



Övning: Metoder för att lugna ner sig

Varför?

I denna övning presenteras tio olika metoder som du kan använda för att lugna ner dig mitt i en mer eller mindre turbulent vardag.

Hur?

Välj nedan en eller flera av metoderna. Om du vill kan du prova på alla de metoder som du tycker verkar användbara.

1. Ta en promenad

Fysisk aktivitet är ofta den bästa medicinen för att lugna ner psyket. Ifall du klarar av att röra på dig så kan en promenad hjälpa dig att reda ut tankarna. Det sänker också stressnivån.

Det är särskilt effektivt att röra sig i naturen. En park eller en annan lugn miljö fungerar också bra.

Redan en tio minuters promenad räcker. Om du förlänger promenaden till 20 minuter ökar effekten ytterligare. Men du kan såklart röra på dig så länge som det känns bra.

Många börjar dra sig för att göra utomhusaktiviteter när de blir äldre. Det finns dock olika former av hjälp att få för att röra på sig utomhus. Kommunen erbjuder t.ex. handledd motion samt motionsstråk som är anpassade för rörelsehindrade. Utbudet ökas även av nya utomhusgym. Mer information om motionsmöjligheter för äldre hittar du i egenvårdsprogrammet i delen Råd för framtiden.

2. Gör något med händerna

Att hitta något att göra med händerna kan fungera som en motvikt till psykisk påfrestning. Exempel på olika aktiviteter är att handarbete, rita, måla, laga mat, baka, snickra eller påta i trädgården.

Att göra saker med händerna får både fart på och stillar hjärnan.

Du kan lära dig nya färdigheter oavsett ålder. Människan lär sig genom hela livet.

3. Andas djupt

Genom att andas i en lugnare takt signalerar man till kroppen att det inte råder någon fara för tillfället, och tillåter den därmed att slappna av.

När kroppen slappnar av så lugnar även psyket ner sig. Ofta räcker det med att ta ett par djupa andetag för att spänningen ska släppa.

Ifall du vid inandningen noterar att kroppen är spänd så kan du säga följande tyst för dig själv: "Jag andas in för att kunna slappna av." På samma sätt kan du vid utandningen säga: "Jag andas ut för att minska på spänningen."



Man kan dessutom använda sig av visualisering då man utför andningsövningen. Du kan t.ex. föreställa dig att du så att säga andas in energin från solljuset.

När du andas ut kan du t.ex. tänka dig att alla spänningar pyser ur dig som ett rökmoln. Molnet svävar långsamt iväg och försvinner till sist helt och hållet.

4. Fokusera på nuet

Det är vanligt att man grubblar över det förflutna samt oroar sig för framtiden. Att koncentrera sig på nuet kan hjälpa en att minska på oron.

Ifall man känner sig orolig kan man rikta in tankarna på nuet genom att fokusera på sina sinnen. Man kan t.ex. fokusera på sinnesintrycken via hörseln, synen eller känseln.

Du hittar den övning som fungerar bäst för dig genom att prova på de olika alternativen. Upprepa den övning som du väljer att prova på åtminstone ett par gånger.

Övning: Fem saker

- Syn: Stanna upp en stund. Se dig omkring och lägg märke till fem olika föremål. Granska varje föremål noggrant och detaljerat.
 - Hörsel: Blunda eller sänk blicken. Fokusera på att lyssna på omgivningen. Försök identifiera fem olika ljud.
 - Känsel: Blunda. Försök fokusera på att känna fem olika saker som berör din kropp. Lägg t.ex. märke till hur fötterna vilar mot golvet eller hur kläderna känns mot huden.
-

5. Visualisera en lugn plats

Inta en bekväm ställning och blunda. Välj ett resmål som du vill visualisera framför dig, dvs. resa till i fantasin. Du kan välja exempelvis sommarstugan eller ett trevligt semesterresmål. Föreställ dig sedan att du befinner dig på den här platsen.

Du kan t.ex. föreställa dig att du sitter på bryggan vid sommarstugan en vacker sommardag. Se hur fjärden breder ut sig framför dig. Notera hur solstrålarna reflekteras i vattnet. Lyssna på hur vågorna kluckar mot bryggan. Känn den lätta sommarbrisen mot huden. Låt solens värme göra dig avslappnad och lite dåsig. Låt dina tankar komma och gå som om de vore moln som långsamt glider förbi på en klar himmel.

6. Lyssna på din favoritmusik

Att lyssna på musik stimulerar hjärnan på många sätt. Det ökar känslan av välbefinnande och frigör vissa signalsubstanser i hjärnan.

Forskning visar att det framförallt är klassisk musik som har en lugnande effekt på kroppen och psyket eftersom pulsen och blodtrycket sjunker. Man kan även lugna ner sig själv genom att nynna.



7. Skriv ner dina orostankar och ha en orostund

Att ha orostankar och bekymmer är naturliga inslag i livet. De orsakas av olika besvikelser och förluster.

Det är naturligt att ältä sina orostankar. Om det fortgår under en lång tid så utgör det dock en risk för det psykiska välbefinnandet.

Baserat på forskning har man utformat ett program för att hantera oro med hjälp av fyra steg:

1. Identifiera vad du är orolig för.
2. Reservera 15–30 minuter varje dag i en veckas tid för att bearbeta dina bekymmer. Ha orostunden i god tid innan du går och lägger dig. På så sätt fortsätter du inte grubbla i sängen.
3. När du märker att en orostanke dyker upp under dagen eller natten, skriv ner den på ett papper eller anteckna den i din telefon. Skjut upp bearbetningen av bekymret till nästa orostund, även om det kan kännas svårt. Rikta beslutsamt in tankarna på något annat i stället.
4. Under orostunden ska du sedan fundera på olika lösningar på det du oroar dig över. Gå under orostunden igenom de bekymmer du antecknat under föregående dygn. Du kan fritt reflektera över det du skrivit ner. Efter att du har gått igenom alla orostankar kan du radera den minnesanteckningen i telefonen eller riva sönder pappret och slänga det i papperskorgen.

8. Hantera negativa tankar

Alla har både positiva och negativa tankar. Negativa tankar är en naturlig del av psykets funktion. Man behöver inte, och kan inte, bli av med dem helt.

Om den inre rösten är väldigt negativ så kan det ta på krafterna samt förvränga verklighetsuppfattningen. De tankar man har motsvarar inte alltid verkligheten. Man ska inte tro på alla tankar som uppstår i psyket.

Det lönar sig inte att helt försöka låta bli att tänka negativa tankar eller ändra på dem så att de blir positiva. Det förstärker bara de negativa tankarna och ger dem mer kraft.

Ett sätt att komma ur de negativa tankarnas grepp är att medvetet ta distans till dem. Du kan till exempel omformulera eller namnge dina tankar. Om du till exempel förebrår dig själv för att vara klumpig kan du omformulera tanken till: "Jag har en tanke om att jag är klumpig."

När du övar på att medvetet upprepa och omformulera dina tankar så lär du dig att inte döma dem. Du kan upptäcka att dina tankar bara är tankar. De kommer och går.



9. Tacksamhetsövning

Forskning visar att en av de mest effektiva metoderna för att klart minska på mängden negativitet är att öva på tacksamhet. Det har många fördelar:

- Tacksamhetsövningar riktar ens fokus bort från misslyckanden och besvikelser.
- Tacksamhet stärker till och med självkänslan och ens sociala relationer.
- Att vara tacksam gör en mer mottaglig för att lägga märke till bra saker. Med övning kan den negativt färgade verkligheten bli ljusare.

Skriv en tacksamhetsdagbok

Skriv varje kväll ner fem bra saker som har hänt under dagen. Det behöver inte vara några stora saker.

Till exempel:

- Jag åt en god bulle.
- Jag ringde till en vän.
- Jag såg en ekorre på min promenad.

10. Kontakta en vän

När man är rastlös och tankarna rusar så kan närvaron av en annan person ha en lugnande effekt. Man kan ventiler sina orostankar och bekymmer med en god vän. Att prata om det svåra avlastar ofta psyket och hjälper en att se saker i rätt proportion.

Ifall man inte har en lämplig samtalspartner i sin närmaste umgängeskrets så kan man hitta någon att prata med till exempel via följande instanser:

Helsingforsmissionen: Aamukorva, varje morgon kl. 6–8, tfn 09 2312 0210.

Centralförbundet för de gamlas väl: Vänkrets-verksamhet (vtkl.fi/sv)

Röda korset: Vänverksamhet (rodakorset.fi)
