

Litet råd kring speciella typer av lidande

I detta avsnitt kommer vi kort belysa några olika typer av lidande. Vi kommer att reflektera över egenvård i sammanhanget men också över när det är en god idé att söka vård. När det gäller egenvården vill vi dock åter slå fast att *ökad kunskap är en grund i all egenvård*.

Sömnpblem

Stress är kanske den vanligaste orsaken till sömnpblem. När hjärnan går på högvarv och vi inställda på vakenhet och aktivitet är det kanske inte så konstigt att det blir svårare att sova. Har du problem i livet är det inte heller konstigt om sömnen blir påverkad. Det är ingen fara om sömnpblemen är kortvariga eftersom kroppen klarar en kortare period av mindre sömn. Men varar sömnpblemen mer än en vecka bör du göra något. En egenvårdsstrategi som enligt vår erfarenhet fungerar speciellt väl på sömnpblem är mindfulness – kroppsscanning. Beror sömnpblemen på stress eller livsproblem kan stresshantering eller problemlösning à la PEACE vara att rekommendera. Det finns också ett antal allmänna råd kring sömnhygien, vilka kan vara bra att prova:

- Sträva efter regelbundna vanor. För att skapa en rutin kan det hjälpa att börja gå upp vid samma tid varje morgon, oavsett hur mycket du sovit under natten.
- Dagsljus styr regleringen av melatonin ett ämne som påverkar både sömn och vakenhet. Att vistas minst en halvtimme utomhus mitt på dagen kan därför vara bra.
- Ha mörkt och svalt i sovrummet.
- Ät och drick inte för nära inpå sänggåendet
- Försök att varva ner och slappna av i god tid innan du går och lägger dig, ta gärna en lugnande promenad.
- Om du oroar dig kan det hjälpa att skriva en lista på det du oroar dig för. Sedan släpper du det hela för stunden.
- Om du inte kan sova, ligg inte och vrid dig alltför länge. Bryt mönstret genom att gå upp en stund. Ett bra knep är att använda 30 minuters intervall. Har du inte somnat på 30 minuter, gå upp och gör något annat (exempelvis läs en bok i ett annat rum).

Att låta sömnproblem pågå under längre tid utan att åtgärda dem kan leda till att de blir väldigt svåra att göra något åt. I värsta fall kan de bli kroniska. Har du haft sömnproblem i tre veckor och inga egenvårdsstrategier hjälper – bör du söka hjälp inom hälso- och sjukvården för att se om du t ex behöver sömnmedicin. Sömnproblemen kan också bero på depression och då behöver du kanske behandling för den.

Nedstämdhet – depression

Det är naturligt att humöret växlar och att man känner sig nedstämd ibland. Om man känner sig mycket nedstämd under en längre period kan det bero på att man har fått en depression. Depression är ett vanligt ohälsotillstånd. Nästan hälften av alla kvinnor och en fjärdedel av alla män drabbas någon gång i livet av en depression. Stark stress under längre tid, kriser och andra svårigheter i livet är vanliga orsaker. I mera sällsynta fall kan det bero på att man fått någon kroppslig sjukdom, t ex problem med sköldkörteln. Vissa människor blir dock deprimerade utan någon synbar orsak.

Vanliga symtom på depression är;

- brist på glädje och minskat intresse för det man brukar tycka om att göra
- nedstämdhet
- lättretlighet
- koncentrationssvårigheter och oförmåga att ta itu med vardagliga sysslor
- känslor av misslyckande och otillräcklighet
- oro och rastlöshet
- svårighet att känna känslor och avtagande sexuell lust
- hämmat tal, stel mimik och långsamma rörelser
- ändrad aptit
- sömnproblem
- minskad livslust och självmordstankar
- trötthet
- värk i leder och muskler
- problem magen
- hjärtklappning och andnöd

Flera av egenvårdsstrategierna i denna bok fungerar för att hantera perioder av nedstämdhet och förebygga depressiva besvär; t ex mindfulness. Beror nedstämdheten på stress eller livsproblem kan stresshantering, stegvis problemlösning eller PEACE (se speciellt dessa avsnitt) vara bra. Om man har varit väldigt nedstämd under två veckor eller mer och har andra symtom på depression enligt listan ovan bör man söka hjälp inom hälso- och sjukvården. Sjukvårdsrådgivningen i ditt område vet hur du bäst går tillväga. Om man mår så dåligt att man har självmordstankar ska man söka hjälp omgående på en vårdcentral eller akutmottagning.

Oro – ångest

Som var inne på i avsnitten om stress - sårbarhet och känslor så är oro och ångest en del av kroppens alarmsystem. Det är en naturlig och oundviklig del av livet. Alarmsystemet behövs för att man ska reagera och agera när man utsätts för hot eller fara, då kroppen rent fysiologiskt förbereder sig på kamp eller flykt. Kroppen börjar producera stresshormoner som gör att hjärnan ökar sin aktivitetsnivå, får hjärtat att slå snabbare, musklerna att bli spända osv. Ångest är ett begrepp som har blivit populariserat på senare år – man pratar om ångest i många olika sammanhang t ex som synonym till ångslan, oro eller skräck. För att skilja på ångest som en naturlig del av livet och reaktioner förenade med ohälsa och något man kanske bör söka vård för brukar man dela in ångest i;

- rationell ångest – en reaktion som det finns en uppenbar orsak till och oftast vet man varför man känner som man känner
- irrationell ångest – då man har svårt att hitta en förklaring till ångestreaktionen

I båda fallen upplever man dock samma typ känslor av spänning, oro eller skräck och får samma typ av stresspåslag i kroppen. Skillnaden är att man i det senare fallet inte förstår varför alarmsystemet är igång. Därför är den irrationella ångesten ofta svårare att uthärda. Det blir då också svårare att ta itu med de problem som kan ligga bakom ångesten. Ångest är ofarligt, men upplevs ofta skrämmande. Irrationell ångest är vanligt förekommande.

Uppskattningsvis har omkring 5 % av befolkningen denna typ av problem. Irrationell ångest kan ta olika skepnader, t ex;

- Panikattacker som är en form av ångest som kommer plötsligt och kan pågå från några minuter till flera timmar. Den kommer oftast utan förvarning och kan kännas mycket obehaglig.
- Generaliserad ångest då man har en allmänt förhöjd ångestnivå och känner sig ängslig och orolig för det mesta.
- Fobier är ångest i förhållande till speciella situationer och speciella typer av upplevda hot t ex irrationell rädsla för spindlar, ormar eller trånga utrymmen.

Stark stress under längre tid, kriser och andra svårigheter i livet kan vara orsaker till att irrationell ångest uppstår. I psykologisk litteratur finns det olika teorier kring irrationell ångest. Den teori som vi särskilt omhuldar, därför att den är enkel att förstå och har en direkt koppling till egenvård, är att det mesta av ångest har sin grund i andningen. Vi andas helt enkelt andas på ett icke-funktionellt sätt – vi andas för fort och för ytligt. Detta är sin tur ofta är följden av stress och påfrestning i livet. Om man andas för fort och för ytligt kommer man att syresätta blodet för dåligt och få det man inom vården kallar hyperventilationssymtom, vilket kan förklara det mesta av obehagliga upplevelser som uppstår vid ångest. Vanliga kroppsliga symtom vid ångest är:

- Hjärtklappning och andnöd
- svettningar och frysningar
- klump i halsen
- muntorrhet,
- muskelsvaghet eller muskelspänningar
- yrsel
- illamående

Oftast tänker man dock inte – *oj, nu andas jag visst för fort och för ytligt igen* – när man känner att paniken kommer. Istället tolkar man upplevelsen i mera eller mindre katastrofala termer – jag håller på att bli tokig, jag är allvarligt sjuk, jag håller på att dö. Det som händer med kroppens fysiologi om man katastroftolkar företeelser är den skenar iväg än mer.

Den självklara egenvårdsstrategin i sammanhanget blir alltså att just tänka - *oj, nu andas jag visst för fort och för ytligt igen*. Sedan använder man sig någon av de andningsövningar som

vi presenterat tidigare. Genom regelbunden mindfulnessövning kan man också förebygga och lindra ångest. Inte minst genom att man på detta sätt minskar sin rädsla för ångesten – sk förväntansångest vilken i sig är känd för att tur kan utlösa ångestepisoder.

Om man ångesten är så svår att den påverkar livet kraftigt och inte egenvården fungerar bör man söka hjälp inom hälso- och sjukvården. Har man ångest ihop med kraftig nedstämdhet och det har varat mer än två veckor kan det vara tecken på en depression. Då är det också en god idé att söka hjälp. Se i sammanhanget också gärna avsnittet om just nedstämdhet och depression ovan.

Långvarig smärta

Smärta är precis som ångest att slags alarm, en varningssignal som talar om att någonting är fel. Smärtan ska få oss att reagera – t ex vila och se till att avlasta om man har stukat en fot. Smärta är också precis som nedstämdhet och ångest en naturlig och oundviklig del av livet som för det mesta är förståelig och går över alldeles av sig självt. Med stigande ålder får de flesta ont någonstans – i ryggen, nacken eller kanske knäna. Det är en slags naturlig reaktion på slitage. Långvarig smärta, som pågår under många månader, beror inte sällan på stress och muskelspänningar men kan förstås också bero på skador eller sjukdomar i leder, nerver eller muskler. Långvarig smärta är nästan alltid psykosomatisk dvs det är en samverkan mellan kroppsliga och psykiska faktorer som samverkar i smärtupplevelsen. Inte minst får smärtan negativa konsekvenser för humöret och för hur man fungerar i livet. Långvarig smärta blir långvarig – just därför att den oberoende av orsak visat sig svår att behandla.

Hur man upplever och hanterar smärtan är individuellt. Själva upplevelsen av smärta varierar mellan människor och ingen annan än man själv kan egentligen veta hur ont man har. Man skulle kunna säga att smärta är en subjektiv upplevelse som ofta får påtagliga konsekvenser. Man kan på grund av långvarig smärta förlora kraft, ork, vilja, socialt liv, arbetsförmåga och kanske till och med livsgnistan.

Det finns aktuell svensk forskning som visar att personer med långvarig smärta som lär sig och använder egenvårdstrategier regelbundet upplever att de kan hantera smärtan bättre och har större tilltro till den egna förmågan till att vara aktiv än dem som inte gjorde det.

Egenvårdsstrategierna i sammanhanget var;

- att skaffa sig den kunskap man behöver för att bli ”expert” på den egna smärtan
- lära sig avspänningstekniker
- att lära sig lyssna inåt och ”vara” i sin kropp för att använda kroppen på ett funktionellt sätt i aktiviteter

De två sistnämnda blir i termer av det som vi presenterar ovan; mindfulness meditation, mindfulness kroppsscanning och Qi Gong. I den mindfulness meditation som vi presenterar finns ett särskilt avsnitt som handlar om att hantera kroppsupplevelser och här är just smärta ett huvudnummer.

När det gäller långvarig smärta är det bra att själv ha en tanke om vad den beror på. Och det är kanske mest graden av oro och undran man har över vad som händer i kroppen som avgör om och när man ska söka vård. Om man har oklar smärta som inte går över eller som återkommer bör man söka vård. Om man har ihållande smärta i magen, bröstkorgen eller huvudet ska man alltid söka vård. Om man får akuta kraftiga smärtor som man inte förstår orsaken till ska man söka vård direkt på en vårdcentral eller akutmottagning.