

Hantera din smärta

HÄR ÄR TEJNIKEN SOM HJÄLPER DIG

Kronisk smärta går inte att bota. Men det går att lära sig att hantera smärtan. Mindfulness – att fokusera på nuet – är en teknik som kan vara till hjälp.

Mindfulness handlar om att koncentrera sin uppmärksamhet på det som är här och nu. Tjugo minuters träning om dagen kan räcka för att smärtan ska upplevas som mindre. Det säger instruktören Cecilia Åkesdotter.

– Om man utövar tekniken regelbundet upplever man ofta först att värken blir ännu värre. Sedan minskar smärtan tills den nästan försvinner. Jag använder själv tekniken om jag har huvudvärk, till exempel.

TITTI HOLMER ÄR psykolog och mindfulnessinstruktör, och har skrivit boken *Lycka nu*. En praktisk guide till mindfulness. Där ägnar hon ett helt kapitel åt smärta.

– Smärtpatienter har ofta negativa tankar: ”Jag har lika ont hela tiden”. ”Det här går aldrig över”. Tankarna gör att patienten spänner sig, och blir rädd och ofta mer passiv. Det leder till ännu mer smärta.

En del av mindfulness är acceptans. Genom att acceptera sin sjukdom och att det gör ont vinner du en ökad känsla av kontroll, vilket i sin tur leder till minskad stress, och du slipper stressens alla negativa effekter.

Mindfulness påverkar kroppen och hjärnan på flera sätt. Studier visar exempelvis att antikroppsbyggningen ökar, vilket ger ett bättre immunförsvar.

– Men det mest radikala är hjärnans aktivitet. Aktiviteten ökar i vänster framlob. Där bor lycka och empati. Människor som använder tekniken regelbundet upplever att de får mer energi och ökad livskvalitet, säger Cecilia Åkesdotter.

TEJNIKEN SKAPADES 1979 av amerikanen John Kabat-Zinn som ett träningsprogram för svårt kroniskt sjuka patienter. Syftet var att reducera patienternas stress. Programmet inspireras av både buddism och hinduism, men har inga religiösa kopplingar.

text TIA JUMBE

Två enkla övningar:

1 Minska smärtan

Sitt på en stol, rak i ryggen och fötterna i golvet. Placera händerna i knäet. Slut ögonen. Följ ditt naturliga andetag in och ut några gånger. Rikta uppmärksamheten till ett område i din kropp där du känner smärta/obehag. Koncentrera dig på detta område. Betrakta smärtan, som om det vore ett ting, hur känns den? Se det som att din koncentration lyser upp området. Låt uppmärksamheten vila med sin ljustråle i området i några minuter. Fortsätt att rikta din uppmärksamhet till detta område så länge du själv upplever behagligt. Gör gärna övningen varje dag, 10–30 minuter. Notera gärna hur du upplever din upplevelse av smärtan dag för dag.

2 Allmän teknik

Sätt dig bekvämt. Slut ögonen. Rikta nu din uppmärksamhet till de ljud du hör. Lyssna utan att sortera som bra eller dåliga ljud. Om tankar drar iväg med din uppmärksamhet, se bara tankarna som moln som kommer och går över en blå himmel. Och återvänd till att uppmärksamma ljuden. Du kan koncentrera dig på ljud som hörs utanför rummet, kanske biltrafiken. Eller ljuden som hörs i rummet du sitter i, kanske från en klocka eller ventilationen. Eller ljud från din egen kropp, till exempel dina andetag. Gör gärna övningen 5–10 minuter varje dag. Känn sedan efter vad övningen har haft för effekt på dig.



Vinn Cecilia Åkesdotters dubbel-cd om mindfulness. Närvaro i nuet. Vi lottar ut 5 cd-skivor! Maila till chefred@reumatikervarlden.se senast den 31 januari. Fem slumpvis utvalda mail vinner varsin cd!



Lyssna på din omgivning!
Mindfulness handlar om att styra sina tankar till här och nu, exempelvis genom att blunda och fokusera på omgivande ljud. Här fokuserar mindfulnessinstruktörerna Titti Holmer (uppe till vänster) och Cecilia Åkesdotter på vinterljud.

