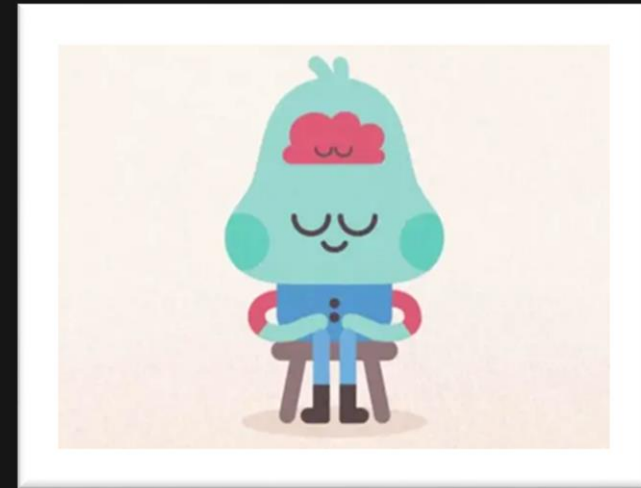


# Stress, avspenning og kroppsbevissthet ved CFS/ME

- ❖ Vi begynner med en liten oppmerksomhetsøvelse...



# Stress, avspenning og kroppsbevissthet ved CFS/ME

## Hva menes med stress og kroppslig stressrespons?

- Hensiktsmessig stress vs vedvarende og negativt stress
- Den fysiologiske stressresponsen

## Stress og kroppslig anspenning

- «fight or flight»/«kamp eller flukt»
- «energyv»
- Vedvarende spenninger i kroppen kan gi utslag som smerter i muskulaturen, anstrengt pust, svimmelhet eller følelse av uro



# Stress, avspenning og kroppsbevissthet ved CFS/ME

## Hva er avspenning?

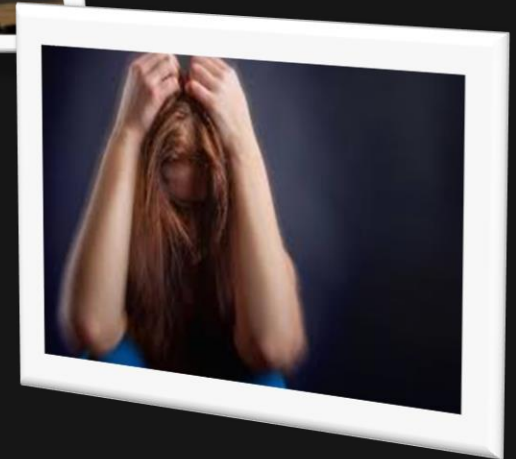
- Kroppens iboende evne til å slappe av.
- Ulike teknikker og metoder som *kan* være til hjelp for å  
Mestre smerte, slitenhet og ubehagelige symptomer  
Håndtere stress, uro og søvnevansker  
Tilføre energi og gi økt velvære.

# Stress, avspenning og kroppsbevissthet ved CFS/ME

Uønskede reaksjoner som kan forekomme:

Kroppslig ubehag, forbigående

- «Frykt for å miste kontroll»
- Gråt
- Svimmelhet/kvalme
- Hodesmerter



# Stress, avspenning og kroppsbevissthet ved CFS/ME

## Målrettede og konkrete øvelser for avspenning

- Pusteøvelser, hold og slipp, kroppskanning, visualisering, meditasjon og mindfulness
- Gjerne etter instruksjon fra en person, lydspor app eller lignende
- Apper: «The mindfulness app», «headspace».
- Nettressurser:

□ <https://www.helsedirektoratet.no/search?searchquery=avspenning>

→ «Avspenning og forestillingsbilder» (PDF-fil)





# Stress, avspenning og kroppsbevissthet ved CFS/ME

## Avspenning og kroppsbevissthet i hverdagslige aktiviteter:

- Integrert del av hverdagens aktiviteter
- Nært knyttet til kroppsbevissthet
- Legge merke til kroppens tilstand og hvordan den responderer på ulike aktiviteter, stress og følelsesliv
- «strekke, gi slipp, bevege»



# Legg merke til...

- Hvordan ligger, sitter og står jeg?
- Hvordan puster jeg (både i hvile og aktivitet)?
- Kan jeg legge merke til egne muskelspenninger? Hvordan endres dette i takt med aktivitetsnivå, emosjonell status og stress?
- Hvordan utføres dagligdagse bevegelser? Fritt og uanstrengt eller med økte spenninger og holdt pust?
- Kan jeg justere på noe av det jeg kjenner for å fremme en mer avspent og ledig bevegelse/holdning/stilling?



# Vi anbefaler:

- Sett av en fast tid til avspenning hver dag, evt. små korte sekvenser flere ganger pr. dag fremfor en lang sekvens en gang pr. uke.
- Finn deg et mest mulig uforstyrret sted. Sett deg eller legg deg godt til rette.
- Velg tidspunkt på dagen hvor du har mest overskudd.