

TIPS kring:

Självreglering av känslor och att stå ut när det krisar och är extra svårt

Kent-Inge Perseius

Version 1 (åtta sidor)
september 2015

Tipsen är inspirerade av färdighetsträningen i dialektisk beteendeterapi (DBT), "Att tämja en vulkan – om emotionell instabilitet och självskadebeteende (Perseius, 2012) samt "Konsten att lida mindre – en filosofisk stresshanteringsbok" (Elmqvist & Perseius, 2012). Den sistnämnda finns i sin helhet som pdf-fil på följande adress:

<http://elmqvistochperseius.se/Konsten%20att%20lida%20mindre.pdf>

I. Andningsövningar

Andningen är central när det gäller stress och stresshantering. Att ha fokus på den är ett sätt att komma i kontakt med sitt autonoma (icke-viljestyrda) nervsystem, då andningen är del både av det viljestyrda och det autonoma nervsystemet. Det senare verkar spela en avgörande roll i vår stressfysiologi. Kan man lugna ner andningen kan man ofta också bli lugnare i sinnet.

Följa andningen och "bara vara"

Sätt dig på en stol eller lägg dig på sängen eller på golvet. Lägg ena handen på nedre delen av magen följ din andning, andetag för andetag och unna dig att "bara vara".

Om det går att blunda medan du följer din andning – gör det, annars fixerar du blicken på något lämpligt föremål.

Pröva att hejda dig i allt oroande för ett ögonblick och unna dig att "bara vara". Hejda dig, slå dig ner och följ med i din andning då och då under dagens lopp. Unna dig åtminstone fem minuter. Följ din andning. Försök inte ändra på någonting dessa under dessa ögonblick. Andas och låt allting vara som det är.

Medveten andning

Sätt dig på en stol eller lägg dig på sängen eller på golvet. Övningen går ut på att du ska vara så medveten och närvarande som möjligt medan du gör den. Om det går att blunda medan du följer din andning – gör det, annars fixerar du blicken på något lämpligt föremål. Observera din andning utan att ändra på den. Upplev varje fas av andningen.

- Andas in långsamt. Känn den kallare luften strömma in genom näsan. Räkna till 4.
- Håll andan när du andats in färdigt och gör ett kort uppehåll. Räkna till 2.
- Andas sedan ut långsamt. Känn den varmare luften strömma ut genom näsan. Utandningen ska vara dubbelt så lång som inandningen, det vill säga att du ska räkna till 8.
- När du har andats ut, håll andan, gör en kort paus och räkna till 2.
- Andas sedan åter in långsamt och räkna till 4. Håll andan, räkna till 2 och så vidare.

Var helt närvarande i din andning och räkna andningens olika faser 4, 2, 8, 2 om och om igen. I början kanske du inte kan göra utandningen dubbelt så lång, men om du övar kommer du att klara av det.

Märker du att tankarna flyger iväg, låt dem göra det. Förebrå inte dig själv för att du tappar koncentrationen. Gå bara lugnt tillbaka till din andning och börja räkna igen. Sitt så här i fem–tio minuter eller längre om du tycker att det behövs.

När du känner att är klar - sluta räkna och sitt stilla, fortfarande blundande. Efter någon minut kan du öppna ögonen.

Om du gör övningen två gånger om dagen i minst 15 minuter kommer du att få kläm på den. Men tre minuter är bättre än inga minuter...

Andas i kvadrat

Övningen utförs med fördel liggande. Om det går att blunda medan du följer din andning – gör det, annars fixerar du blicken på något lämpligt föremål.

Dra djupa andetag genom näsan. Föreställ dig att du följer luftens väg. När du andas in är det som om en liten ballong längst ned i magen fylls med luft, och när du andas ut tömmer den sig igen. Att föreställa sig detta kommer att hjälpa dig att djupandas och engagera magmuskulerna. Läger du ena handen strax under naveln kan det vara ytterligare hjälp.

- Försök reglera andningen så att inandningen och utandningen blir ungefär lika långa. Gör det genom att räkna – ett, två, tre under inandning och ett, två, tre under utandning.
- Nu kommer vi till själva ”kvadraten”. Lägg till en lika lång paus som inandningen tar efter denna, gör samma sak med utandningen. Du håller alltså andan en stund både efter inandningen och utandningen.
- Du andas in och räknar (ett, två, tre), du gör en paus och räknar (ett, två, tre). Sedan andas du ut och räknar (ett, två, tre), gör en paus och räknar (ett, två, tre). Sedan andas du in igen och räknar... osv osv

När du lärt dig tekniken kan du hoppa över räknandet och mera vara i känslan av inandning respektive utandning. Annars behåller du räknandet eftersom som det i sig är ett sätt att hålla störande tankar borta från medvetandet när man behöver slappna av.

II. Kropps- och rörelsebaserade övningar

Half-smile

Denna teknik anses ha anknytning till våra spegelneuron. En av spegelneuronens uppgifter verkar vara läsa av vår egen ansiktsmimik vilket ger återkoppling på hur vi känner oss. Märker spegelneuronen att vi ler är det en signal till hjärnan och nervsystemet att ”det är lugnt”.

Skaffa dig ett småleende på läpparna medan du gör dina andningsövningar. Observera vad som händer. Formell övning är dock inte så nödvändig i detta fall. Alla kan småle. Du kan praktisera detta när som helst. För vissa kan kännas litet konstlat och ansträngt i början, men det känns snart mera naturligt. Förutom att du förmodligen kommer att känna dig bättre till mods själv, kommer ditt leende säkert att smitta av sig om du har andra människor i din närhet.

Även personer med svårt psykiskt lidande rapporterar hur väl denna teknik ofta hjälper dem.

Qi Gong - silkesövningarna

Namnet ”Silkesövningarna” har rörelserna fått därför att det anses vara lika värdefullt som silke - siden. Övningen är en av de populäraste och mest utbredda formerna av Qi Gong i Kina. Det har utvecklats många variationer som ibland kombineras, den som presenteras här är en äldre version som finns återgiven i mycket gamla texter. Övningarna nedan representerar ett urval av de ursprungliga silkesövningarna (Ba Duan Jin). Förutom att du förmodligen behöver koncentrera dig på rörelserna så får övningarna musklerna att sträckas ut och slappna av. Gymnastik för både kropp och själ således. När du lärt in rörelserna kan du lägga till att fokus på andningen samtidigt som du gör övningarna. Det finns inte rätt och fel i detta i sammanhang. Huvudsaken är att det känns bra. Passa på att odla en accepterande och icke-dömande hållning till dig själv medan du gör övningarna.

Lyft himmelen



- Stå med fötterna isär axelbrett, tårna ska peka rakt fram. Låt armarna hänga löst längs sidorna och rikta blicken rakt fram.
- Höj långsamt armarna framför dig, som om du höll en stor boll i famnen. När du når ansiktshöjd vänder du handflatorna så att de är riktade från dig.
- Fortsätt att sträcka upp armarna tills du så att säga "lyfter himmeln" med handflatorna riktade mot taket. Samtidigt ställer du dig långsamt på tårna.
- Sänk armarna, sjunk ned så att hälen är i marken igen och återgå till ursprungspositionen. Upprepa sekvensen fyra till åtta gånger. Känn efter – vad gjorde övningen för dig?

Skilja himmel och jord



- Stå med fötterna isär axelbrett, tårna ska peka rakt fram. Låt armarna hänga löst längs sidorna och rikta blicken rakt fram.
- Lyft vänsterarmen långsamt ca 40 cm framför kroppen. När du kommer i ansiktshöjd vinklar du handflatan uppåt. Fortsätt lyft ovanför huvudet så långt du kommer med handflatan uppåt.
- Pressa samtidigt högerhanden nedåt med handflatan mot marken. (Skilja himmel och jord)
- Återgå sakta till ursprungsläget.
- Lyft nu högerarmen på samma sätt högerarmen tidigare. När du kommer i ansiktshöjd vinklar du handflatan uppåt. Fortsätt lyft ovanför huvudet så långt du kommer med handflatan uppåt.

- Pressa samtidigt vänsterhanden nedåt med handflatan mot marken.
- Återgå sakta till ursprungsläget.

Upprepa sekvensen fyra - sju gånger åt vardera hållet. Känn efter – vad gjorde övningen för dig?

Se bakåt

- Stå med fötterna isär axelbrett, tårna ska peka rakt fram. Låt armarna hänga löst längs sidorna och rikta blicken rakt fram.
- Vrid långsamt huvudet åt vänster. Låt blicken följa med i rörelsen och se bakåt, följ med i överkroppen och se så långt åt vänster bakom dig du kan utan att flytta på fötterna
- Återgå sakta till ursprungsläget.
- Vrid långsamt huvudet åt höger. Låt blicken följa med i rörelsen och se bakåt, följ med i överkroppen och se så långt åt vänster bakom dig du kan, utan att flytta på fötterna
- Återgå sakta till ursprungsläget.



Upprepa sekvensen fyra - sju gånger åt vardera hållet. Eventuellt kommer du att upptäcka att du kan se längre bakåt åt vardera håll för varje upprepning. Känn efter – vad gjorde övningen för dig?

Håll om tårna

- Stå med fötterna isär axelbrett, tårna ska peka rakt fram. Låt armarna hänga löst längs sidorna och rikta blicken rakt fram.
- Ha lätt böjda knän
- Böj sakta huvudet framåt,
- Sedan fortsätter med överkroppen och böjer du dig framåt nedåt tills du kan röra tårna med fingrarna.
- Om du inte kommer ner till tårna böjer i detta läge knäna mera ända till du kan nudda dina tår
- Res dig långsamt upp igen, börja med att räta på knäna sedan på ryggen nedifrån och upp, sist rätar du upp huvudet och återgår till ursprungsläget.



Upprepa sekvensen fyra - sju gånger. Känn efter – vad gjorde övningen för dig?
Om du har ryggproblem bör du ta det extra försiktigt, eller avstå från denna övning.

III. Distrahera sig

- Rabbla alfabetet baklänges
- Beskriv rummet i detalj
- Ring en vän och prata om något annat, du kan till exempel be henne/honom berätta vad hon/han gjort idag
- Rita av någonting i detalj
- Räkna upp fyra saker du ser, tre saker du hör och två saker du känner (t.ex. golvet under fötterna, bordet under händerna)
- Läs en bok, tidning eller en serie
- Lyssna på musik
- Välj ett föremål i rummet. Undersök det omsorgsfullt och skriv en så detaljerad beskrivning du kan, inklusive vikt, storlek, form, färg, användningsområden.
- Fantisera
- Kom på så många namn du kan på en viss bokstav, räkna upp alla bilmärken du kan
- Försök sova en stund
- Ta en promenad

IV. Fokusera och acceptera

- Skriv av dig dina känslor, t ex i ett brev till någon, i en dagbok i en novell för dig själv
- Fokusera dina känslor, vad är det för känslor egentligen? Sätt ord på dem. Är det en känsla eller flera samtidigt. Skriv gärna ner din analys.
- Observera känslorna med neutral uppmärksamhet. Lägg ingen värdering i om du tycker om dem eller inte. Tänk: känslor är bara känslor.

Acceptera att känslorna är där. Om du inte kan göra något åt dem, bli medveten om dem. Känn dem fullt ut, acceptera dem. Om du inte kan acceptera dem, så accepterar du det.

Föreställ dig att du håller känslorna / obehaget i handen. Öppna handen, vänd på den och släpp taget om känslorna. Upprepa gärna flera gånger.

V. Tackla problemen som en filosof

PEACE – skapa fred med sig själv

I många länder som exempelvis som exempelvis USA, Holland och Norge är det numera vanligt med filosofisk vägledning. Det innebär att man kan gå till en specialutbildad filosof för få ett bollplank i sin strävan att utveckla sina tankar och nå fram till en ”livsfilosofi” som passar just en själv.

Den amerikanske filosofiprofessorn Lou Marinoff, en central person när det gäller s.k. filosofisk vägledning, har skapat PEACE som bygger på fem delar – *Problem, Emotion, Analysis, Cognition och Equilibrium*, eller på svenska: Problem, Känsla, Analys, Reflektion, och Jämvikt. De fem delarna i modellen är alltså: 1. Problem; 2. Känslor; 3. Analys; 4. Reflektion 5. Jämvikt. Modellen kan användas på egen hand – för att försöka skapa fred med sig själv och bättre jämvikt i livet.

1. Problem: För att ta kontroll över en problematisk situation ska man alltså först ringa in det som verkligen är problemet och beskriva det för sig. Det är långt ifrån alltid lätt att göra det även om det vanligtvis är så att vi känner på oss vad det är som hotar att bli oss övermäktigt. Låt oss i det här fallet göra det enkelt och tänka oss att du står i begrepp att bli uppsagd från ditt arbete.

2. Känslor: Hur reagerar du känslomässigt på den här situationen? Förmodligen blir du både ledsen, arg och nedstämd när din försörjning hotas på det här viset - inget konstigt med det. Fast det är inte heller ovanligt att vi reagerar med att försöka skjuta skulden på någon annan eller försöka förtränga det inträffade när vi drabbas av problem. Det är dock betydligt mera konstruktivt försöka kartlägga och förstå sina känslor än att reagera på automatik.

3. *Analys:* Här utvärderar tänkbara lösningar på problemet. Börja med att tänka fritt – brainstorma med dig själv, eller någon du känner förtroende för. Vad finns det för möjliga lösningar? Använd gärna penna och papper för att få bättre struktur på tankarna. När du / ni sedan kommit fram till ett antal alternativ är det dags att väga för- och nackdelar. I vårt exempel kanske du kommer fram till att söka jobb på annan ort eller att helt enkelt omskola dig. När du väger dessa alternativ mot varandra kanske du inser att du absolut inte vill flytta, eller att det blir tungt att börja studera. Å andra sidan kanske fördelarna med att få ett tryggt jobb i grannkommunen väger tyngre eller så kanske du trots allt betraktar studier som en välkommen utmaning. Här kan man behöva fundera en hel del innan man kan bestämma sig för vad som verkar vara den bästa lösningen.

4. *Reflektion:* I det fjärde stadiet tar man ett steg tillbaka för att reflektera och skaffa sig en god överblick av läget. Nu gäller det att sammanfoga det du kommit fram till i de tidigare stegen och betrakta livssituationen i sin helhet. Du har identifierat det faktiska problem du har att brottas med dvs det faktum att du kanske förlorar ditt arbete. Problemet är inte att personerna i ledningen är dumma – detta är ett uttryck för dina egna känslor. Du har urskilt dina känslor och känslomässiga reaktioner inför problemet och kan se hur de påverkar dig och huruvida de är relevanta i sammanhanget. Du har också utvärderat ett antal möjliga lösningar på ditt problem. I detta skede kan det vara fruktbart att fundera över hur olika filosofer skulle ha hanterat det hela (se t.ex. *Konsten att lida mindre*, Elmquist & Perseus 2012 för en översikt). Vad är det som är viktigt och värdefullt i livet för just för dig? Vilka konsekvenser kan ett visst beslut ge upphov till? Här är det viktigt att din lösning på problemet är förenligt med dina grundläggande värderingar.

5. *Jämvikt - balans:* När du givit dig tillräckligt utrymme för reflektion kommer du att komma till ett stadium där du börjar känna en inre jämvikt. Du har skaffat dig en balanserad syn på din tillvaro, vilket innebär att du varken övervärderar eller negligerar problemen. Då är du redo att fatta ett välgrundat beslut och vidta de åtgärder som krävs för att ta tag i situationen.

Lös problemen stegvis

Stegvis Problemlösning eller stegvis målformulering (för det fungerar både på problem och på mål i livet) är också en stegvis modell. Den är enklare än PEACE och fungerar därför kanske ännu bättre om man behöver lösa problem snabbt eller om man fastnar i grubblande eller är så stressad att man har svårt att tänka klart. Skriv gärna ner det du kommer fram till i de olika stegen.

1. Vad är problemet / målet? Beskriv så noggrant och specifikt som möjligt. Tag god tid på dig. Om problemen / målen är flera löser man dem ett och ett.

1 b. Om andra personer är viktiga för att nå målet eller lösa problemet: Vad tycker de? Hur känner de sig? Är det möjligt att de känner eller tycker annorlunda än vad du tror? Vilka kan vara till hjälp?

2. "Brainstorma" kring förslag till lösningar / eller sätt att uppnå målet. Viktigt här är att inte börja värdera lösningsförslagen innan så många lösningsförslag som möjligt kommit upp. I detta steg är alla lösningsförslag neutrala.

3. Värdera lösningsförslagen. Gör det ett och ett och i termer av fördelar och nackdelar. Ta upp de viktigaste för- och nackdelarna. Markera gärna din värdering med plustecken och minustecken på pappret jämte dina lösningsförslag så får du bättre överblick (t. ex. tre plus, två plus ett plus eller ett minus)

4. Välj ett förslag till lösning med vägledning av hur du har värderat lösningsförslagen / vägarna att uppnå målet. Välj det alternativt som passar bäst, eller når målet helt eller delvis.

5. Gör en plan. Planera för hur det hela ska genomföras. Hur? Var? Vem? När? D.v.s. hur ska det gå till? Var ska det ske? Vem ska ansvara för vad? När ska det genomföras?

6. Utvärdera – hur gick det? Om det gick bra – vilka medkrafter hade du? Om det gick mindre bra – vilka motkrafter?

Exempel:

- Problem – jag känner mig stressad och rastlös
- Förslag på lösning – ta en promenad (+++)
- Val av lösning – ta en promenad
- Plan – Hur; Jag ska promenera minst 20 minuter, tre gånger i veckan.
Var; Runt kvarteret. Vem; Fråga Elsa eller Tomas om de vill följa med.
När; tisdagar kl. 17.30, torsdagar kl. 17.30, söndagar kl 15.00 (om det känns bra promenerar jag minst 45 minuter på söndagar).
- Jag ska utvärdera efter två veckor.

Om författaren:

Jag är psykiatrisjuksköterska och docent inom hälsovetenskap där jag forskar på olika typer av psykisk ohälsa, främst emotionell instabilitet och självskadebeteende. Jag har i det sammanhanget bl. a. varit med i att på olika sätt utvärdera dialektisk beteendeterapi, DBT. Förutom att ha jobbat många år kliniskt inom psykiatrin har jag också från år 2000 till 2015 varit med och drivit ett kurs- och kompetenscentrum för patientutbildning och egenvårdsstöd "Nyckeln", Landstinget i Kalmar län, där övningarna som beskrivs ovan har använts i praktiken – ofta med gott resultat.