



Övning: Att stå ut med svårt obehag som orsakas av smärta

Varför?

Även om det handlar om känd smärta vars orsaker redan har utretts, är försämring av smärtan ofta förknippad med stark ångest. Den går oftast över när man orkar stå ut med känslan i cirka 20 minuter. Det värsta klingar av, och det behövs till exempel inte starkare smärtstillande läkemedel eller ett besök på jousen.

Hur?

Nästa gång smärtan förvärras, plocka fram flera av de metoder du har tillgång till. Använd dem efter varandra så att du tar dig igenom den svåra stunden.

Exempel på metoder:

- Övning i att observera och acceptera känslor (mindfulness)
- Magandning
- Skratt
- Mild beröring

Skriv ner de metoder som passar dig i en minneslista. Skriv metoderna i textrutan nedan och ta en skärmbild med din telefon. Du kan också skriva listan på papper. Sätt den synligt, till exempel på kylskåpsdörren, eller vik ihop den och ha den med dig i plånboken.

I en svår stund kan du läsa instruktionerna i listan och handla enligt dem. Du kan hjälpa dig själv på samma sätt som du skulle hjälpa en vän.



