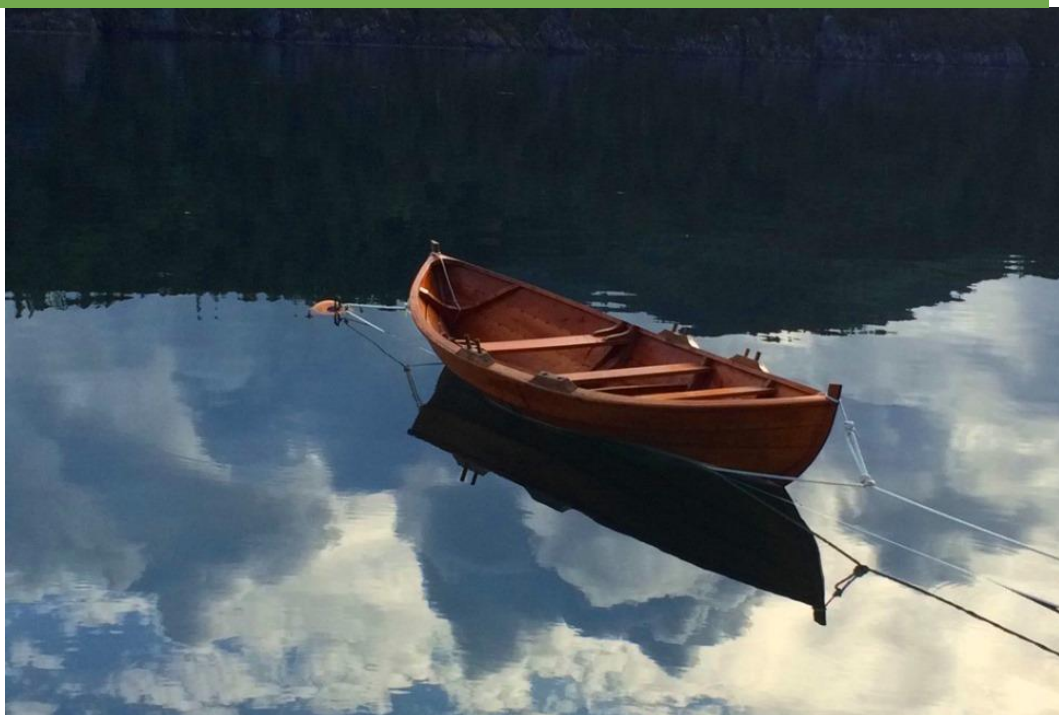




Haraldsplass
Diakonale sykehus

Avspenning

Å leve med tungpust 5



Kompetanse med hjertevarme

Avspenning

Denne informasjonen er laget for å hjelpe deg å håndtere stabil langvarig tungpust. Hvis pusten din er i forverring eller pustebesvær er en ny plage, er det viktig at du søker medisinsk hjelp hos din fastlege.

Lære å slappe av

Pustebesvær kan ofte forårsake angst og følelse av panikk. Angst har en tendens til å forsterke følelsen av tungpust, som igjen kan øke angsten. Det er viktig å huske at pustebesvær i seg selv ikke er farlig, og at pusten roer seg når du hviler.

Det er også mulig å prøve å kontrollere angstnivået. Avspenning er en nyttig metode som kan bidra til dette, og som kan læres. Denne brosjyren vil lære deg noen teknikker som du kan bruke for å slappe av.

Hvordan reagerer kroppen min på stress?

Det er normalt for oss å oppleve en viss grad av engstelse, og i ulike situasjoner vil kroppen vår forberede seg til «flukt» eller «kamp».

Tenk deg at du krysser en vei og ser at en bil kommer imot deg. Det er angsten din som hjelper deg til å komme deg ut av veien. På den måten er noe engstelse nyttig.

Hvis angst påvirker livet i stor grad og du opplever ubehagelige symptomer, er det nyttig å forstå årsakene til at det skjer, slik at du kan gjøre noe med det.

Når vi blir engstelige, fornemmer sansene våre en trussel og varsler hjernen. Dette vil øke adrenalinnivået i blodet, og hjerte, lunger og muskler vil aktiveres til «flukt» eller «kamp».

Fordi kroppen reagerer på denne måten når vi blir engstelige, kan du kjenne på følgende symptomer:



Kroppen – spente muskler, hjertebank, pustevansker, bryst smerter, svetting, svimmelhet, kvalme, munntørrhet, synsforstyrrelser og behov for å gå ofte på toalettet.

Tanker – negative tanker for eksempel «verste fallstenkning», tro at man har fått et hjerteinfarkt, bekymring for å «bli gal», å føle seg dum, osv.

Handlinger – atferd kan bli påvirket av tanker og handlinger. Angstrelatert atferd kan være å unngå situasjoner eller mennesker. Angst kan også medføre dårlig konsentrasjon, irritabilitet, sinne og søvnproblemer.

Hvordan kan jeg kontrollere engstelse?

- Legg merke til hva som utløser angsten din
- Er det spesielle situasjoner hvor du føler deg engstelig?
- Skriv ned det som bekymrer deg
- Prøv å ikke bekymre deg om fremtidige hendelser, men konsentrer deg heller om det som skjer «her og nå»
- Prøv å løse ett problem om gangen
- Snakk med helsepersonell om hvordan du har det
- Finn en måte å slippe av på som passer for deg



Avspenning

Avspenning er ikke helt enkelt, men jo mer du øver, jo lettere og mer effektivt vil det være. Sett av litt tid til å øve hver dag og prøv gjerne ut en øvelse om gangen. Ta deg god tid til avspenning slik at du kan avslutte sakte og rolig. Lys og temperatur i rommet må være behagelig.

Plassering

- Sjekk holdningen din
- Sørg for at nakken, skuldrene og armene er avslappet
- Sitt eller ligg uten å krysse bena
- Støtt albueene på siden med puter eller bruk armlener
- La armene og skuldrene synke ned på putene
- Lukk øynene dine. Hvis det er vanskelig, finn et punkt å se på. Når du er mer avslappet, er det lettere å holde øynene lukket

Ulike avspenningsøvelser

Øvelsene kan du prøve sammen med helsepersonell, en venn eller en i familien. De første gangene kan det være godt at noen leser øvelsene høyt for deg.

A. Fantasireise

Se for deg en avslappende situasjon. Det kan være at du er på ditt favorittsted, går en tur du liker, er i hagen eller på stranden – eller det kan være et sted i fantasien din. Du skal føle deg trygg og glad, og stedet skal ikke vekke dårlige eller triste minner.



Stedet du vil være

Når du ser for deg stedet du vil være, bruk fem sanser for å gjøre det mer virkelig for deg.

- Hva ser du? Hvordan er form og farge på trær, blader, gress, gjerder, skyer og himmelen der du er?
- Prøv å se for deg de små detaljene
- Prøv å gi det du ser, lyder og lukt
- Hva du kan høre (fugler, bølger eller vind) og lukte på ditt spesielle sted?
- Forestill deg at du plukker opp en liten ting, et skjell, litt sand eller en blomst
- Forestill deg hvordan det kjennes og lukter
- Kanskje du ser for deg at du spiser noe. Noe søtt, en is, eller kanskje du kjenner smaken eller lukten av salt sjø

Legg merke til hvor glad og fornøyd du er på stedet ditt. Når du er avslappet og det er tid for å slutte av, forlat stedet du forestiller deg og gå gradvis tilbake til hverdagen.

Øvelse for å finne ro

Tenk på ordet **ro**

Si **ro** inni deg tre ganger

Tenk på en farge som assosieres med **ro**

Se for deg alle de tingene som denne fargen minner deg på

Forestill deg at du er på en plass som gir en følelse av **ro**

Hva lukter det der? Hva kan du høre?

Nyt denne følelsen av **ro**

B. La tankene fare

- Ta kontroll over tempo og rytmen i pusten din
- Lukk øynene og forestill deg at du sitter ved elven
- Du er varm og avslappet og kan puste fritt
- Du ser mange blader som driver sakte med strømmen
- Når en tanke eller følelse dukker opp, kan du prøve å forestille deg den som et blad, og la det flyte bort og forsvinne
- Når det er borte, se igjen utover elven og vent på neste blad som kan flyte av sted med en ny tanke
- Ikke tenk på innholdet i hvert blad. Bare se det og gi slipp
- Av og til vil samme blad komme flere ganger eller flere blad vil høre sammen, eller bladene kan være tomme. Det er helt greit
- Ikke la deg bekymre av disse tankene. Bare se dem forsvinne for ditt «indre blikk»





C. Rett oppmerksomheten inn i kroppen

- Rett oppmerksomheten mot føttene, slapp av i muskulaturen
- Begynn med tærne, deretter anklene, leggene, knærne og oppover langs lårene
- Kjenn hvor avslappet og tunge bena dine føles nå
- Rett oppmerksomheten mot magen og så brystet. Kjenn spenningen strømme ut av kroppen
- Kjenn at skuldrene senker seg ned mot albueene, gjennom underarmene og inn i håndledd, hender og fingre
- Bli oppmerksom på fingertuppene
- Kjenn hvor avslappet og tunge armene dine føles nå
- Videre, rett oppmerksomheten mot nedre del av ryggen og bekkenet. Slipp spenningen du kjenner der
- Tillat denne følelsen av avspenning å stige opp over ryggen, til baksiden av brystkassen og skulderbladene
- Fortsett oppover nakken og hodebunnen
- Sakte retter du oppmerksomheten mot pannen og nedover mot kjeven
- Forestill deg at du har en stor pensel som stryker over kroppen din og gir en følelse av ro og avspenning
- Kjenn at hver del av kroppen er avslappet

Når du er ferdig med avspenningsøvelsene

- Bli oppmerksom på omgivelsene ved å lytte til lydene rundt deg
- Kjenn hvor avslappet du føler deg
- Beveg deg gradvis, og strekk armer og ben før du endrer stilling

Pasientinformasjonen er oversatt og tilpasset ved Sunniva senter etter tillatelse fra Breathlessness Intervention Services (BIS), Addenbrooke's Hospital.

Referanse

Cambridge University Hospitals NHS Foundation Trust, Addenbrooke's Hospital, Breathlessness Intervention Services (BIS). «Relaxation».

Takk

Takk til Sunnivastiftelsen for økonomisk støtte

Godkjent av:
Utarbeidet av:

Seksjonsoverlege/fagsjef Jan Henrik Rosland
Kreftsykepleier Cathrine Kjeilen Nygaard
Kreftsykepleier Kjersti Solvåg
Fysioterapeut, MSc Torunn Åkra
Overlege, ph.d Katrin Sigurdardottir
Fanny Henriksen og Kjersti Solvåg
07.03.17

Foto:
Versjon 2



Haraldsplass
Diakonale sykehus

Ulriksdal 8, 5009 Bergen



Vil du ha mer informasjon eller trenger du å snakke med oss?



Sunniva senter
Tlf. 55 97 94 00



www.haraldsplass.no
Epost: sunniva@haraldsplass.no