

Gode redskaber til længerevarende hjernerystelsessymptomer:



Dyrk motion. Fysisk aktivitet øger – ligesom massage – frigivelsen af endorfiner; kroppens egen morfin, som lindrer smerte.



Reducer stress. Hvis du er i en stresstilstand, bliver oplevelsen af smerte mere intens.



Brug vejrtrækningsøvelser eller meditation til at reducere stress og styrke det parasymptiske nervesystem.



Tal om dine symptomer – med dine pårørende, ligesindede eller en professionel.



Vær sund. Spis sundt, drik mindre alkohol, og lad være med at ryge. Det er også godt for din søvn.



Find den rigtige balance mellem at være i gang og at hvile. Når du finder ud af, hvornår du har brug for et hvil, vil du opleve færre symptomer.



Tro på dine egne evner. Sæt mindre ambitiøse mål, så du er sikker på, at du når dem, og på den måde tør tro på, at du kan klare det. De små succeser motiverer desuden hjernen til at gøre mere.



Fokuser på smerte, eller abstraher fra den. Nogle oplever, at de får mere kontrol af at registrere og fokusere på smerten dagligt, mens andre mærker mindre smerte, hvis de distraherer sig selv med fx musik eller kunst. Ofte er balancen – mellem fokus og abstraktion – vigtig.



Visualisering kan skabe et frirum fra symptomerne. Sæt eller læg dig ned med lukkede øjne, og dan billeder af behagelige steder og oplevelser, f.eks. en gåtur langs en smuk strand, hvor bølgerne skyller ind over fødderne.