

# Avspenning og forestillingsbilder

*Utarbeidet av psykologspesialist Borrik Schjødt ved Seksjon for smertebehandling og palliasjon, Haukeland Universitetssykehus.*

Avspenning er ulike teknikker som kan være en hjelp til å:

- Mestre smerte
- Takle slitsomme behandlinger
- «Stresse ned»

## Hvorfor avspenning

Når vi opplever mye smerte eller har mange vanskelige oppgaver å forholde oss til, reagerer vanligvis kroppen med spenninger. Kroppen gjør seg klar til å reagere på det som plager oss. Hvis spenningene får stå på over lengre tid vil det kunne gi anspente, stramme og smertefulle muskler. Slike spenninger kan med andre ord forsterke eller til og med skape smerter.

Når vi spenner oss på grunn av smerte eller stress, kan dette skje uten at vi selv er klar over det. Det kan skje om natten mens vi sover, mens vi hviler middag, eller til og med mens vi hygger oss. Det foregår med andre ord automatisk, utenfor vår bevissthet. Denne automatiske måten å reagere på går det an å gjøre noe med.

## Å lære avspenning

Avspenning er en ferdighet det går an å lære seg. Det er mange måter å lære avspenning på. Det finnes blant annet instruksjoner som app til mobiltelefonen, lydspor som kan lastes ned, og CDer og USB/minnepinner med innspilte instruksjoner. Søk på nettet, eller kontakt nærmeste Smerteklinikk eller Lærings- og mestringssenter for å spørre om de kan veilede deg.

Det er opp til den enkelte hva slags instruksjoner man foretrekker. Det som fungerer for en person, passer ikke like godt for en annen. Sannsynligvis er det slik at en instruksjon ikke har god effekt første gang du hører på den, men at du vil bli dypere avspent andre og tredje gang du hører på dem.

Som med alle andre ferdigheter, er det nødvendig med jevnlig trening for å mestre avspenning godt nok. Denne treningen kan foregå med eller uten innspilte instruksjoner.

I starten bør du sette av en halvtime hver dag. Noen liker best å trene om formiddagen, mens andre bruker avspenning som en behagelig middagshvil om ettermiddagen. Andre opplever at avspenningstrening er en effektiv måte å forberede seg til å sove. Det er en fordel å trene når du har det best mulig, eller føler deg mest opplagt. Sørg for at du er mest mulig uforstyrret og har et behagelig sted å sitte eller ligge. Ved bruk av ferdig-innspilte instruksjoner – spill den avspenningsøvelsen du setter mest pris på.

- Finn deg et mest mulig uforstyrret sted. Sett eller legg deg godt til rette.
- Konsentrer deg om pusten, og sørg for å puste dypt, rolig og avslappende noen ganger.
- Forsøk deretter å minnes hvordan du har det når du er dypt avslappet. Kjenn etter behagelige kroppsforannelser. Bruk gjerne en av de teknikkene som er beskrevet lenger nede.
- Fortsett med avspenningen så lenge du ønsker, og avslutt når du føler for det.

Etterhvert vil du øke dine evner til å slappe godt av, og du vil sannsynligvis klare det raskere og raskere.

### **Tre metoder for avspenning**

Du kan, ved egen hjelp, spenne av og lede tankene dine til et hyggelig og behagelig sted. Dette kan være et svært effektivt hjelpemiddel for å redusere spenning, sinne, frykt og frustrasjon. Slike negative følelser kommer ofte etter fysisk ubehag og gjør ubehaget større.

Dyp avspenning er en ferdighet som krever *trening*. Med trening vil du bli i stand til å spenne av når og hvor du vil. Du kommer til å bli overrasket over hvor godt du kan bruke avspenning til å øke opplevelse av behag og velvære i ulike situasjoner som ellers ville vært mer ubehagelige.

Under er det beskrevet tre metoder for dyp avspenning som du kan lære deg. Pasienter har fortalt at hver enkelt metode kan være til hjelp til forskjellige tider, slik at du bør øve på hver enkelt av dem. Når du virkelig ønsker å ta deg en pause og oppleve god avspenning, kan du ta alle tre trinnene etter hverandre.

## Metode 1 – Dyp pust

Når du puster dypt sender det raskt et signal om avspenning til hele kroppen din. Når du legger merke til spenning i kroppen, eller når du er følelsesmessig oppkavet, kan du bruke disse trinnene:

- a. Sørg for at du har en så behagelig *stilling* (sitte, stå eller ligge) som mulig.
- b. *Pust godt inn* gjennom nesen mens du sakte teller til fire.
- c. Når du puster inn, la luften flyte ned i magen, deretter gjennom hele brystkassen og oppover mot skuldrene. Legg merke til at magen beveger seg utover, brystkassen oppover og skuldrene bakover når du puster dypt.
- d. *Hold pusten* en kort stund
- e. *Pust ut* gjennom munnen, samtidig som du lager en avslappende vislende lyd (som vinden) mens du puster ut samtidig som du sakte teller til fire.
- f. Når du puster ut, la pusten gå fra bunnen av magen, opp gjennom brystkassen og helt opp til skuldrene. Legg merke til at brystet beveger seg nedover og skuldrene framover mens du puster rolig ut.
- g. Forestill deg at all spenningen i kroppen blir trukket inn i lungene og blåst ut med pusten din.
- h. Fortsett med dyp pusting i flere minutter.
- i. Kjenn etter i kroppen din, del for del, om det er noen områder som fortsatt er spent. Fokuser på spente områder og forestill deg at du puster direkte inn og ut av disse områdene.
- j. Når du har lært å slappe godt av ved hjelp av dyp pust, kan du praktisere det hvor og når du måtte føle at du blir spent.

## Metode 2 – Muskelavspenning

Ved å spenne av i en muskelgruppe om gangen, kan du klare å spenne grundig av i hele kroppen til slutt. Dette er vanligvis lettere enn å forsøke å spenne av i hele kroppen på en gang.

Når du spenner av i musklene, start på toppen av hodet ditt og flytt oppmerksomheten til hver enkelt muskelgruppe. Du kan for eksempel spenne av i denne rekkefølgen:

- Panne, øyne, kjeve og tunge
- Nakke
- Skuldre
- Høyre arm og hånd
- Venstre arm og hånd
- Bryst

- Mage
- Sete/bekken
- Høyre ben og fot
- Venstre ben og fot

Det er to vanlige framgangsmåter for å spenne av i disse musklene:

1. Spenn musklene (ikke så mye at det gjør vondt, men tilstrekkelig til å føle spenningen). Slipp spenningen og føl avspenningen synke inn.
2. Fokuser oppmerksomheten på muskelen og slapp av mens du forestiller deg at spenningen renner ut. Forestill deg muskelen som tung og varm eller bruk et annet bilde som bytter ut spenning med avspenning.

### **Metode 3 - Forestillingsbilder**

Forestillingsbilder handler rett og slett om å lage et mentalt bilde ved hjelp av former, farger, lyder, tanker – hva som helst som hjelper deg til å forestille deg at du er et sted. Ditt sinn er mest åpen for forestillingsbilder når du er avspent. Forestillingsbilder kan også være en morsom måte å spenne av på. Du kan bruke det for å ta oppmerksomheten vekk fra bekymringer for en stund, eller til og med føle at du har bedre kontroll eller oversikt over hva som skjer med kroppen din. Forestillingsvirksomhet behøver ikke vare lenger enn at du får et tydelig og positivt bilde i tankene dine, eller det kan strekke seg over 30 minutter med dyp avspenning. Det er mange måter å lage forestillingsbilder på. Ingen måte er mer «rett eller feil» enn andre.

Det følgende er noen tips fra folk som har hatt glede av å bruke forestillingsbilder:

1. Ikke press deg selv til å finne fram til bilder. Det er bedre å bare la tankene vandre over minner om steder der du har hatt det godt eller steder som virker som om de kan være hyggelige, trygge og beroligende.
2. Tillat deg å prøve ut alle sansene, både syn, lukt, smak, berøring og lyder. La bildet bli så virkelig og omfattende som du klarer. Legg merke til former, farger og lys. Føl luften. Berør gjenstander og legg merke til om de er glatte, harde, myke, loete, varme. Legg merke til om det er noen smaker eller lukter. Er det noe som beveger seg? Er det andre mennesker der, eller foretrekker du å være alene? Hør på lydene. Forandre det du ønsker å gjøre forskjellig. Få fram følgende fire kanaler: synsinntrykk, lyder, lukter og kroppsformelse. Et eksempel kan være å sitte på en stein, se på havet, høre suset fra vinden og lukte salt hav.
3. Lag deg en serie med forskjellige forestillingsbilder som kan brukes i forskjellige sammenhenger. Du kan forestille deg selv med intense smerter, samtidig som du er

avslappet og har det bra. Du kan forestille deg selv etter en vanskelig periode, der du ser deg tilbake og roser deg selv fordi du mestret det så bra.

4. Det er normalt at tankene vandrer. Noen ganger kan det bare være et tegn på at du slapper godt av. Før tankene forsiktig tilbake til forestillingsbildet. Gjør det som fungerer best for deg, og vær ikke redd for å forsøke nye ideer dersom du finner ut at det er noe som ikke virker.
5. Når du er klar til å slutte, så gi deg selv den tiden du trenger til å våkne. Pust dypt og avslappende, strekk godt på deg, og nyt behaget.

### **Noen avsluttende ord om avspenning og forestillingsbilder**

Med trening vil du bli i stand til å slappe av raskere og raskere, og i de forskjelligste situasjoner, til og med der du tidligere har vært anspent og rastløs. Tren minst en gang om dagen, enten med instruksjoner (app, CD, USB/minnepinne eller andre lydspor) eller uten. Finn deg et behagelig og stille sted og gjennomgå avspenning med forestillingsbilder.

Når du driver med avspenning og forestillingsbilder på egen hånd kan du følge disse trinnene:

1. Pust dypt for å starte avspenning og fokusere oppmerksomheten.
2. La musklene spenne av, fra toppen av hodet og til bunnen av føttene.
3. La tankene dine bringe deg til et behagelig sted, ved hjelp av alle sansene dine. Føl at kroppen din er behagelig, sterk og sunn når du er på dette trygge stedet.
4. Pust noen ganger dypt og strekk på deg for å få oppmerksomheten tilbake til her og nå.

Tiden du bruker på avspenning og forestillingsbilder er *din* tid, med frihet fra alle oppgaver og bekymringer. Klarer du å gi deg selv 20 minutter med avspenning og forestillingsvirksomhet hver dag? Hvis det er vanskelig – husk at det er bedre med flere omganger med kort avspenning, enn ikke å prøve i det hele tatt.