindre overskudd enn vanlig. Vær vennlig med deg selv og fokuser på hva du klarer å få til. Selv om du ikke alltid klarer det du prøver på er det viktigste at du ikke gir opp. Det er lettere å skape endring når du føler deg trygg, så vis selvomsorg og vær på lag med deg selv.