

Å jol med di glede ...!

Innspel



GUNN MARIT BERGSTRØM
FYSIOTERAPEUT

Det er fantastisk med adventstid og førjulstid – iallfall hugsar eg som lita jente at dette var mykje kos. Stearinlys, jolemusikk, baking og joleforebuingar. Gleda og forventningane om kva som kom til å liggja under joletreet låg som ein gledesklump i magen. Ynskjelista var lang og det var alltid med håp at det som stod øvst på lista låg under treet. Eg minnst mor og bestemor baka og tralla på kjøkkenet og det var alltid glede og godstemning.

Dette er gode barndomsminne! Som vaksen og mor til to ynsker eg også å laga slike gode tradisjonar og gode minne til mine to håpefulle.

Men kor mange gonger har ikkje eg og mange med meg kjent på mismotet og kjensla av ikkje å strekkja til over alle desse forventningane? Tida er knapp, og ein hastar avgarde for å kjøpa alle gåvene. Så er det dei sju sortane ein skal rekkja over. Og husvasken – har du nokon gong vaska huset frå golv til tak i førjulstida?

Det som har slått meg i mange møte med folk i desse førjulstider er at det er vanskeleg å få augnekontakt med dei eg møter på. Om ein har tid å stoppa opp og utveksla nokre ord, går samtalen ofte i kor travelt alle har det, og at ein ikkje har tid til alt ein skulle gjort.

Eg har byrja å undra meg over er kva dette gjer med oss og helsa og livskvaliteten vår. Som fysioterapeut observerer eg høge skuldrer, ansent gange og høg costal pust. Fleire klagar seg over vondtar i muskel/skjelettapparatet. Mange er slitne og har lite energi.

I KROPPEN VÅR finst eit nervesystem. Nervesystemet er komplisert og sender informasjon til og frå hjernen, muskulaturen og våre indre organ. Me har det viljestyrte og det ikkje-viljestyrte nervesystemet. Det ikkje-viljestyrte nervesystemet fungerer som gass og bremsefunksjon i kroppen. Det kan samanliknast med å køyra bil, me treng både brems og gass for å halda passe fart i forhold til trafikken og omgjevnadene. Av og til må me gassa på, og så må me bremsa.

Veit du – vårt genetiske materiale har ikkje endra seg meir enn 0,02 promille sidan steinalderen! Då levde me liva våre i pakt med naturen der jakt, overleving og formeining var dei viktigaste prioriteringane. Kroppen vår er laga for å springa frå farar og kjempa mot bjørnar (og andre fiendar) i korte periodar om gongen, etterfulgt av fullstendig kvile.

I dag er det ingen bjørnar å springa frå – i staden er dagens samfunn ei kokande gryte av stressaktiverande stimuli. Våre bjørnar i dag er alle krava, gjeremåla, forventningane, tidsfristane og rollene me lever i.



FULL GASS: Tida er knapp, og ein hastar avgarde for å kjøpa alle jolegåvene, baka alle sju sortane, vaska huset og ... ARKIVFOTO: KNUT MARKHUS



BREMSEA LITT: Ta nokre djupe, lange pust. Kanskje kjenner du at du har tid til ein kaffikopp, ein god samtale eller ein tur i skogen likevel?

FOTO: GEIR GEITLE

Me spring frå jobb, fritidsaktivitetar, familie, venner, møte, middag, skule, barnehage og

«Me spring
kontinuerleg
frå bjørnar.»

trening. Lista er lang over roller me skal fylla, ting me skal gjera, kva me burde gjera, bør gjera og kva me skal gjera i framtida. Alt dette for å vera vellukka menneske i eit prestasjonssamfunn. Me spring kontinuerleg frå bjørnar. Me er i langvarig kamp/flukt-situasjon, og gassen går for fullt.

Kva skjer i kroppen når me køyrer på med full gass heile tida?

Då sender hormonsystemet vårt ut adrenalin/noradrenalin og kortisol. Kroppen står i overlevingsstrategi og gjer seg klar til kamp/flukt med å auka hjartefrekvensen og blodgjennomstrøyminga til muskulaturen. Men det vert då mindre til «viktige» funksjonar som for-døyinga og indre organ. I tillegg

aktiverer det emosjonelle reaksjonar som har med overleving av arten å gjera, og aktivering av krisetankesett. Langvarig gassrespons set kroppen i unntaksberedskap over lengre tid.

DETTE FÅR KONSEKVENSA FOR HELSA VÅR!

LANGVARIG UNNTAKSTILSTAND

som fysiske og psykiske belastningar vil forårsaka at me ikkje tek oss tid til å kjenna etter i oss sjølve kva me egentlig føler. «Føla kan eg gjera seinare berre eg blir ferdig med det eg skal gjera fyrst». Nervesystemet og hormonsystemet jobbar saman og sender adrenalin, noradrenalin og kortisol ut i kroppen – og dette gjer oss i stand til å kjempa eller flykta. Dette gjer oss sterke, modige og uredde. Me kjenner ikkje lenger frykt eller smerte og me tenkjer ikkje konsekvensar, me handlar på instinkt.

Då kroppen har hovudfokus på kamp/flukt, vil energien vår gå til muskulaturen og blodtrykket vårt aukar medan dei indre organa våre får redusert blodtilførsel og deira funksjon vert redusert. Kroppen vert gradvis tappa for energi. Dette aukar faren for sjukdommar, mellom anna hjarte/kar-problematikk,

stress, muskel/skjelettplager, utbrentheit, spenningshovudpine og ikkje minst bidreg det til at smerter kan bli langvarige.

Etterpå når bremsen vert slått på, kan me kjenna etter og for-døya det som er skjedd og reflektera, byggja opp igjen kroppen, tilhela fysiske og emosjonelle sår og lata tilfriskningsprosessen byrja.

Problemet er berre at i vårt moderne samfunn blir ofte dagleglivet med alle sine gjeremål ein «kamp» som skal kjempast, ifylge vårt nervesystem. Ein blir opptatt av å få unna alle gjeremål, leggja eigne behov på vent og tenkjer at det kan eg ta seinare, eg kan kvila seinare. Seinare blir skyvd fram i tid fordi ein skal berre det eine og det andre fyrst.

«SKAL BERRE» er vel dei mest brukte orda for å innfri andre sine forventningar og DI TID kjem aldri. Til slutt har kroppen vore i unntakstilstand så lenge at ein kan enda opp med muskelsmerter, betennelsar, hovudpine, migrene, utbrentheit, høgt blodtrykk osv.

I dag er stressrelaterte tilstandar som lettare psykiske lidningar, utbrentheit og muskel/skjelettlidningar ei av dei største årsakene til sjukefråver. Ein kan spørja kva årsaka til dette kan vera, og om det er grunn til å setja søkelyset på korleis me lever liva våre?

Dersom me let bremsen koma på oftare, vil dette stimulera produksjonen av endorfin og oxytosin. Dette er kroppen sine eigne lukkepillar, som gjer oss gladare og meir avslappa i kropp og sinn. Me får tid til å kvila i oss sjølve, me får sjanse å kjenna etter både på tilstanden til kroppen og emosjonane våre og ta val som kjennest rett for oss der og då. Bremsen kan me aktivera ved å hugsa å ta nokre djupe pust – dette sender signal til hjernen om at kampen/flukta er over. Me kan ta oss ein tur i

skogen, slappa av med ei god bok, le i lag med venner, eller sjå ein morosam film – med meir.

DET ER TID FOR Å STOPPA OPPI!

Joleferien er ei av dei høgtidene ein kanskje tek seg tid til å stoppa opp litt, tek seg tid til kvila, tid til refleksjon og samvær med sine næraste av familie og venner. Bremsen blir slått på.

Kanskje det NO er tid for å stoppa opp å kjenna på kva er viktig for deg? Kva treng du påfyll av?

Kva ynsker du å ha i livet ditt og kva ynsker du å prioritera vekk? Ved å klagjera for oss sjølve kva me egentlig vil og inst inne ynsker, blir me meir bevisst våre eigentlege intensjonar. Når me vert bevisste, opnar det for at me kan endra våre haldningar, vår åtferd og tankemønster som ubevisst held oss i igjen i vårt faste mønster. Og me er klar for å gjera dei endringane som eventuelt er nødvendige for å leva det livet me ynsker.

Ein god start no i desse førjulstider er å ta nokre djupe lange pust. Då koplpar du på bremsen. Hjernen får signal om at faren er over – du kan slappa av og dei gode hormona som gjer deg både avslappa og glad flyg rundt i kroppen, og krisetankesettet kan få ein pause. Kanskje du kjenner at du har tid til å setja av litt tid til ein kaffikopp, ein god samtale eller ein tur i skogen likevel? Eller ta deg ein lur på sofaen? Det er berre tankemønsteret som er så vant til å tenkja at du ikkje har tid eller anledning, eller at du «må berre nett».

SÅ KVA STÅR ØVST på di ynskjeliste til jol og nyttår?

For meg står tid til den gode samtalen, god helse og glede øvst på ynskjelista for jola og 2017.

Eg vil ynskja deg ei riktig god og pustande jol og eit godt og levande 2017.