

NERVESYSTEM

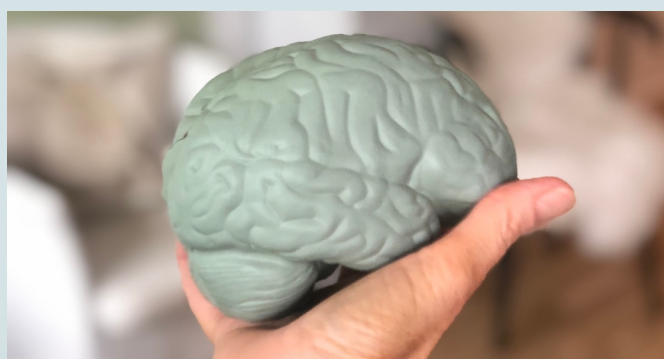
DIT ALARMBEREDSKAB

Når man rammes af en alvorlig hændelse, så reagerer både hjerne og nervesystem instinktivt. Det betyder at det ikke er noget du selv kan styre, alt afhænger af hvilket nervesystem du er udstyret med. Nogle er i stand til at komme hurtigt videre, men får måske en reaktion senere. Andre hænger lidt fast i det skete og udvikler div. Symptomer som kan sætte sig til kroniske lidelser sidenhen. (tal lidt om hvor lidt vi har fokus på chok, traumer og efterfølgende lidelser knyttet hertil)

Du kan selv lave et lille tjek på dit nervesystem:

Sæt dig et roligt sted hvor du ikke bliver forstyrret. Luk dine øjne en stund og gå lidt på vandring i din fortid, og i din nutid. Læg mærke til hvad der passer på dig nu af følgende spørgsmål:

- Føler du dig mere sårbar/sensitiv?
- Har du svære ved at sove og finde ro i dagligdagen?
- Bliver du nemmere forskrækket?
- Bliver du nemmere påvirket af en andens situation (f.eks. noget som slet ikke har med dig at gøre, men du kan ikke lade være med at tage det ind, f.eks. corvid, krig m.m.)
- Føler du dig mere lydfølsom? f.eks. høje pludselige lyde, eller noget som kører monotont.
- Er du mere lysfølsom, f.eks. sollys eller kraftigt lys indendørs?
- Føler du dig nemt stresset inden du skal ud af døren eller får gæster?
- Påvirkes du nemmere af dine følelsesmæssige tilstande?
- Får du nemt tankemylder/katastrofe tanker?



Hvis du kan nikke genkende til mange af disse punkter, så er der en overvejende mulighed for, at du har et for aktivt alarmberedskab. Her får du to af mine bedste – og nemmeste råd.

1. Sæt dig godt tilrette, et behagelig sted i dit hjem, sørg for at du er alene og at der er ro omkring dig. Sæt noget roligt musik på, gerne noget med fuglekvidder og andre rolige naturlyde på. Luk så dine øjne og visualiser et smukt sted du enten har besøgt tidligere i dit liv, eller et sted du ofte kommer og bare nyder at være, eller brug din fantasi og skab et sted f.eks. ved vandet eller i skoven. Forestil dig at du begynder og gå, lad naturlydene være en hjælp som f.eks. fuglekvidder hvis du går i en skov. Dette vil berolige dit sind og jo oftere du gør det, vil det fungere som et anker for din hjerne og den vil hurtigt falde til ro for hver gang du udfører øvelsen. Hjernen elsker nemlig ritualer, så vær kreativ og skab de gode ritualer.
2. Lav en "hjerne nr. 2" Det er ganske enkelt en lille notes bog, hvor du kan skrive tankemylder, følelser eller noget du skal huske – eller måske bare noget du ikke helt kan slippe. Så bruger du denne bog som en ekstra hjerne, den skal fungere som en der husker for dig, men også som en måde at slippe og bearbejde ting på. Det har en rigtig god effekt, når man skriver ting ned, så er det som om hjernen bedre kan acceptere at det er ude af hovedet.

SORG

OG TAB

Er en naturlig følelse – selvom den ikke er behagelig. Men det er en følelse der er vigtig for os som mennesker, for det er den der hjælper os med at komme igennem de svære tider. Kunsten er, at man ikke bliver hængende i sorgen og alt det du føler, du har mistet.

Her får du de mest almindelige symptomer:

- Du bliver ved med at vende og dreje din situation og har måske svært ved at forstå, det der skete.
- Du er ofte ked af det og har brug for at dele din sorg – nogle gange ubevidst, for ikke alle åbner op og taler om sorgen. Men den kommer alligevel ud i fåmælte sætninger eller i situationer, hvor der opstår noget der minder dig om din situation.
- Du bliver ved med at tænke på den du var, og ærgrer dig over din situation.
- Du kan vågne om natten og være ked af det/trist eller nedslået.
- Du taler måske for meget om din sorg (uden du selv er klar over det)
- Du mister troen på, at du nogensinde vil føle dig glad igen.

Hvis du kan genkende nogle af disse symptomer, så kan der være en overvejende mulighed for at du hænger fast i dine følelser.



Her får du et af mine bedste råd, til at komme videre:

1. Husk på at følelser er følelser, de har som regel ikke ret meget med virkeligheden at gøre. Brug lidt tid på denne tanke, og kig dig så lidt omkring, læg mærke til livet i al sin udfoldelse, det kan være mennesker som passere dig på gaden. Det kan også være dem som kontakter dig for, at få en hyggelig sludder m.m. Her kan du øve dig at lægge mere mærke til alt det der foregår omkring dig, så dine følelser ikke konstant får opmærksomheden.

Øv dig i at give plads til dine følelser. Sommetider er det meget bedre at gå med følelser i stedet for at skubbe dem væk. Lær at tillade dig selv at være ked af det/trist indimellem – bare ikke hver dag. En lille kinesisk historie siger "Du kan ikke forhindre sorgens fugle i at flyve over dit hoved, men du kan forhindre dem i at bygge rede".



IDENTITETSKRISE

JEG KAN IKKE KENDE MIG SELV

Når man rammes af en alvorlig hændelse i livet og alt vendes på hovedet som f.eks. job, samliv, socialt liv, aktiviteter og hobbyer som pludselig ikke kan udføres som før. Så er det helt normalt, at identiteten bliver ramt, for hvis man ikke kan kende sig selv i alt det nye – hvem er man så?

De mest almindelige symptomer ved en identitetskrise:

- Føler dig alene, anderledes - måske endda udstødt.
- Lukker af for omverdenen
- Buldrende vrede inden i – en vrede på dig selv, men som godt kan gå ud over andre. Vrede på samfundet/systemet kan også opstå.
- Tænker hele tiden på den du var før hændelsen og på alt det du kunne den gang.
- Svært ved at tro på, at der er mere i livet til dig
- Svært ved at tro på, at nogen gider have en som dig/interessere sig for dig.
- Føler dig forkert i sociale sammenhæng, fordi du ikke kan præstere det du kunne tidligere.
- Trækker dig i sociale sammenhænge eller måske kan du virke modsat, lidt som en der trumler løs. Det hænger ofte sammen med, at man kan have svært ved at finde sin nye identitet/adfærd, hvor man fortsat får dækket sine behov for både nærkontakt og omsorg.

Hvis du kan genkende disse symptomer, så er der en relativ stor chance for at du har svært ved at genkende dig selv i en ny version. Det giver en identitetskrise som så kan udmønte sig på mange måder, alt efter om du er ekstrovert eller introvert. Nogle som er ekstroverte, forsøger at handle sig ud af det, ved at sætte alt muligt igang. Introverte gemmer sig lidt mere for omverdenen og her skal man være opmærksom, for de kan udvikle depression, angst m.m.



Her får du et af mine bedste råd til at komme videre:

Hver gang du tænker på alt det du kunne/var førhen, så flyt dit fokus til det tidspunkt hvor faren var drevet over. Det kan f.eks. være da du afsluttede genoptræningen, kom hjem fra hospitalet m.m. Giv dig selv point mellem 1-10 for din tilstand på dette tidspunkt. 1 svarer til en skidt tilstand, 10 svarer til virkelig god tilstand. Flyt så dit fokus frem til der hvor du befinder dig i dag. Læg mærke til alt det du kan nu – som du ikke kunne dengang, og giv nu dig selv point på samme skala. Du vil sandsynligvis opdage, at du i den grad har flyttet dig, at du kan meget mere, at du har fundet både smarte, sjove og berigende måder at være i livet på. Det her er vejen til din nye identitet – og jeg er sikker på at den dybest set er lige så god som den gamle. Du skal bare lige vænne dig til det. God fornøjelse – og husk at bruge dette pointsystem indimellem, når du falder tilbage og mister troen på dig selv!