

# FYSISK OG PSYKISK HELSE LIVSMESTRING Å LEVE MED SYKDOM

VOLDA SYKEHUS 31.10.2024

LINE KARLSEN NEDRELID

SPESIALIST I PSYKOMOTORISK FYSIOTERAPI

## LITT OM MEG...

- TIDLIGERE BALLETTDANSER
- FYSIOTERAPEUT
- SPESIALIST I PSYKOMOTORISK FYSIOTERAPI
- VIDEREUTDANNING I SENSORIMOTOR PSYCHOTHERAPY
- JOBBET PÅ PSYKIATRISK POLIKLINIKK, VOLDA DPS, PÅ SYKEHUSET I VOLDA I 10 ÅR
- NÅ I PRIVAT PRAKSIS I VOLDA SIDEN FEBRUAR 2018, AVTALE MED VOLDA KOMMUNE
- GIFT, 3 BARN
- FLYTTET TIL VOLDA I 2008 FRA OSLO

# PLAN FOR DE NESTE 45 MINUTTENE

- LITT OM TRAUMER OG STRESS RESPONSER I KROPPEN
- KROPPSLIGE REAKSJONER AV STORE PÅKJENNINGER I LIVET
- HVA DERE KAN GJØRE SELV

# NÆRVÆRSØVELSE

- SITTE PÅ STOLEN
- KJENNE PÅ STØTTE
- TANKENE ER SOM HØSTBLADER SOM FALLER NED
- PUSTE INN 1-2-3- OG UT 1-2-3

# **TA PAUSER I TIMEN**

- **HVIS DU SYNES DET ER VANSKELIG- SE LITT UT AV VINDUET**
- **HENT DEG NOE Å DRIKKE- DRIKK LITT VANN**
- **PUST TIL HJERTET DITT**
- **PRESS HENDENE SAMMEN**
- **KRØLL TÆRNE**
- **LEGG HENDENE PÅ MAGEN OG PUST MOT HENDENE DINE**

# FYSISK OG PSYKISK HELSE

- I NORGE, EUROPA OG USA:
- TENKER AT ALT PÅVIRKER HVERANDRE: TANKER, FØLELSER, SJEL, KROPP
- FOR EKSEMPEL: ER JEG SINT, SPENNER JEG MEG I KROPPEN, HENDENE, KJEVEN
- ER JEG GLAD BEVEGER JEG MEG ANNERLEDES
- HAR JEG SMERTER BEVEGER JEG MEG I FORHOLD TIL DET OG TANKER OG FØLELSER BLIR OGSÅ PÅVIRKET AV DET
- VI TENKER AT VI MÅ TA VARE PÅ KROPPEN OG DET FYSISKE FOR Å HA DET BRA MED TANKER OG FØLELSER OG AT TANKER OG FØLELSER PÅVIRKER KROPPEN VÅR
- BEKYMRER JEG MEG MYE, ELLER TENKER VONDE TANKER PÅVIRKER DET HJERTET, PUST, MUSKELSPENNINGER

DEFINISJON  
PÅ  
TRAUME

Reaksjon på utholdelige hendelser som overvelder sentralnervesystemet

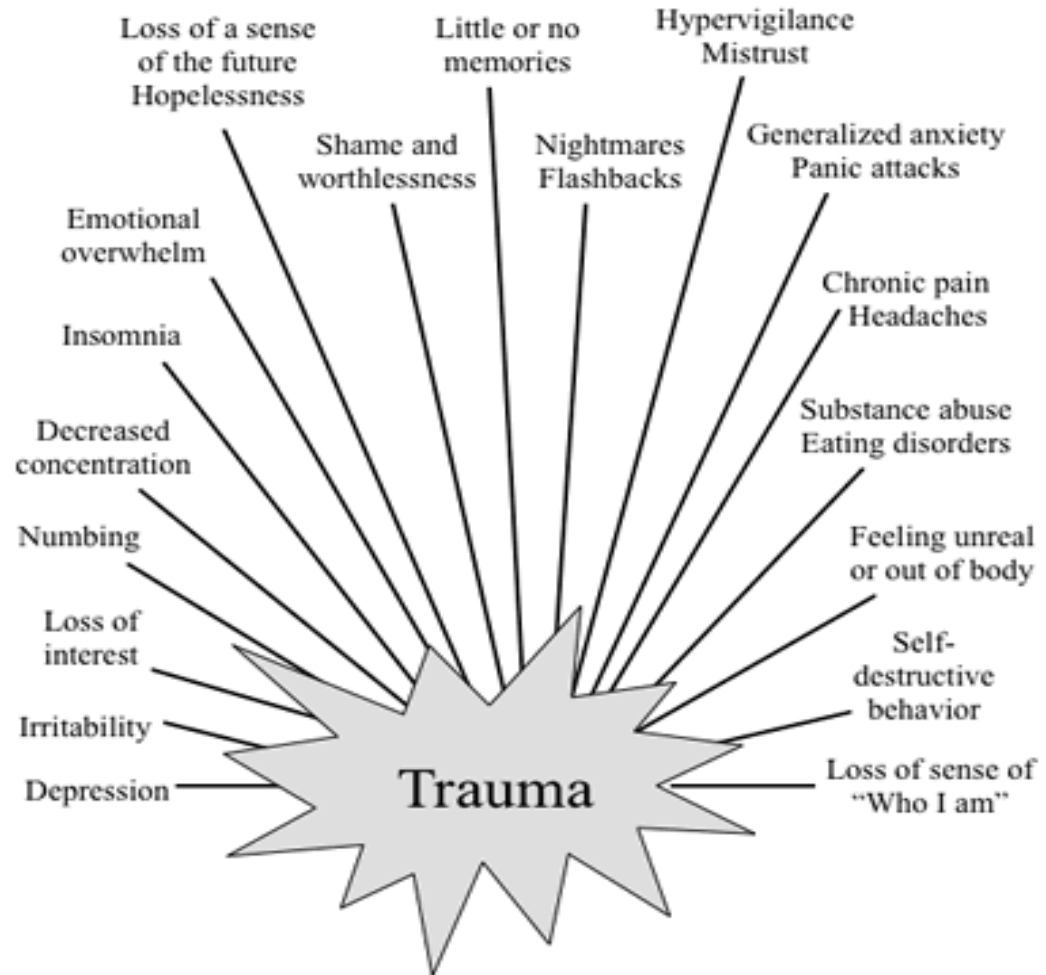


Det som skjer har vært så dramatisk at en har måttet skille erfaringen fra normalhukommelsen



Anstorp og Benum, 2014

# SYMPTOMER



*"Trauma survivors have symptoms instead of memories" [Harvey, 1990]*



# TRAUMER

- REAKSJONEN I KROPPEN OG NERVESYSTEMET ER NORMAL!
- DET ER BELASTNINGENE DINE SOM ER UNORMALE- DU REAGERER BARE SLIK KROPPEN SKAL!

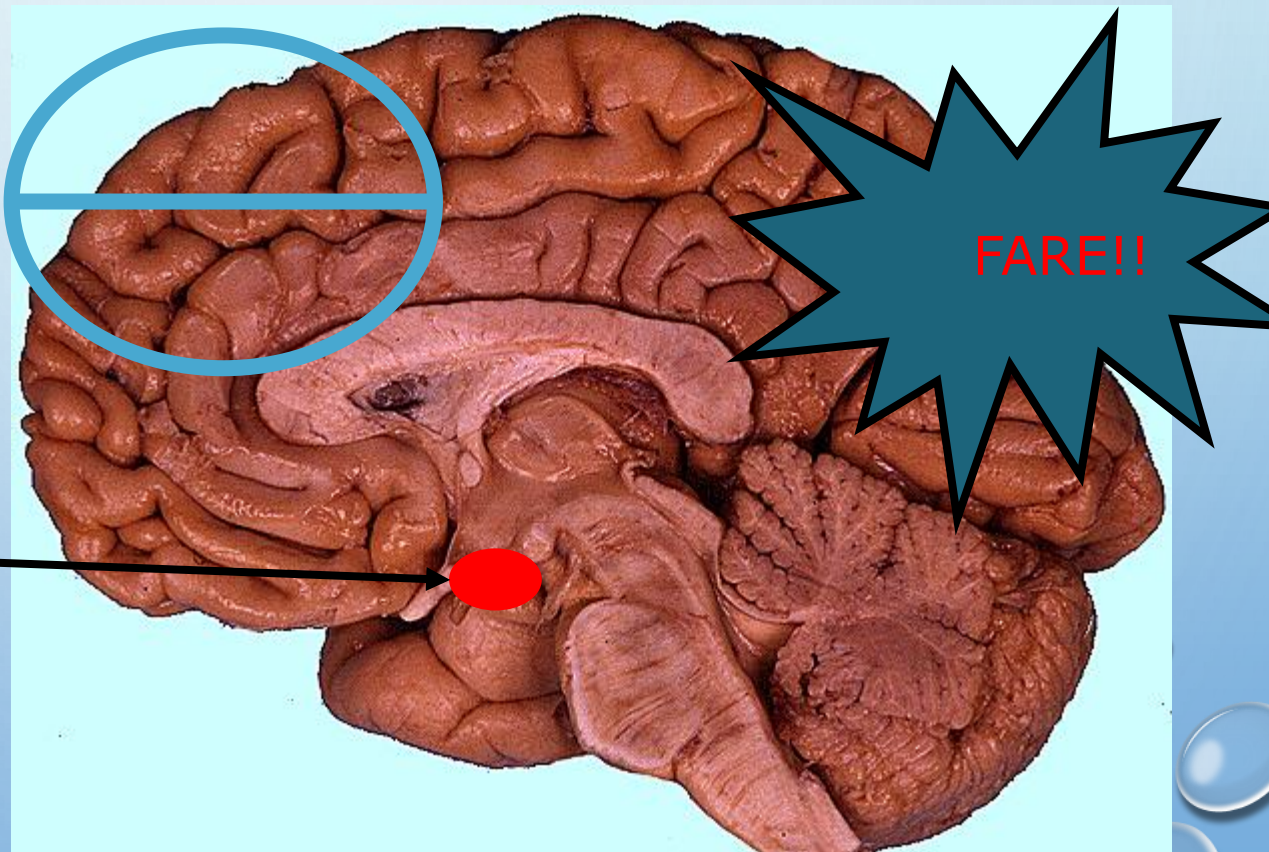
# HJERNEN VED FARE!!

## Frontallappene

Hemmes for å sikre  
instinktiv respons

## Amygdala

Røykdetektoren  
Setter i gang det  
autonome nervesystemet



# KILDER TIL TRAUMER

Operasjon	Overgrep	Tilknytnings- traumer	Sekundær traumatisering	Medisinske inngrep/ -tilstander
Ulykker	Mobbing	Flytting/ flyktning	Stor endring i livssituasjon	Tap/Død
	Trans- generasional	Fall	Tap av funksjon	

# TRAUMER OG TILKNYTNING

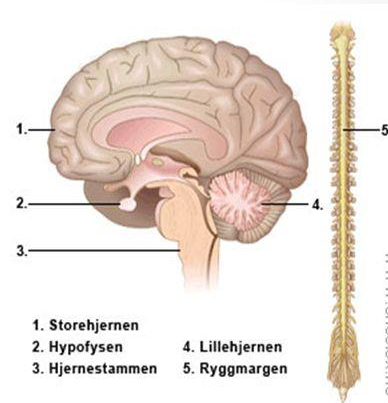
- VI KAN HA TILKNYTNINGSTRAUMER ELLER TING I OPPVEKSTEN SOM GIR «SÅR» PÅ SJEL OG KROPP OG SOM KAN AKTIVERES I VOKSEN ALDER NÅR LIVET BLIR VANSKELIG
- OG HVIS EN HAR HATT PLAGER OG SYKDOM OG SMERTER NÅR EN VAR BARN OG VOKSTE OPP VIL DETTE PREGGE FORHOLDET TIL SIN EGEN KROPP, TIL SEG SELV OG ANDRE

# SENTRALNERVESYSTEMET

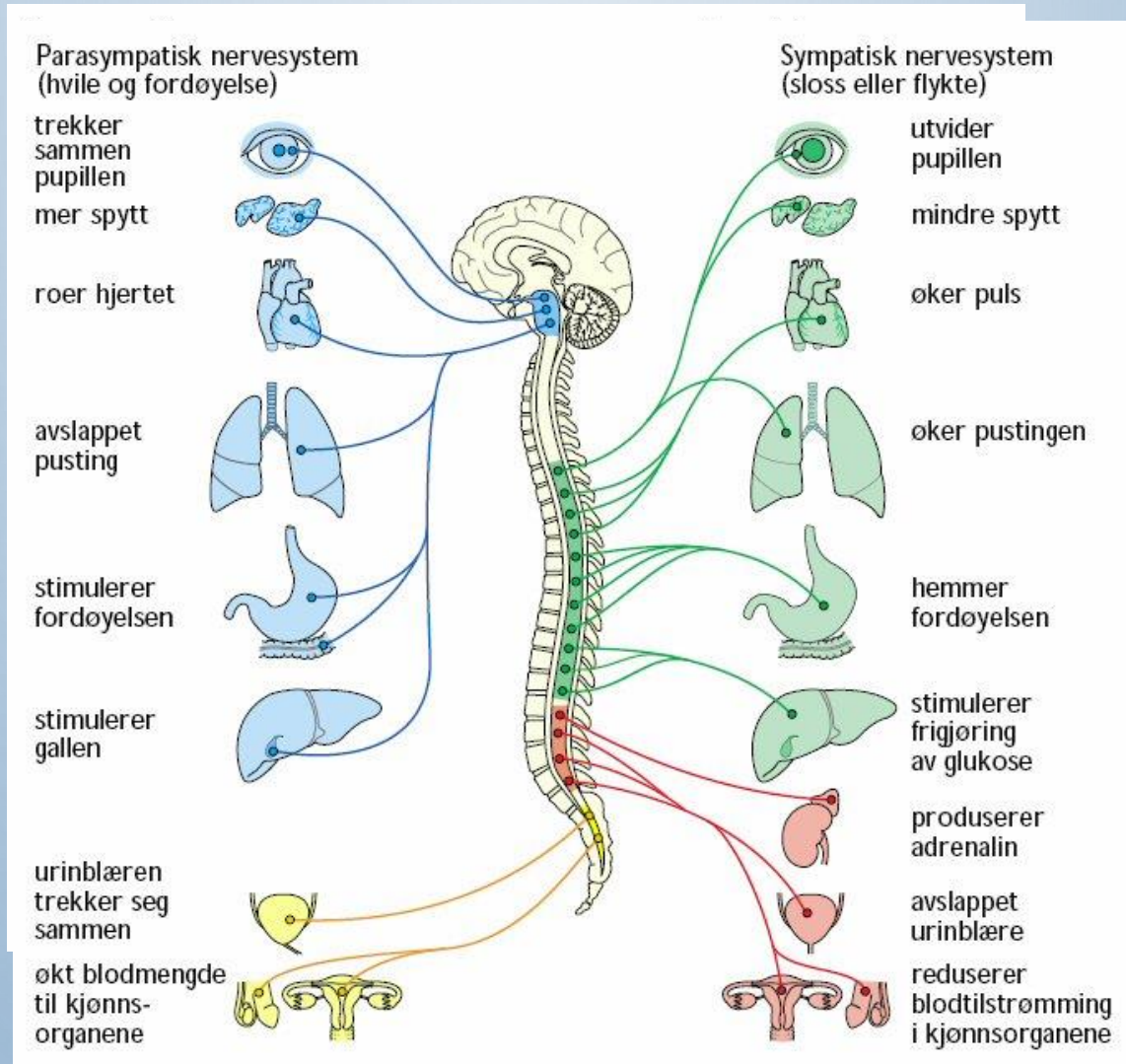
## Sentralnervesystemet



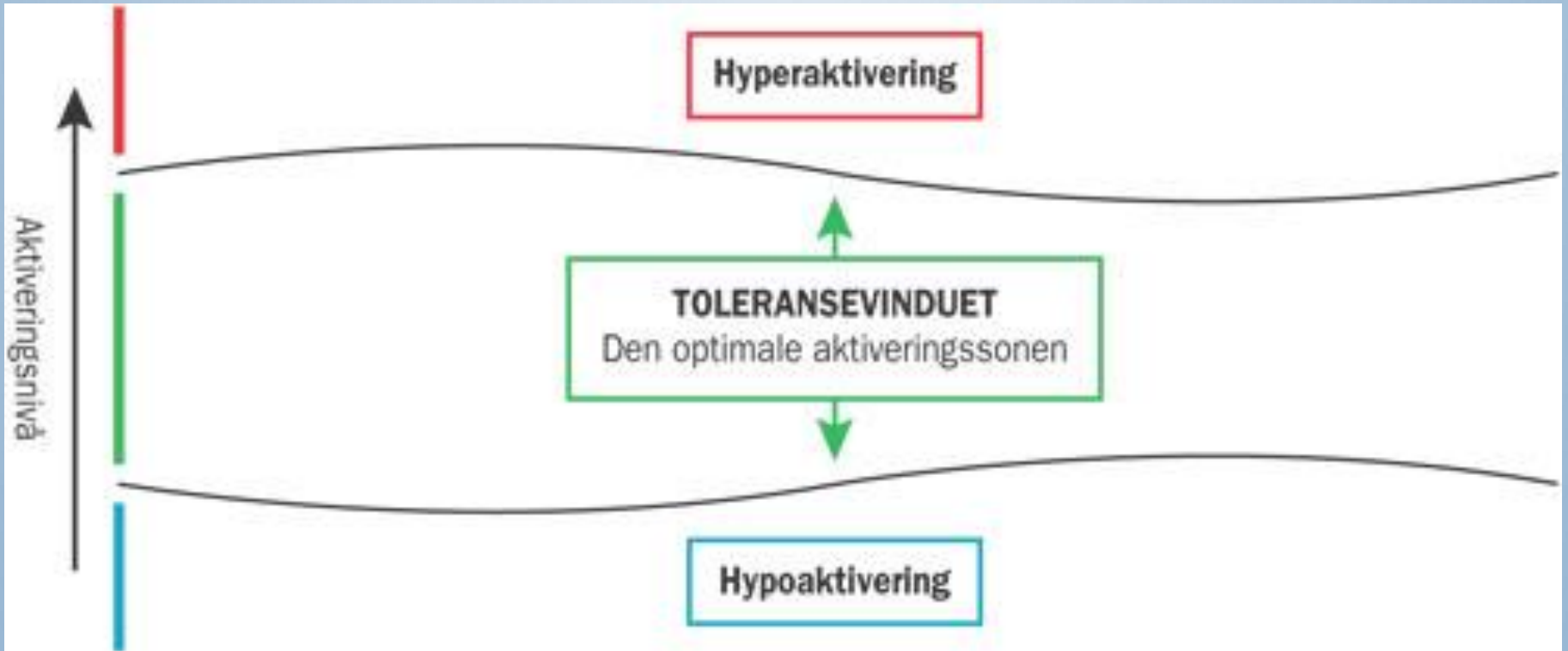
- Består av hjernen og ryggmargen.
- Er beskyttet av bein, hinner og væske.
- Hjernen er beskyttet av hodeskallen.
- Ryggmargen er beskyttet av ryggvirvlene.



# AUTONOME NERVESYSTEM ANS



# TOLERANSEVINDU



Ogden, Minton & Pain, 2006

# ØKT AKTIVERING I ANS

Smerter

Medisinske tilstander som er truende for kroppen

Man hadde lite støtte eller fikk lite trøst når man var utsatt for smerter og belastning

Man har vært i fare og syk både som barn og voksen

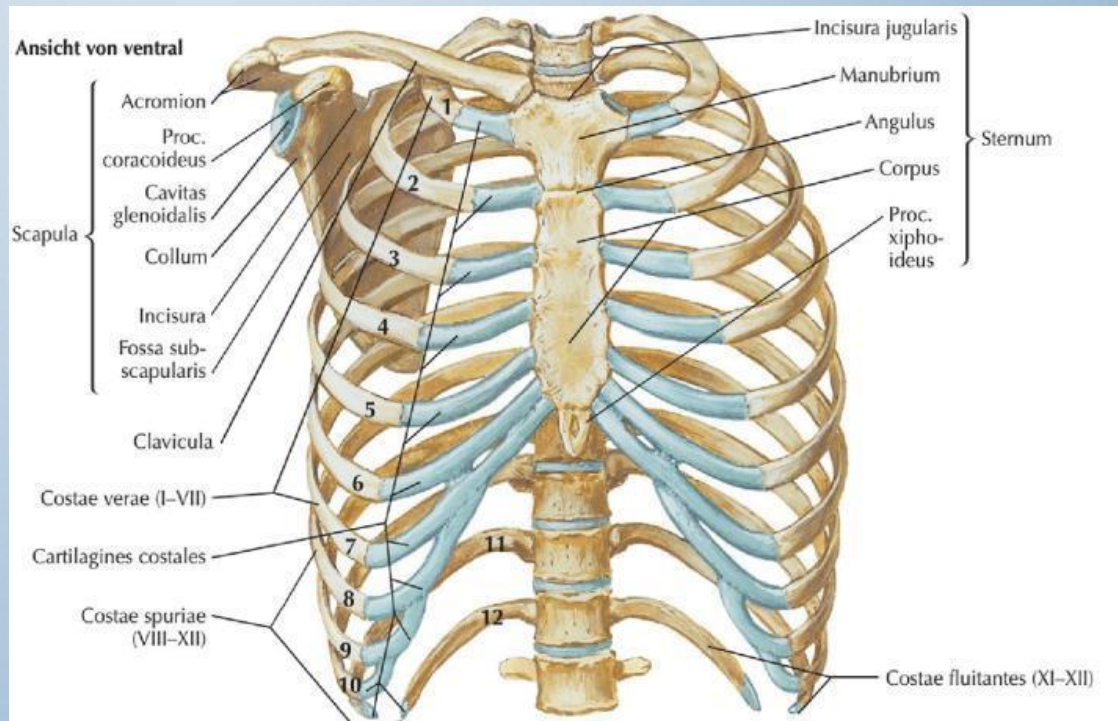
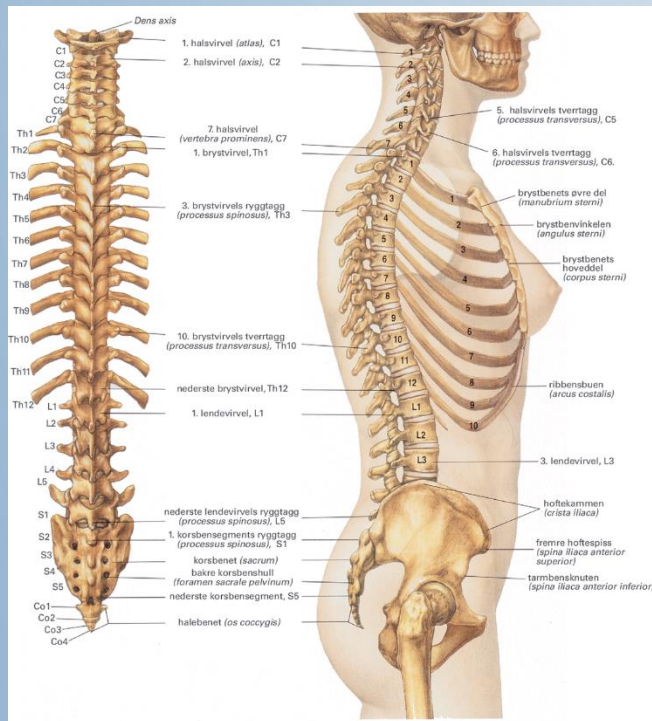
Situasjonen nå er usikker og utrygg!



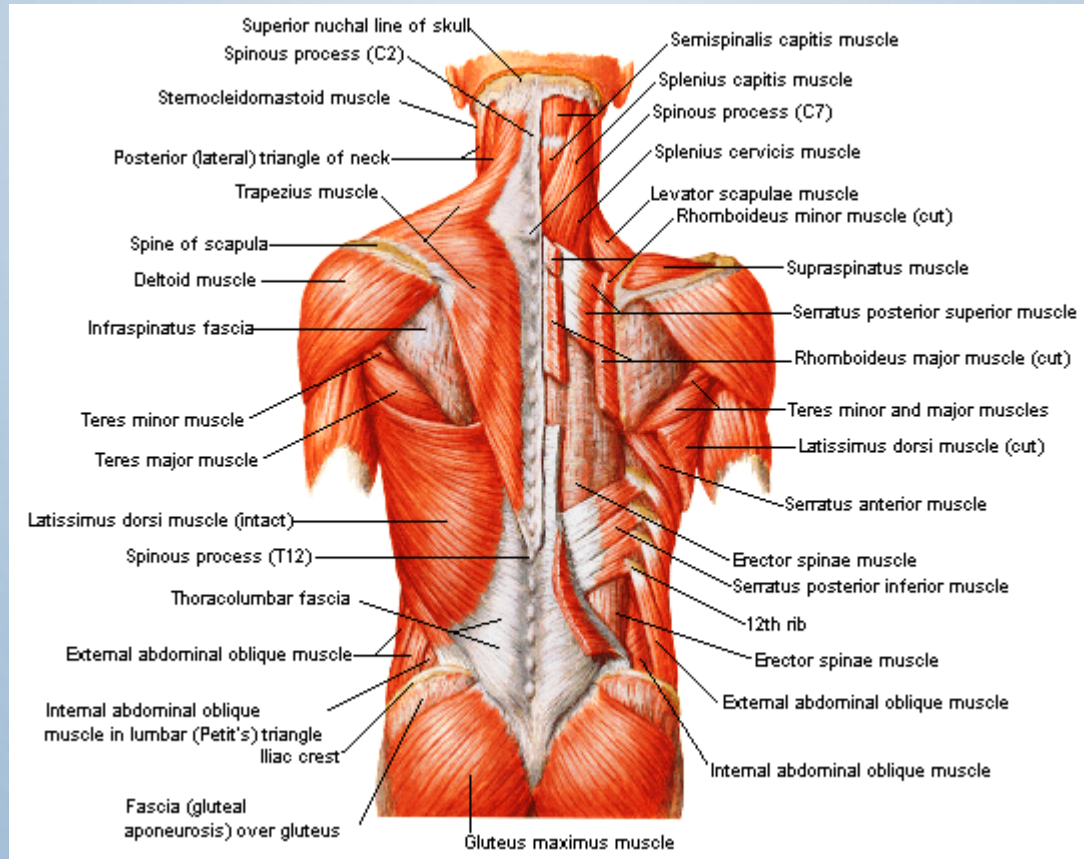
# PUSTEN

- PUST = FØLELSER
- SPENNINGER I PUSTEN = VONDT I  
BRYSTET, RYGGEN, ARMENE, HOFTENE,  
MAGEN

# KROPPEN OG STRESS, BELASTNINGER OG TRAUMER - RESPIRASJONEN



# - MUSKULATUREN



TRAUMET SITTER I KROPPEN

KROPPEN HUSKER OG ER I STAND  
TIL Å FORTELLE DET DEN VET

(ANSTORP ET AL, 2006)

# STABILISERING

- STYRKET EGENOMSORG:
  - MAT
  - SØVN
  - PERSONLIG HYGIENE
- FINNE MENINGSFULLE AKTIVITETER I HVERDAGEN
- BALANSE MELLOM HVILE OG AKTIVITET

# HVA STYRKER DEN «INDRE VEGGEN»?

- TRYGGE SANSEOPPLEVELSER: LAG EN «MEDISINDOSETT»
  - GODE LUKTER(PARFYME, DUFTLYS, MAT ELL)
  - GODE SMAKER(MAT, MINTSJOKOLADE ELL)
  - GODE BEVEGELSER/BERØRINGER(STRYKNING, GYNGE, VUGGE, MASSASJE, KREM, OLJER, DUSJE, BADE)
  - GODE SYNSINTRYKK(BOK, FILM, STED, UTSIKT)
  - GODE LYDER(MUSIKK, FUGLESANG, BØLGESUS MM)

# «MEDISINDOSETT»

<b>Gå tur på fjellet</b>	<b>Kaffe</b>	<b>Mormors sengetøy</b>	<b>Lukten av sjøen</b>	<b>pizza</b>	<b>Salte drops</b>
Musikk: - Melissa Horn - Jazz	Kjøre bil	Danse	Lese bok	Gå på kafe	yoga

# «MEDISINDOSETT»

- SOM ALL MEDISIN MÅ DETTE TAS REGELMESSIG, DAGLIG/UKENTLIG
- EN MÅ TA MER I DÅRLIGERE PERIODER
- «ALLERGI/HYPERSENSITIVITET FOR STRESS» FORSVINNER IKKE- MEN MÅ LEVES MED
- AKSEPT AV AT DET ER SLIK
- SORGARBEID VIKTIG- TAPT LIV OG FUNKSJON



# HENTE ENERGI I NATUREN, I GODE OPPLEVELSER





en



MIN NYE LYKKEPILLE



# MITT FORSLAG

5 OM DAGEN

# BALANSE MELLOM HVILE OG AKTIVITET

- BEDRET REGULERING AV AUTONOME NERVESYSTEM PÅ DAGTID, GIR BEDRET RO OG HVILE OG SØVN
- Å FINNE TILBAKE TIL «DANSEN I NERVESYSTEMET» IGJEN- DEN NATURLIGE VEKSLINGEN MELLOM HVILE OG AKTIVITET

# SØVN



RO OM DAGEN GIR BEDRE  
NETTER



TA SØVNTOGET NÅR DET  
KOMMER!



RUTINER- RUTINER- RUTINER



«KJEDELIGE HVERDAGER»!



LAGE SOVEROM OG SENGA  
TRYGT OG INNBYDENDE

Hengekøye	Gyngestol Huske/ Reie	Netflix	Lukten av sjøen	Yoga	Kryssord/ sudoku
Lydbok	Massasje/ Sakkosekk	Duftlys	Lese bok	Tegne	Sy, strikke, puslespill

«MEDISINDOSETT»- HVILENDE AKTIVITETER

# PUST OG STABILISERING

- PUSTEN HJELPER PÅ TILSTEDEVÆRELSE
- GIR MINDFULLNESS/BEVISST NÆRVÆR
- ROER NED DYPERE LAG AV HJERNEN SOM REAGERER PÅ FARE
- UTPUST, SUKKE OG GJESPE ROER NED, STIMULERER PARASYMPATICUS
- RASK, OVERFLATISK PUST STIMULERER STRESSRESPONS, SYMPATICUS AKTIVERING





LATTER OG GJESPING ER  
TEGN PÅ AVSPENNING  
OG TRYGGHET



## ØVELSER



Vekke kroppen- øvelse



Børste av seg  
urettferdighet, stress



Kast bekymringer, hold-  
slipp øvelse



Mindfulness øvelser

# SELFCOMPASSION- SELVMEDFØLELSE





LISA AISATO

HA TRO PÅ  
DIN EGEN  
BIOLOGI OG  
TILHELING

# TIPS TIL Å LESE

- [JANINAFISHER.COM](http://JANINAFISHER.COM)
- [RVTS.NO](http://RVTS.NO)
- [MODUM-BAD.NO](http://MODUM-BAD.NO)
  
- «TRAUMEBEHANDLING-KOMPLEKSE TRAUMELIDELSER OG DISSOSIASJON.» TRINE ANSTORP OG KIRSTEN BENUM(RED.)
  
- «AKKURAT NÅ- MINDFULLNESS». JON KABAT-ZINN.
  
- «SOMMERFUGLKVINNEN-ET KURSHEFTE FOR KVINNER SOM LEVER VANSKELIGE LIV.» FORFATTERE: JUDITH VAN DER WEELE OG ANNIKA WITH.

Takk for meg!

