

Få ro på tankerne

-For personer med angst eller kroniske smerter,
som har tankemylder



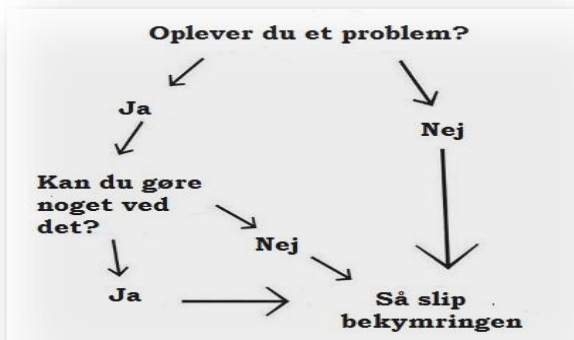
The better You
Du fortjener det

Slip fri fra bekymringer og tankemylder

Uanset hvilke øvelser du går i gang med, så huske at du ikke må skælde dig selv ud, hvis ikke det virker, eller hvis du løber vild i en opgave.

Du er i gang med at gøre noget godt for dig selv. Her hører skæld ud ikke til...

Det tager tid at lære nye strategier.



Hvor mange af dine bekymringer er egentligt blevet til noget?

Bekymringstanker og tankemylder kan give uro i kroppen samtidig med at det er tanker om ting du ikke kan ændre på. Så man kan sige det faktisk er spild af tid.

-Tid du i stedet kan bruge på at gøre noget godt for dig selv



Hvordan bruges øvelserne?

Det er vigtigt at de øvelser du vælger, ikke bliver for lette. Hvis ikke du koncentrerer dig nok tager din reptil-hjerne over igen, og tænker på det den plejer – Nemlig de negative automatiske tanker.

Det er f.eks. ikke nok at du laver et regnestykke der er: 100-1-1-1-1 osv. Det kan du på rygraden. I dette tilfælde vil tankerne igen tage over, helt automatisk, uden du kan styre det.

Øvelser til at flytte fokus:

Vælg dem der giver mening for dig. Hold dig gerne til 1 eller 2 øvelser i en periode, så de bliver gode og nyttige redskaber for dig når hovedet er ved at eksplodere.

Tælle ting:

Du bruger samme tælle teknik som i metode

1. Men det kan være alt du tæller:

Vinduer i huse du kører/går forbi.

Streger på fortovet.

Biler du kommer forbi.

Træer på stien.

Reoler i supermarkedet.

Mennesker du kommer forbi osv.

Du bestemmer, hvad du tæller, der skal bare være nok at tælle, så du hele tiden er beskæftiget med det.

Vejrtrækningsøvelser:

Vejrtrækningsøvelser er SUPERGODE at kunne, da du altid har dem med dig, og det samtidig giver ro i kroppen med det samme.

Træk vejret ind – imens du tæller til 4

Hold vejret – imens du tæller til 2

Pust ud – imens du tæller til 6

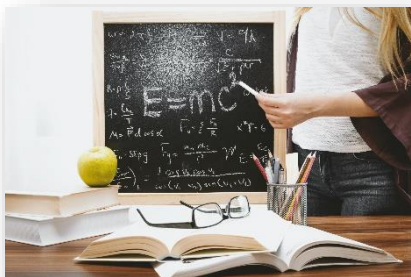
Hold vejret - imens du tæller til 2

Forsæt indtil du mærker der kommer godt ro på hovedet og kroppen

Lav regnestykker:

Regn inde i hovedet. Hvad er 1000 minus 121 minus 87 minus 17 minus 37 osv. Forsæt til du kommer til nul. Er et for svært, så tager du 100 minus 9 minus 3 minus 7 osv.

Bare husk at det skal være svært.



Scanne et rum:

Ofte kører hovedet, når det er sovetid. Du kan scanne et rum i din bolig med lukkede øjne.

Start ved en dørkarm og scan så rummet hele vejen rundt.

Vælg en farve du vil tælle sammen på.

Tæl f.eks. alle de sorte ting i rummet.

Når du har talt til 10 er det = bunke 1

De næste 10 ting er bunke 2 osv.

Går du vild i det, starter du bare forfra. Husk ikke at skælde dig selv ud.

Lav Suduko eller kryds og tværs

Lav puslespil med mange brikker

Brug mindfulness

Du kan f.eks. finde en rosin, som du studerer indgående. Hvilken form har den? Hvad er dens farve? Hvordan dufter den? Hvordan mærkes den, hvordan smager den?

Mindfulness kan også bruges når du vasker

hænder eller går i bad. Hvordan mærkes vandet på kroppen? Hvordan dufter sæben? Hvordan føles det når du vasker dig? osv.

Mindfulness betyder at være i nuet. YouTube er fyldt med mindfulness øvelser.

Guidet meditation

Mange siger, de ikke kan koncentrere sig om at meditere, når hovedet kører. Men det er netop den uro du skal igennem. Hvis du under en meditation mærker at tankerne igen er på alt muligt andet end meditationen, så vender du venligt tilbage til meditationen, som træner dig i at være i kroppen i stedet for hovedet.

Det kan give en helt vidunderlig ro indeni.

YouTube er fyldt med guidede meditationer både på dansk og engelsk.



Tæl skridt:

Tæl alle skridt i forskellige "bunker"

Bunke 1 begynder med 1 plus de 10 skridt du tager i den bunke:

1,1 – 1,2 – 1,3 – 1,4 – 1,5 – 1,6 – 1,7 – 1,8 –
1,9 – 1,10

Bunke 2 begynder med 2 plus de 10 skridt du tager i den bunke:

2,1 – 2,2 – 2,3 – 2,4 – 2,5 osv.

Sådan forsætter du til du kommer op til bunke 10 med 10 skridt

Byer i Danmark så hurtigt som muligt:

Find alle de danske byer du kan der starter med A.

Derefter finder du alle dem du kan med B osv.

Mod-støj:

Er du et sted, hvor der er meget larm, kan det være en god ide at lave mod støj. Find noget musik, som kan forstyrre tankerne, men som også kan holde alt andet støj ude.

Metallica og klassisk musik har evidens for at kunne give bedre koncentration!

-Du kan også nynne en sang helt stille for dig selv, som du skulle synge et barn i søvn.

Stav bagfra:

Stav alfabetet baglæns inde i hovedet eller sig

det højt afhængigt af, hvor du er.
Det kan også være sætninger du staver
baglæns

Læs en bog:

Hold fuld fokus på det du læser i 10 linjer, en side ad gangen eller hvad der nu giver mening for dig.

Dyrk Yoga:

Det er altid godt at komme ned i kroppen og mærke hvad der sker i den. Dette gør at du fjerner fokus fra din hjernes aktivitet.

Dine tanker handler ofte om ting, du alligevel ikke kan ændre på.

Lav en kropsscanning:

Undersøg, hvordan din krop har det.

Læg dig godt til rette

Træk vejret dybt ind og ud 5 gange

Start med at flytte fokus til din fødder

Mærk efter, hvordan de har det

Forsæt hele kroppen igennem. Langsomt og meget undersøgende.

Mærker du ubehag under vejs, undersøger du dette. Måske det har en form, farve, følelse osv.

Slut af med at trække vejret dybt et par gange igen imens du forsigtigt bevæger dine fingre, for at komme lidt tilbage til hverdagen.



Er hovedet fyldt med tanker der svirrer rundt som en kæmpe sværm irriterende myg?
Eller gør hovedet nærmest ondt af bekymringer om, hvordan du skal forholde dig til et eller andet, eller spekulerer du på, hvad fremtiden bringer?
-Så er der hjælp at hente i at lave nogle af disse øvelser der flytter fokus.

De ovenstående øvelser hjælper, fordi koncentrationsevnen sidder det samme sted i hjernen, som, hvor bekymringer og negative automatiske tanker holder til. Det er tankemønstre vi ikke selv føler vi er herre over, men når vi koncentrerer os, kan vi få de negative tanker til at flygte for en stund.

Det kan være meget befriende at få fri i hovedet et øjeblik, fordi det også kan skabe ro i kroppen, som ofte er ret spændt og urolig når vi bekymrer os.

God fornøjelse med det hele...



Kærlig hilsen Mona Nyholm
Privat socialrådgiver og social mentor
Mail: be@thebetteryou.dk
Tlf: 61775057