

## Denne informasjonsbrosjyren beskriver ulike selvhjelpsmetoder

Forfattet av professor og psykologspesialist Atle Dyregrov

[atle@krisepsykologi.no](mailto:atle@krisepsykologi.no)

Publisert på [www.krisepsykologi.no/fagstoff/selvhjelp](http://www.krisepsykologi.no/fagstoff/selvhjelp)

## Innholdsfortegnelse

<b>1. Hvordan ta kontroll med påtrengende minnesmateriale .....</b>	<b>2</b>
1.1. Endring av synsinntrykk.....	2
Skjermteknikken.....	2
Flytte- eller håndmetoden .....	3
1.2. Endring av andre påtrengende sanseinntrykk.....	4
1.3. Andre forestillingsteknikker.....	4
<b>2. Hvordan ta kontroll med plagsomme tanker og grubling .....</b>	<b>5</b>
2.1. Sett av tid til bekymring/grubling.....	5
2.2. Håndtering av skyldfølelser og selvbebreidelser.....	5
2.3. Distraksjonsmetoder.....	7
2.4. Skrivemetoder.....	8
<b>3. Metoder for å dempe kroppslig uro og spenning .....</b>	<b>12</b>
3.1. Dyp pust metoden .....	12
3.2. Trygg plass metoden .....	13
3.3. Bensons avslapningsmetode .....	14
<b>4. Metoder for å forbedre søvn .....</b>	<b>14</b>
4.1. Bruk av pusten for å sovne .....	16
4.2. Ta kontroll med mareritt .....	17

## 1. Hvordan ta kontroll med påtrengende minnesmateriale

Ved å nytte ulike forestillingsmetoder kan du ta kontroll over påtrengende minner som plager deg. Dette er et supplement til mer aktive traumeterapeutiske metoder, og kan anvendes før eller parallelt med oppfølging hos psykolog eller annen behandler hvor slike traumespesifikke metoder anvendes. Dette er metoder som andre har hatt stor nytte av etter dramatiske livshendelser. Det er viktig å vite at ikke alle får kontroll med minner første gang de anvender metodene og at de vanligvis må trenes på flere ganger. Flere ulike metoder vil foreslås og det gjelder for deg å finne den metoden som virker best for deg. De fleste påtrengende minner er knyttet til sanseintrykk, med gjenopplevelser av synsinntrykk som de mest hyppige. Det kan være noen som ligner på gjerningsmannen, en stemme på telefonen, medieoppslag, ulike deler av det som skjedde, men også fantasier slik pårørende kan ha om det som skjedde. Det er viktig at dersom du forsøker ut metodene over flere ganger og de ikke hjelper deg, eller du skulle få det verre, så stanser du bruken og venter til du har kontakt med en fagperson som du kan bruke til å guide deg på hva du bør gjøre for å få det bedre. Samtidig er det viktig å si at flere av metodene trenger du å øve på for at de skal få den ønskede virkning.

### 1.1. Endring av synsinntrykk

Her følger først en video som beskriver metoder for å få kontroll over plagsomme synsminner, før de beskrives skriftlig under:

#### [Påtrengende synsinntrykk \(YouTube\)](#)

Skjermteknikken

En metode som mange har hatt stor nytte av er det vi kaller skjermteknikken:

*"Tenk deg at du ser på en TV-skjerm, et filmlerret eller en dataskjerm. Hent frem det bildet (fantasien) som plager deg og plasser det på skjermen foran deg. Det tar kanskje litt tid å hente det frem og få det på plass på skjermen. Legg merke til om det er i farger eller sort hvitt. Du kan så endre på fargene, gjøre det mer grått eller la det bare være i sort og hvitt. Så kan du forsøke å flytte deg slik at du ser bildet fra en annen kant. Om det er vanskelig, forsøker du flere ganger. Kanskje du kan se på det ovenfra eller fra siden? Så kan du forsøke noe annet. Tenk deg at du sitter med en fjernkontroll i hånden. Når du har bildet fremme, så trykker du på av-knappen og skrur bildet av. Om det kommer på igjen så trykker du på av-knappen en gang til. Går det bra? Ta bildet frem igjen og gjør det samme noen ganger, skru bildet av og på. Dette må en vanligvis trene på flere ganger for å få til. Sett av litt tid hver dag i dagene som følger til å sjonglere med bildene. Det vil gi deg kontroll over bildene i stedet for at de kontrollerer deg. Det er best at du gjør dette i god tid før du legger deg, gjerne på ettermiddagen".*

En videreutvikling av denne metoden som ytterligere øker kontrollen med minnet er følgende:

*"Se det påtrengende minnet på skjermen igjen. Du har sikkert sett skiskyting på TV. Da er blinken plassert oppe i høyre hjørne slik at en kan følge med hvor mange treff skytteren får. Nå skal du plassere et godt bilde oppe i hjørnet av skjermen, slik at det tar litt av plassen fra det plagsomme bildet. Når du har greid det, så lar du hurtig de to bildene skifte plass, slik at det gode bildet får det meste av skjermen og det plagsomme bildet er plassert oppe i høyre hjørne av skjermen. Flytt så det plagsomme bildet ned i høyre hjørne, så bort i venstre nedre hjørne og deretter opp i venstre hjørne. Ta så det plagsomme bildet helt vekk fra skjermen. Om du er vant til å jobbe med data kan du tenke på at du lukker programmet med det plagsomme bildet og deretter legger det i papirkurven (søppelbøtten)".*

Om du ikke ser et enkelt bilde men en film eller serie med bilder, så varierer du metoden. Da kan du tenke deg at du har en video- eller DVD-spiller koblet til TV-apparatet. I fantasien tenker du deg at du setter inn en kassett eller CD. Like før du starter filmen på TV så trykker du på opptaksknappen og setter i gang opptaket. Så spiller du inn hele filmen. Da filmen er ferdig tenker du at du tar ut kassetten/CD-en og legger den i en låsbar skuff. Etter å ha låst skuffen legger du nøkkelen på et sted du vet du kan hente den om du trenger å se på noe i filmen senere. Noen ganger er en av sekvensene innen "filmen" vanskeligere å spille inn enn de andre. Da kan du stoppe filmen, fryse den akkurat ved den sekvensen, og så bruke prosedyren beskrevet over. Du kan også kjøre filmen baklengs og forlengs forbi dette punktet noen ganger, og på denne måten ta mer kontroll med denne sekvensen.

Flytte- eller håndmetoden

Vi har lært mange personer flyttemetoder for å ta kontroll med påtrengende bilder. Det kan være vondt og vanskelig å hente det frem, men denne metoden kan gi deg bedre kontroll med minnene om de kommer uten at du ønsker det.

Her er hva du skal gjøre:

Hent frem det plagsomme minnet og se det for deg.

De fleste ser det nokså nært seg. Kan du forsøke å flytte det lengre bort fra deg? Bare la det flytte seg lengre og lengre vekk fra deg. Da blir det vanligvis mindre. La

det endre seg. Bare flytt det helt ut til det treffer veggen eller vinduet foran deg. Når det kommer til veggen, kan du tenke deg at det blir slik som du kanskje har sett på TV, et flak som kan sendes gjennom veggen. Gjør det en gang til. Når du gjør dette, så tar du kontroll med bildet i stedet for at det har kontroll med deg.

Dersom du har problemer med å flytte bildet utover i rommet kan du benytte håndmetoden som har følgende instruksjon: Kan du se for deg det plagsomme minnet? Se bildet for deg. Du kan så tenke deg at du ser en hånd i den avstanden du ser bildet og la bildet holdes av hånden før hånden tar det med lengre vekk fra deg. Om du har noen du stoler helt på så kan du la dem hjelpe deg med å holde hånden i den avstanden der du ser bildet og deretter flytte hånden utover med bildet.

Det kan ta litt tid før du opplever at du virkelig får det helt til, og at det er ubehagelig å hente frem noe du helst vil glemme, men øver du kan det hjelpe deg til å bli kvitt eller redusere de plagsomme minnene.

## 1.2. Endring av andre påtrengende sanseinntrykk

De samme prinsippene anvendes i forhold til andre påtrengende sanseinntrykk. Om det er hørselsinntrykk som er plagsomme kan du forestille deg at du hører dem fra en radio, en mp3spiller eller lignende. Så kan du manipulere med lydinntrykkene ved å skru dem lavere, endre hastighet, legge hyggelig musikk over dem, etc. Du kan også tenke deg at du har en fjernkontroll hvor du skrur av og på lyden. Smaksinntrykk og lukteintrykk kommer sjeldnere tilbake uten at det er noen ytre stimuli som trigger dem, slik at det er mer sjelden at en trenger hjelp på dette området.

Her følger en video som metoder for å få kontroll over plagsomme hørselsminner og andre minner:

[Påtrengende minnesmateriale \(YouTube\)](#)

## 1.3. Andre forestillingsteknikker

I arbeidet med påtrengende minner kan du selv finne måter å variere metodene som er nevnt i videoen over, om disse ikke gir den ønskede virkning. Da forsøker du å endre en av de mange dimensjonene et sanseinntrykk har, for eksempel ved å visualisere at konturene skifter eller at formen endrer seg, at du snur situasjonen rundt, trekker ned en rullegardin eller lage en ramme rundt bildet, bruker viskelær til å ta det bort, låser det ned i et arkiv eller oppbevarer det i en container, m.m. Om du har brukt et fotoprogram på datamaskinen kan du tenke det at du bruker redigeringsfunksjonene også i fantasien og endrer på kvalitetene i et minne.

## 2. Hvordan ta kontroll med plagsomme tanker og grubling

### 2.1. Sett av tid til bekymring/grubling

Noen ganger er det ikke påtrengende minnesbilder som er plagsomme, men tanker som kjører rundt i hodet uten at en får kontroll med dem. Dette kan være tanker om hva du skulle gjort eller ikke gjort, hva du tenkte eller ikke tenkte på, eller tanker på hva du gjorde i en spesiell situasjon. Det kan være redde tanker om hva som kan skje fremover, selv om du nå er trygg, eller andre plagsomme tanker. Ikke sjelden kommer slike tanker når det er stille rundt deg, når du skal lese eller konsentrere deg om noe, eller når du legger deg om kvelden og det er rolig rundt deg. Mange mennesker "friminutt" fra tankene på det som skjedde.

I denne videoen beskrives noen strategier som kan benyttes:

#### [Plagsomme tanker \(YouTube\)](#)

En metode som er til hjelp da er å sette av en fast tid hver dag (til du har fått kontroll med det som plager deg) til å tenke. Bruk 10-15 minutter på dette (noen trenger litt mer tid). Da kan du gjøre følgende: Neste gang du merker at du bekymrer deg, grubler over noe eller blir værende nær tankene for lenge, skal du legge merke til at tankene kommer, men ikke gå inn i dem. Bare legg merke til hva tankene går ut på og si til deg selv at du skal ikke tenke på dette nå, men skal tenke på dette senere i tanketiden. Så lar du bare tanken gradvis forsvinne av seg selv. Ikke bli irritert om den kommer opp igjen, bare gjenta at dette skal du ta i tanketiden du har satt av tid til. Så setter du av de 10 - 15 minuttene, eller mer hvis du trenger det, tidlig på kvelden, senest 2 timer før du legger deg, hvor du tenker på det du bekymrer deg for. Her kan du bekymre deg eller tenke så mye du vil, men du er ikke nødt til å gjøre dette om du ikke vil eller får det til. Om det er bekymringer du trenger å stoppe skal du i "bekymringstiden" tenke på bekymringstankene og spørre deg selv hvor sant du tror det er at det du bekymrer deg for vil skje. Du kan skrive bekymringstankene ned og finne fem grunner til at det du bekymrer deg for vil skje og fem grunner til at det ikke vil skje. Kanskje du vil bli litt forbauset over hvor fort du greier å flytte tankene til den faste tanketiden og jeg tipper du blir enda mer overrasket over hvor vanskelig det kan være å tenke på kommando, slik at du alt i alt tenker mindre på bekymringer eller det som hendte.

### 2.2. Håndtering av skyldfølelser og selvbebreidelser

Skyldfølelser og selvbebreidelser er svært utbredte også blant dem som har gjort alt det de kunne og som rasjonelt sett ikke har noe å bebreide seg selv for. Slike tanker kan være at en angrer på ting en gjorde eller ikke gjorde, tenkte eller ikke tenkte, sa eller ikke sa. Har en mistet venner kan en også plages av tanker om at en skulle sørget mer, at en ikke har lov å glede seg over noe så lenge de døde osv.

I videoen som er lagt inn her gjennomgås noe av det en kan gjøre i forhold til skyld, før det beskrives skriftlig:

### [Skyld og selvbebreidelser \(YouTube\)](#)

Når vi som mennesker opplever dramatiske situasjoner eller situasjoner som er av stor viktighet for oss, er vi utstyrt med mentale mekanismer som har hatt stor betydning for vår overlevelse som art. For at vi skal kunne lære fra vår erfaring vil vi nesten automatisk se på situasjonen i etterkant for å se om det var noe vi kunne ha gjort, sagt, eller tenkt annerledes, eller ikke ha gjort, sagt eller tenkt. På denne måten vil vi kunne akkumulere erfaring som vi så kan benytte om vi skulle komme ut for en lignende situasjon. Denne mekanismen kobles inn uavhengig av om vi har grunn til å kritisere oss selv eller ikke, det er rett og slett en mekanisme som sikrer at vi utvider vårt handlingsrepertoar og erfaringsbredde slik at vi er bedre rustet til å møte farer og vanskelige situasjoner i fremtiden. Dessverre er det slik at for noen fortsetter denne måten å tenke på også etter at erfaring er hentet ut, slik at høyst konstruktive mekanismer fortsetter som grubling og tenkning med skyld og selvbebreidelser som resultat. Da er det viktig å kunne stille konstruktive spørsmål til seg selv som kan bryte denne sirkelen fra innsiden.

*Om du har selvbebreidelser eller skyldfølelser er det viktig at du ikke bare fokuserer på det negative du kritiserer deg selv for, men også bygger videre på det du greide å gjøre eller på det konstruktive som kan ligge i hva du ikke gjorde.*

Det at du unnlot å gjøre noe kan ha vært med å berge ditt liv og det du gjorde kan reflektere konstruktiv tenkning i en situasjon hvor det var svært kaotisk for deg. Personer som kritiserer seg selv gjør ofte den tankefeil at de tar med seg kunnskap de først har fått i ettertid med seg inn til det tidspunkt da hendelsen startet eller utspant seg og de ikke hadde denne viten. Samtidig er det viktig å understreke at når vi i ettertid har en mekanisme som forsøker å hente ut erfaring fra det vi skulle ha gjort eller tenkt annerledes, kan en forsøke å motvirke en slik negativ fokusering ved å bevisst også foreta en gjennomgang av hva en gjorde bra, hvilke valg en gjorde for å overleve, eller andre konstruktive tanker og handlinger en maktet å tenke eller utføre i situasjonen.

Mange vil overse hvor mange viktige og riktige valg de gjorde på basis av livserfaringer som hjernen utnyttet uten at det var tid til å rette oppmerksomheten sin mot dem. Når vi i ettertid sier om at vi "intuitivt" gjorde det riktige, betyr det vanligvis at vår hjerne i løpet av kort tid har benyttet all vår akkumulerte erfaring til å skyve frem en løsning som vi fulgte. Det er ofte ikke tid til å tenke ut hva en skal gjøre, så hjernens behandling av denne informasjonen skjer ofte uten at vi bevisst tenker på det. Dette betyr også at vi handler optimalt selv om vi etterpå stiller spørsmål ved det vi gjorde. I ro og mak kan du hjemme hos deg selv gjøre en ny gjennomgang av de positive eller konstruktive tankene du tenkte og de handlingene du utførte, og kanskje kan du få et annet syn på hva du gjorde. Der du ikke våget å gjøre noe kan du vektlegge at det kan hende at det ville kunne gjort situasjonen enda mer farlig. Ikke minst kan en "analyse" av hva du tenkte i selve situasjonen – og etterpå – danne grunnlag for en ny måte å tenke på det som skjedde. Det at vi kan tenke på hva vi

skulle gjort etterpå, betyr ikke at det alltid ville vært smart å gjøre dette, og vi kan også i ettertid glemme hvor redde vi var og at vår redsel ga oss klar beskjed om at det var farlig å gjøre noe. Følelsene hjelper oss noen ganger til å forbli rolig i en situasjon hvor det å gjøre noe kunne gjort situasjonen enda mer farlig.

Blant spørsmål som du kan stille deg selv er:

- Hvor lett var det for meg å påvirke det som skjedde?
- Om du i ettertid kritiserer deg selv for noe, hvordan opplevde du dette midt oppe i situasjonen?
- Hva var det tid til å tenke på da?
- Hva var grunnen til at du gjorde det du gjorde?
- Tenkte du på at du skulle gjøre eller si noe av dette da det skjedde?
- Hvordan kunne du vite hva som skulle skje?
- Hvor mye tid hadde du til å bestemme deg for hva du skulle gjøre?
- Hva gjorde du som du synes var ok?
- Hvis det hadde vært en annen enn deg som var med da det skjedde, hva tror du den personen ville ha gjort?
- Hva ville du tenkt om en annen hadde gjort hva du gjorde? Ville du kritisert han/hun for dette?

Slike sokratiske spørsmål kan bryte negative tankesirkler som medfører selvbekreftelser og skyldfølelser. Men det er svært viktig å si at dersom slike destruktive tankemønstre fortsetter over tid, så bør du oppsøke faglig hjelp.

### 2.3. Distraksjonsmetoder

Mennesker gjør naturlig bruk av ulike distraksjonsmetoder når de har opplevd traumatiske stressituasjoner. Ved å sette seg i gang med en aktivitet, gjøre noe annet eller låse tankene i noe, kan en unngå å tenke på det som skjedde. Det betyr ikke at jeg vil oppmuntre deg til å unngå å konfrontere det du trenger å ta kontroll over, slik som overdreven frykt for at det som skjedde skal gjenta seg, men at du kan utvikle ferdigheter som kan hjelpe deg til bedre kontroll med påtrengende minner og tanker som ikke tjener noen konstruktiv funksjon lengre. Du har sikkert lagt merke til situasjoner, aktiviteter eller tidspunkt når du tenker lite på den du har mistet. Hva er det du gjør eller tenker i disse situasjonene? Slike situasjoner eller aktiviteter virker som distraksjon og hjelper deg til å ta tankene vekk fra negative tanker og gir deg kontroll over de tankene som går gjennom hodet. Ved å styre din oppmerksomhet kan du ta mer kontroll med hva som fyller din bevissthet.

Det er ulike måter å distrahere seg på. Den vanligste er å bruke atferdsdistraksjon, altså gjøre noe aktivt, som å begynne med en sportslig aktivitet, ta kontakt med noen, se på TV, osv. Andre aktiviteter som kan distrahere er puslespill, kryssord,



spille på et instrument, osv. Men det er også mulig å distrahere seg ved å styre oppmerksomheten ved å bruke sine tanker til å lage et dikt, gå inn i en fantasi, eller lignende. Oppmerksomhetsstyring kan også skje ved at du fokuserer på omgivelsene og tar for deg de ytre sanser. Slik sansedistraksjon kan være nyttig når du trenger å ta kontroll med tanker i hverdagen. Da kan du legge merke til dine omgivelser og låse din oppmerksomhet utenfor deg selv. Hva hører du akkurat nå? Hva ser du? Hvordan er det du ser? Er det noen lukter til stede? Hvilken smak kjenner du i munnen akkurat nå? Du kan også vende oppmerksomheten innover i kroppen; Kan du merke hvordan du puster? Hvilken kontakt har du med stolen du sitter på, eller underlaget du står på? Hvilke andre ting kjenner du i kroppen akkurat nå? Ved å skifte mellom ulike sansekanaler kan du styre tankene og velge vekk traumatiske påminnere.

Et gammelt godt råd som du kan nytte er å ha en gummistrikk rundt håndleddet (ikke for stramt!), og hver gang den ubehagelige tanken eller minnet kommer, strekker du strikken og slipper den slik at det svir litt, og tenker på noe annet. En engelsk psykolog, Paul Stallard, har gitt andre eksempler på distraksjonsmetoder som kan nyttes:

- stave navnet på alle i familien baklengs
- navngi alle spillerne på ens favorittlag i håndball eller fotball

## 2.4. Skrivemetoder

For at skriving skal ha en positiv virkning for vår helse er det vanligvis nødvendig å skrive på en systematisk måte, og den må bestå av annet enn bare en fortelling av hva som skjedde.

Her gis en kort beskrivelse av skriving:

*(Disse skriveoppgavene er hentet fra Yule, W., Dyregrov, A., Neuner, F., Pennebaker, J. W., Raundalen, M., & van Emmerik, A. (2005) Writing for recovery. A manual for structured writing after disasters and war. Children and War Foundation)*

Formålet med å skrive etter slike hendelser er at det kan hjelpe med å sortere eller få kontroll med tanker, mareritt eller sterke følelser som har kommet. Du blir bedt om å skrive seks ganger omkring ulike forhold rundt det som har skjedd. Totalt vil all skrivingen ta noen få timer. Det kan være litt vanskelig å komme i gang, men det du gjør kan være viktig for deg fremover.

Du vil bli bedt om å skrive 15 til 20 minutter hver gang. Du kan skrive på samme dag (med la det gå en time mellom skriveperiodene) eller med noen dagers mellomrom. Velg et tidspunkt eller sted hvor du kan sitte uforstyrret å skrive. Du kan skrive om hendelsen i alle minuttene eller om andre alvorlige hendelser som skulle dukke opp i tankene dine. Samme hva du velger å skrive om, så er det svært viktig at du er helt ærlig med deg selv. Slipp deg løs og skriv om dine dypeste følelser og tanker. Deler



av det du har opplevd kan det være vanskelig å dele med andre, men nå har du muligheten til å skrive om dette.

### Instruksjon for første skriving:

Vi vil at du i 15 til 20 minutter skal skrive om dine dypeste følelser og innerste tanker om det som skjedde. Skriv om hvordan hendelsen har berørt ditt liv. Du kan beskrive hva som skjedde, hvordan du følte det og alt du husker rundt hendelsen og hvordan du har hatt det i ettertid. Det er spesielt viktig at du våger å skrive om det du ikke har kunnet snakke med andre om. Du kan knytte det du skriver til andre deler av ditt liv om du ønsker.

For eksempel kan du beskrive hvordan hendelsen er knyttet til andre ting som har skjedd i livet ditt, eller til andre du er glad i eller venner eller lærere. Du kan også skrive om hvordan hendelsen har forandret livet ditt og ditt syn på fremtiden. Du kan til og med skrive om hvordan hendelsen er knyttet til drømmer du har eller til tanker som har plaget deg.

Vi vet at det kan være vanskelig å skrive på denne måten men vet også at det organiserer tankene og at tankene kan flyttes fra inne i hodet og ut på papiret. Den første gangen du skriver er alltid den vanskeligste. Noen kan fortsette å kjenne seg urolig etter at de har skrevet, litt slik det kjennes etter at du har sett en trist eller skremmende film. Det er helt vanlig at det kjennes slik.

### Instruksjon for andre skriving:

I den første skriveoppgaven ble du bedt om å fordype deg i dine tanker og følelser omkring hendelsen. Denne gangen blir du også bedt å skrive om de samme tema. Nå har du forstått ideen med å skrive alt ned, og denne gangen vil vi at du virkelig slipper deg helt løs, enda mer enn første gang, og skriver om alt du husker om hendelsen, dine minner, og dine tanker og følelser omkring det som skjedde. Du kan også knytte dette til andre viktige ting i livet ditt om du vil. Du kan skrive om det samme som sist eller om en annen side ved hendelsen – det er helt opp til deg.

Også etter denne skrivingen kan du kjenne deg litt urolig, det er helt vanlig.

### Instruksjon for tredje skriving:

I denne tredje skriveperioden (15-20 minutter) skal du skrive om de tanker og følelser ved hendelsen som plager deg mest, men du kan også velge å skrive om noe annet som er vanskelig for deg. Vi vil at du skal fokusere på følelser/tanker som har kommet etter at du opplevde hendelsen.

Etter en slik hendelse som du har opplevd forteller mennesker at det er så mange ting som minner dem om den eller at de kan tenke at de av en eller annen grunn

kjenner skyld eller bebreider seg selv, selv om det i virkeligheten ikke var noe de kunne gjøre. Vi vil at du skal skrive om de tingene som minner deg om hendelsen. Om du laster deg selv for noe du har tenkt, sagt eller gjort i forhold til hendelsen, eller du ikke har tenkt, sagt eller gjort, så vil vi at du skal skrive om dette også.

Du kan også velge å fortsette å skrive om det du skrev om sist, eller om noe annet vanskelig – eller om andre sterke følelser eller opplevelser du ikke har fortalt andre om.

Som vi skrev sist vet vi at det kan være vanskelig å skrive på denne måten, men ved å gjøre dette så organiserer du dine tanker og flytter dem fra hodet og ut på papiret. Det er også helt vanlig å forbigående kjenne seg urolig etter at du har skrevet.

#### Instruksjon for fjerde skriving:

Nå vil vi be deg om å skrive på en litt annen måte. Denne gangen vil vi at du skal skrive en fortelling om hva som skjedde med deg. En god fortelling har en begynnelse, en midte og en slutt. Om du vil kan du skrive denne fortellingen til en du har stor tillit til. Hvis du ikke vil tenke på det på denne måten er det ok, men likevel skriver du om dine innerste tanker og følelser og organiserer det i en fortelling.

Nå når du har ”trening” i å skrive vil vi at du virkelig slipper deg helt løs, enda mer enn tidligere, og skriver om alt du husker om hendelsen; dine minner, tanker og følelser omkring den. Du kan også forbinde dette med andre viktige ting i livet ditt. Du kan ønske å skrive om det samme som sist eller om en annen side ved hendelsen – det er opp til deg. Også etter denne skrivingen kan du kjenne deg litt urolig, det er helt vanlig, og vil gå over.

#### Instruksjon for femte skriving:

Hendelsen du har opplevd har ikke bare påvirket deg, men alle rundt deg. Måten du tenker på og som du snakker med andre kan ha forandret seg. Samme hvor smertefulle dine opplevelser har vært så vil du ha lært fra dem.

Vi vil at du skal tenke på en annen person som har gjennomgått en lignende situasjon som deg. Når du tenker på hva som har vært til best hjelp for deg, hva ville du ha sagt til denne andre personen?

Som vi skrev sist vet vi at det kan være vanskelig å skrive på denne måten men vi vet også at det organiserer tanker og flytter dem fra hodet og ut på papiret. Det er også helt vanlig å kjenne seg urolig en stund etter at du har skrevet.

### Instruksjon for sjette skriving:

Dette er den aller siste skriveoppgaven. Nå ber vi deg være med på et tanke-eksperiment. Tenk deg at det er ti år fra nå og du ser tilbake på det som har skjedd. Hvordan vil du da ønske å tenke om det. Hva tror du det betyr for deg nå (altså når du tenker tilbake om ti år) og hva tror du når du ser tilbake vil være det viktigste du lærte?

Takk for at du har vært villig til å skrive så mye. Forhåpentligvis har du lært at skriving kan være en viktig måte å organisere tanker og opplevelser på, og at du derfor kan gjøre nytte av slik skriving om du senere skulle oppleve vanskelige situasjoner.

### **Å skrive om opplevelsen**

For at skriving skal ha en positiv virkning for vår helse må den skje på en systematisk måte, og den må bestå av annet enn bare en fortelling om hva som skjedde. Det er spesielt den amerikanske psykologen James Pennebaker som har forsket på slik skriving og dokumentert at den har god innvirkning på helsen til mennesker som har opplevd traumatiske situasjoner. Instruksjonen er følgende:

- Skriv daglig i fem dager etter hverandre, eller med avstand mellom dagene
- Skriv 15-30 minutter hver dag. Når du begynner å skrive, så fortsetter du til tiden er ute. Skriv om dine innerste tanker og dypeste følelser omkring det som hendte og det du opplevde. Skriv også om de sanseintrykkene du opplevde, inntrykk som kan være vanskelig å fortelle til andre. Du kan skrive om de samme tema hver dag eller om andre tema.
- Det du skriver skal ikke skrives for at andre skal lese det.
- Ikke bry deg om stavemåte, setningsstruktur eller grammatikk.
- Den eneste du skal tenke på er at når du begynner å skrive så fortsetter du til tiden er ute.
- Etter at du har skrevet de første dagene kan du gjerne skifte perspektiv. Se det som skjedde utenfra og forsøk å beskrive det som hendte som om du står og ser på det utenfra.
- Etter at du har skrevet noen dager kan du se på det du skrev første dagen og se om fortellingen din har blitt mer sammenhengende etter hvert. Kanskje var den det allerede første dagen? Om den ikke er sammenhengende, så kan du kanskje forsøke å få det til de siste dagene du skriver. Den siste dagen du skriver skal du forsøke å ta et steg tilbake og analysere og prøve å forstå hva som skjedde. Da får du mer perspektiv. Det kan du oppnå om du tenker på at du skal skrive til en annen kvinne som har opplevd det samme som deg, hvilke råd ville du gitt henne? En annen måte du kan skrive på som gir distanse eller perspektiv er å tenke deg 10 år frem og så se tilbake. Hva har du lært? Hvordan kunne det du ha lært bli verdifullt for deg senere?

Dersom du vil kan du fortsette å skrive ut over de fem dagene. Det kan godt hende at du kjenner at det kommer følelser frem, både når du skriver og etterpå, men det er ufarlig og forbigående. Over tid vil skrivingen hjelpe deg.

For å få effekt av skrivingen må en i tillegg til å skrive om hva en har opplevd, også sette på papiret sine innerste tanker og følelser. Slike skrivemetoder hjelper deg til å bearbeide det som har skjedd, og skaper mer orden, struktur og sammenheng i det som har skjedd.

### 3. Metoder for å dempe kroppslig uro og spenning

Det finnes ulike metoder for å dempe uro og spenning i kroppen. Om du kan en slik metode fra tidligere så anbefales du å bruke denne. Nedenfor finnes flere metoder beskrevet. Denne videoen sier litt om hva du kan gjøre:

[Metoder for å dempe kroppslig uro og spenning \(YouTube\)](#)

#### 3.1. Dyp pust metoden

Denne metoden er en tradisjonell metode innen meditasjon/yoga. Det er blant annet en metode som nyttes av politi og brannfolk under utrykning for å dempe uro i kroppen, slik at de kan greie de oppgavene de møter best mulig. Når du trekker inn luft gjennom nesen så vil luften gå inn i nesegangen og opp i kraniet og passere nær et senter som regulerer grad av uro i kroppen (hypotalamus). Det fører til en hurtig "nedkjøling" av senteret og hjerteraten din vil automatisk senkes. Du kan følge denne instruksjonen:

*"Nå vil jeg at du skal benytte en spesiell måte å puste på som gjør at du raskt kan bli roligere om du kjenner deg urolig i kroppen. Først skal du puste dypt inn gjennom nesen med lukket munn. Gjør dette så kraftig, men samtidig rolig, at du hører luften gå inn gjennom nesen. Du kan telle rolig til 5 mens du trekker inn pusten. Så holder du pusten i noen sekunder, tell gjerne rolig til 5 igjen, og så puster du rolig ut gjennom munnen mens du på nytt teller til 5. Så venter du noen sekunder uten å puste inn, gjerne mens du på nytt teller til 5 og så gjør du alt sammen på nytt igjen. Trekk pusten dypt ned i magen. Du skal puste slik 4 til 5 ganger og da vil du merke at du blir roligere. Det er ofte lettere å gjennomføre dette om du lukker øynene, men om du ikke ønsker det er det ok. Husk at dette er akkurat som i sport, at du må trene på metodene gjentatte ganger for å bli god, men om du trener så kan du lære deg til å ta kontroll med kroppen på denne måten. Til å begynne med kan det være vanskelig å holde tankene på pusten, men det er en treningssak. Om det kommer andre tanker inn skal du bare si til deg selv at de kan vente og konsentrere deg om pustingene igjen".*

### 3.2. Trygg plass metoden

Dette er en annen metode hvor du ved hjelp av et mentalt bilde skaper ro i kroppen. Her skal du tenke på en plass eller et sted som gjør at du føler deg rolig og trygg. Dette kan være et sted du har vært på i en ferie eller på en reise, et sted du har hørt om eller sett på film, eller et sted du finner opp og skaper selv. Det kan være fra en fin fjelltur, et fint sommerminne, et deilig familieminne, m.m. Når du har funnet frem til en slik trygg situasjon eller plass, så skal du gå til denne plassen i fantasien. Her er så instruksjonen for hva du skal gjøre:

*”Nå vil jeg at du bruker fantasien og virkelig forsøker å gå til dette stedet med hele deg. Om du vil ha øynene åpne eller lukket er opp til deg, men mange synes det er lettest å få dette til med øynene lukket. Bring opp bildet av stedet og forestill deg at du er der med hele deg. Ta en titt rundt deg og legg merke til hva du ser. Se på detaljene og se ulike farger og former rundt deg. La øynene hvile på behagelige ting du ser rundt deg. Hva ser du om du ser litt lengre bort? La det du ser være med å gjøre at du føler deg behagelig avslappet. Husk at dette er din spesielle plass som du kan gå til i fantasien når som helst. Kjenn etter om du kan hente frem noen kjente, gode lukter som du forbinder med dette stedet. Kjenn hvordan de strømmer inn i neseborene, samtidig som du hører lydene du forbinder med stedet. Gode kjente lyder som ytterligere gjør deg mer rolig og trygg. Kjenn etter hvordan det er å sitte, stå eller ligge der, hvordan kroppen din er i kontakt med stedet. Om det er et sted hvor du ikke ligger ned så gå litt rundt og kjenn hvor godt det kjennes ut. Legg merke til ting rundt deg, se hvordan det ser ut. Kanskje er du et sted hvor du kan kjenne vinden leke rundt ansiktet, eller solen som varmer deg, kanskje er det fugler i luften, eller blomsterduft du kjenner eller lukten fra god mat eller stemmen fra en du er glad i som får deg til å føle deg trygg? På din trygge plass kan du se, høre, kjenne, lukte og føle akkurat det du ønsker og det gjør at du føler deg rolig og trygg. Til dette stedet kan du gå når du vil og bare ved å tenke på det så kan du kjenne deg mer rolig og trygg.”*

Gjennom slike tankebilder kan du trene opp evnen til å kontrollere hvordan kroppen føles, og på denne måten greie å dempe uro og spenning. Hvilken avslapningsmetode du velger avhenger av flere forhold. Dyp pust teknikken kan gi en rask virkning i situasjoner hvor du trenger den, mens de andre metodene trenger mer tid for å gjennomføres. Hovedmålet er uansett å kunne dempe kroppslig uro. I tillegg til disse metodene bør du nytte aktiviteter du tidligere har merket har hatt en god roende effekt på deg. Her har jeg lyst til å nevne musikk spesielt. Innen stressmestring har både musikk og fysisk aktivitet vist seg anvendelige som spenningsdempere og kanskje du allerede har interesser i denne retning som du kan utnytte. For enkelte kan dans kombineres med musikk og fysisk aktivitet og således gi en fin spenningsdemping.

### 3.3. Bensons avslapningsmetode

1. Sitt rolig i en behagelig posisjon.
2. Lukk øynene.
3. Slapp godt av i alle muskler, begynn med beina og gå så gradvis opp til ansiktet. Hold dem avslappet.
4. Pust gjennom nesen. Bli klar over hvordan du puster. Mens du puster ut, si ordet «en» stille inni deg. For eksempel: pust inn ... ut, «en»; inn ... ut, «en», etc. Pust lett og naturlig.
5. Fortsett i 10 til 20 minutter. Du kan åpne øynene for å sjekke tiden, men ikke bruk noen vekkerklokke. Når du er ferdig, sitter du rolig i flere minutter, først med øynene lukket og senere med øynene åpne. Om du benytter metoden i sengen, vil du forhåpentlig gå fra avslapning til søvn. Om du er nært søvnen, fortsetter du bare å holde tankene fast, og fokuserer på pusten til du sovner.
6. Ikke bry deg med om du lykkes i å oppnå en dyp avslapning. Oppretthold en passiv holdning og la avslapningen komme i sitt eget tempo. Når distraherende tanker kommer, prøv å overse dem ved å gjenta «en» og ikke å feste deg ved dem. Med øving vil avslapningen komme uten mye arbeid fra din side. Bruk metoden en til to ganger daglig, men ikke de to første timene etter et måltid, siden fordøyelsesprosessen ser ut til å vanskeliggjøre igangsettelsen av avslapningsresponsen.

Fra Benson, H. (1975). *The Relaxation Response*. New York: Avon Books.

*Materialet er kun til personlig bruk. © Dyregrov 2011 For annet bruk, ta kontakt.*

## 4. Metoder for å forbedre søvn

Mange personer sliter med søvnen i forbindelse med traumatiske hendelser. I boken "Den lille søvnboken" (Dyregrov, Fagbokforlaget, Bergen 2002) finnes mer utfyllende informasjon om ulike psykologiske metoder for å sove bedre. Om du sliter med å sove kan noen enkle råd formidles:

- Ikke være i høy aktivitet eller utsette deg for stressfylte aktiviteter like før leggetid – roe ned i den siste timen før leggetid
- Ha det stille der du sover. Om dette ikke er mulig, bruk «sov i ro» eller øreplugger.
- Lytte til rolig musikk. Å lytte til rolig musikk har vist seg å være svært effektivt for å dempe spenning og således fremme søvn.
- Unngå sterkt lys like før og etter at du er gått til sengs.
- Gå til sengs til samme tid hver dag.
- Om du har søvnproblemer, er det ikke lurt å sove innpå i helgene, fordi det forstyrrer rutinen. Det er best å ha den samme rytmen dag ut og dag inn.



- En fysisk trett kropp sovner lettere enn en kropp som ikke er trett. Når kroppen har vært i bruk, produseres stoffer som naturlig løser opp musklene og det blir lettere å sovne.
- Noe av det viktigste er å unngå mye kaffe, te, cola, brus eller ting med mye sukker i om kvelden. Dette gjør kroppen mer urolig og søvnen kommer senere.
- Varm melk eller annen varm drikke (ikke te /kaffe) kan gjøre en søvning, siden varmeevirkningen har en søvndyssende effekt.
- Unngå store, tunge måltider sent på kvelden. Da vil en ofte få mer urolig søvn fordi magen er for full. Banan kan være bra fordi den inneholder et stoff som bevirker døsighet (melatonin).
- Et varmt bad eller dusj sender blodet vekk fra hjernen til hudoverflaten, og gjør en både avslappet og søvning.

Dette oppsummeres i en video:

### [Metoder for å forbedre søvn \(YouTube\)](#)

Som oftest er det påtrengende minner eller tanker som holder en våken, og da kan noen av de andre metodene som beskrives i dette heftet benyttes. Det kan være lurt å sette av tid tidlig på kvelden til å gå igjennom de tankene som ellers kommer når de legger seg. Om du har søvnproblemer kan du også skrive ned plagsomme tanker og så "snakke til hjernen" når du legger deg, for eksempel ved å si følgende: "Nå må de delene av hjernen som kontrollerer søvn og hvile sørge for at jeg sovner fort og får en god natts søvn. Tankene som uroer meg har fått sin plass tidligere på kvelden, nå er det tid for å sove". Slike selvinstruksjoner kan gjentas regelmessig og rolig slik at oppmerksomheten holdes vekke fra de plagsomme tankene.

Om det er et visuelt bilde som hindrer søvnen finnes som nevnt skjermmetoden til rådighet, men en annen enkel metode som du kan nytte er at du forestiller deg en figur, for eksempel et triangel, en firkant eller en sirkel, og så skal du følge den med øynene. Dette bildet aktiverer du hver gang et "plagsomt" bilde dukker opp, slik at det motvirker eller undertrykker uønskede synsinntrykk. Å telle tilbake fra 1000 med minus 7 (993, 986,979 osv.) binder også opp tankene slik at de ikke vandrer til tanker som gjør deg urolig. Det samme gjelder den gode, gamle "telle sauer som hopper over et gjerde" metoden.



#### 4.1. Bruk av pusten for å sovne

En annen nyttig metode er utviklet av den spanske psykologen Mariano Chóliz (1995). Han har beskrevet en pusteproedyre til bruk for søvnløse som har vist seg svært effektiv. Metoden benytter seg av en del naturlige endringer som skjer i blodets oksygenblanding under søvn. Under søvn finner det sted en økning av karbondioksid (CO<sup>2</sup>) i blodet, som fører til en søvndyssende effekt. Chóliz' metode igangsetter, eller kanskje det er riktigere å si fremtvinger, denne virkningen ved at du puster på en måte som øker CO<sup>2</sup>-konsentrasjonen og gjennom dette produserer den søvndyssende effekten.

I denne videoen beskrives metoden og så er instruksjonen gjentatt skriftlig under:

##### [Søvnproedyre – Choliz \(YouTube\)](#)

Her er instruksjonen:

*"Nå skal du få lære en metode å puste på som gjør at du kan sovne raskt. Når du puster på denne måten så vil hjernen automatisk gjøre deg døs og du vil sovne lettere. Noen synes den er litt vanskelig å lære, og den krever trening for å virke. Når du har lagt deg og lukket øynene skal du finne en behagelig stilling, helst liggende på ryggen uten at du har store puter under hodet. Så puster du rolig inn. Ikke pust for dypt. Så puster du ut. Dette gjør du tre ganger. Når du puster ut for tredje gang puster du ekstra godt ut, og så venter du så lenge du kan før du puster inn igjen. Du kan gjerne telle rolig oppover fra 1 mens du venter på å puste inn igjen. Når du ikke klarer å vente lenger, så puster du inn og puster så vanlig som du greier tre ganger og deretter gjør du det samme igjen. Altså etter tredje utpusting så lar du være å puste inn så lenge du kan. Når du har pustet slik noen ganger, vil du kjenne deg søvnløs. Mange sovner etter en fem til åtte serier med pusting tre ganger og så en pustepause".*

Chóliz dokumenterte denne metoden ved å få 46 voksne frivillige som slet med søvnløshet og store innsovningproblemer (insomnia) med i en vitenskapelig undersøkelse. Søvnproblemene de opplevde, hadde vart i minimum seks måneder. Gruppen ble så delt i to, og 23 personer fikk trening i pustemetoden som er beskrevet over, mens resten ble benyttet som en kontrollgruppe. Resultatene viste såkalt statistisk signifikante forskjeller mellom de to gruppene. De som benyttet metoden, sovnet mye forttere enn de som ikke benyttet den. Mens de tidligere hadde brukt 70 minutter på å sovne, hadde dette sunket til 13 minutter etter treningen. I kontrollgruppen skjedde det ingen endring. Vi har nyttet metoden for mennesker som har slitt med søvnen etter ulike typer traumatiske hendelser og fått svært gode tilbakemeldinger på dens gode virkning.

## 4.2. Ta kontroll med mareritt

Mareritt er ikke uvanlig blant mennesker etter traumatiske hendelser. Det kan være eksakte gjenopplevelser av det som skjedde som kommer i drømmen, variasjoner av det som skjedde, eller andre katastrofedrømmer som opptrer. Selv om det antas at drømmer kan være med på å bearbeide traumatisk minnesmateriale, er det åpenbart at ved gjentatte, repeterte mareritt er de til liten hjelp i bearbeidingen og øker mer enn demper spenning. Dersom marerittene endrer innhold fra natt til natt, og ikke har vart i mer enn en ukes tid, er det liten grunn til å gjøre noe. Det er mareritt som gjentar seg fra natt til natt uten å endre innhold (og som har vart i mer enn en uke), eller når en har et knippe mareritt som stadig opptrer, at det er grunn til å gjøre noe.

### Endring av marerittet

Det er flere ulike måter å gå frem på for å skape endring i marerittet. Metodene som er beskrevet under har i flere undersøkelser dramatisk redusert frekvensen av mareritt (se Gieselmann og medarbeidere, 2019). Her er hva du skal gjøre:

1) Ta elementene fra marerittet og lag en ny versjon som ikke lenger er et mareritt men en drøm. Det betyr at du forandrer på marerittet akkurat som du ønsker, spesielt kan du endre på slutten.

2) Skriv så ned den endrede versjonen.

Øv på eller gjennomgå den endrede versjonen i avslappet tilstand i god tid før du legger deg. Gjenta versjonen flere ganger, slik at den fester seg. Når du legger deg, sier du til deg selv at om du får en drøm, så skal den nye versjonen velges. Gi mental instruksjon til hjernen: "Nå må de delene av hjernen som styrer drømmene sørge for at den "nye" versjonen velges".

I tillegg til regissørarbeidet kan du gjøre noe med marerittet gjennom en symbolsk handling, for eksempel ved å krølle arket sammen, rive det i stykker eller brenne det opp.

Kanskje vet du hva en såkalt «drømmefanger» er for noe? Om du ikke vet hva dette er kan du se på et bilde på internett eller gå i en alternativ butikk og be om å få se en. Indianere henger en drømmefanger over sengen fordi den slipper de gode drømmene igjennom og fanger opp de vonde drømmene før de når den sovende. Kanskje du ønsker å skaffe deg en slik?

*Referanser:*

*Choliz, M. (1995). A breathing–retraining procedure in treatment of sleep–onset insomnia: theoretical basis and experimental findings. Perceptual & Motor Skills, 80, 507–513.*

*Dyregrov, A. (2002). Den lille søvnboken. Bergen: Fagbokforlaget.*

*Gieselmann, A., Aoudia, M. A., Carr, M., Germain, A., Gorzka, R., Holzinger, B., ... Pietrowsky, R. (n.d.). Aetiology and treatment of nightmare disorder: State of the art and future perspectives. Journal of Sleep Research, 0(0), e12820. <https://doi.org/10.1111/jsr.12820>*

*Pennebaker, J. W. (1990). Opening up. The healing power of confiding in others. New York: William Morrow and company.*

*Stallard, P. (2002). Think good – feel good. A cognitive behaviour therapy workbook for children and young people. West Sussex: John Wiley & Sons Ltd.*

*Skriveoppgavene er hentet fra Yule, W., Dyregrov, A., Neuner, F., Pennebaker, J. W., Raundalen, M., & van Emmerik, A. (2005) Writing for recovery. A manual for structured writing after disaster and war. Children and War Foundation*