

# STEADY

## SØVN

### Søvnvansker

- ***Om søvnvansker***

Det er veldig vanlig å ha problemer med søvn. Det er noe de aller fleste opplever i perioder i livet. Søvnproblemer kan ha ulike årsaker. En årsak kan være at vonde erfaringer fra fortida har satt seg i kroppen og gjør det vanskelig å sove. Når man legger seg om kvelden, og det er mørkt og stille, kan vonde tanker og bilder komme fram. Slike tanker og bekymringer dukker lettere opp når du ikke har skole eller andre aktiviteter som holder deg opptatt. I denne nettportalen finner du noen tips og råd som kan hjelpe deg til å sove bedre.

- ***Råd mot søvnvansker***

#### Faste søvnrutiner

- En stabil døgnrytme er viktig for søvnen. For å få til en stabil døgnrytme er det lurt å gå til sengs og stå opp til omtrent samme tid hver dag – også i helgene og i ferier. Ved å stå opp tidlig om morgenen, også når du har fri, blir du mer søvning på kvelden. Da vil det bli lettere å sovne. Et annet nyttig tips er å ikke sove mer enn 30 minutter i løpet av en dag. Hvis du sover mer enn 30 minutter på dagen forstyrrer du døgnrytmen din, og det kan bli vanskelig å sovne på kvelden.

#### Faste leggerutiner

- For mange kan det hjelpe å ha faste rutiner før man legger seg. Slike rutiner kan for eksempel være å lese en bok, be, drikke en kopp koffeinfri te, gjøre noen enkle avspenningsøvelser, ta seg en varm dusj eller lytte til musikk. En time før leggetid bør du slå av TV og legge bort mobiltelefon, nettbrett og PC.

#### Fysisk aktivitet i løpet av dagen

- Det å være i fysisk aktivitet i løpet av dagen er bra for å få sove bedre om natta. Trening i løpet av dagen gjør deg mer avslappet på kvelden når du skal legge deg. Pass likevel på at du ikke trener på kvelden før leggetid. Trening gjør at kroppen blir aktivert, og det kan bli vanskelig å sovne. Tren heller på dagtid eller på ettermiddagen.

#### Gå ut av senga hvis du ikke får sove innen 30 minutter

- Gå ut av senga hvis du ikke får sove innen 30 minutter. Vi mennesker danner oss fort vaner. Hvis vi ligger mye i senga uten å sove kan vi begynne å forbinde senga med det å være våken, frustrert og engstelig. Senga bør forbindes med søvn. Hvis du ligger og vrir deg uten å få sove, gå ut av senga og gjør noe annet. Du kan for eksempel hvile i en behagelig stol, gjøre noen avspenningsøvelser, drikke en kopp koffeinfri te eller sette deg og lese. Prøv å ikke sitte med PC, TV, mobil eller lignende i senga.

- ***Distraksjon***

Her er noen øvelser som kan hjelpe deg til å roe tankene dine når du ligger i senga og ikke får sove.

- Pust dypt ut og inn gjennom nesene. Se for deg at du på hver utpust blåser luft inn i en ballong. Når du fyller ballongen med luft kan du se for deg at du blåser inn alle bekymringer og problemer i ballongen. Når du har blåst inn alle bekymringer og problemer, kan du forestille deg at du knytter ballongen og lar den sveve opp i himmelen.
- En annen øvelse som du kan forsøke er å telle sakte bakover fra 100. 100, 99, 98, 97 og så videre. Hvis tankene innhenter deg og du kommer ut av telling, begynner du bare på nytt igjen.
- En tredje øvelse du kan gjøre er å forestille deg et stort stopp-skilt hver gang du blir forstyrret av tanker som holder deg våken. Med bilde av stopp-skiltet i hodet vender du oppmerksomheten tilbake til pusten. Pust inn, to tre fire, og pust ut to, tre, fire.

## **Mareritt**

- ***Om mareritt***

Det å våkne opp av et mareritt om natta er noe alle opplever av og til. For dem som har opplevd vonde hendelser i fortida kan marerittet ofte handle om disse opplevelsene. Når du våkner opp av mareritt kan det derfor være vanskelig å skille mellom fortid og nåtid – mellom drøm og virkelighet. Kroppen reagerer som om det du drømte skjer her og nå. I denne app'en kan du lytte til noen råd som kan hjelpe deg hvis du har problemer med mareritt.

- ***Råd mot mareritt***

- Kom tilbake til her og nå. Hvis du våkner av mareritt kan det være lurt å snakke rolig til seg selv. For eksempel; «Det var bare en drøm. Jeg er ikke der nå. Jeg er her, på rommet mitt, i huset i Norge. Jeg er i trygghet nå.» Plassér gjerne kjente gjenstander nær senga di som raskt kan minne deg på hvor du er. Det går for eksempel an å få kjøpt et nattlys som du kan ha stående nær senga di.
- Hvis det er vanskelig å komme ut av marerittet igjen kan det være lurt å skru på lyset og gå ut av senga. Gjør noe som kan ta oppmerksomheten vekk fra marerittet. Kanskje har du en bok som du kan bla litt i, eller kanskje det hjelper å drikke litt vann eller lytte til rolig musikk.
- Lag en ny slutt. Hvis du våkner av mareritt kan du også forsøke å lage en ny slutt på marerittet. Det kan hjelpe deg til å komme ut av marerittet, og til å forstå at det ikke er virkelig. Når du lager en ny slutt bruker du fantasien flittig. Det er helt greit at den nye slutten du lager er barnslig. Det kan for eksempel være at du får superkrefter og bekjemper fienden i drømmen, eller at du framkaller engler eller magiske dyr som redder deg fra situasjonen.

## TRAUMER

### Traumer

- ***Kamp, flukt, frys***

Vi mennesker har noen strategier for overlevelse. Disse tar automatisk over når vi opplever at en situasjon kan være farlig. Disse strategiene har sørget for at vi mennesker har overlevd opp gjennom historien. Dette er noe vi har til felles med dyrene. Hvis vi blir utsatt for farefulle hendelser, som for eksempel vold i familien, seksuelle overgrep eller krigsopplevelser, reagerer vi ofte automatisk med kamp, flukt eller frys.

- ***Overaktivering og underaktivering***

Som sagt har vi noen automatiske reaksjoner når vi opplever en situasjon som farefull. I en situasjon som oppleves truende og farefull kan kroppen reagere automatisk med å pumpe blod til hjerne, armer og ben. Musklene gjør seg klare til å kjempe imot eller å flykte fra det farefulle. Hvis du for eksempel hører en bombe som smeller i nærheten av deg, eller soldater som nærmer seg, er det viktig at kroppen din kan klare å reagere raskt – enten ved å kjempe imot, eller for å komme seg unna. Disse reaksjonene, som kommer når kroppen gjør seg klar for kamp eller flukt, kalles for overaktivering. Da kan vi for eksempel kjenne at hjertet banker kraftigere, og at vi får kortere og raskere pust.

Hvis det ikke er mulig å flykte eller å kjempe imot, kan kroppen reagere med å fryse til. Kanskje vet du at noen dyr «spiller død» når de blir angrepet? Vi mennesker har også en lignende reaksjon. Kroppen og hodet reagerer da med å stenge av for å beskytte seg. Når dette skjer, begynner hjertet å banke saktere og pusten blir stille. Armer og ben blir slappe og kalde. Kroppen blir nummen, og vi kan føle oss fjerne, likeglade og delvis forsvinne fra virkeligheten. Denne frysreaksjon sørger for at vi kjenner mindre frykt og smerte. Kroppen bedøver seg følelsesmessig som en beskyttelse mot den smertefulle hendelsen. Denne frysreaksjonen kalles for underaktivering.

Kamp- og fluktreaksjonene gjør at kropp og hode blir overaktivert – hjertet begynner å banke raskt og pusten blir kort og intens. Frysreaksjonen, derimot, gjør at kropp og hode blir underaktivert, og hjertet begynner å banke langsommere og pusten blir mer stille.

- ***Toleransevinduet***

Med «toleransevinduet» kan du lære deg til å bli bevisst ditt eget aktiveringsnivå. Du kan finne ut om du er overaktivert, underaktivert, eller passe aktivert. Når du er innenfor toleransevinduet, mellom den øverste og nederste linja, føler du deg trygg. Du har mulighet til å tenke og å lære nye ting. Kroppen er passe aktivert. Når du blir overaktivert eller underaktivert beveger du deg ut av toleransevinduet. Da er det vanskelig å tenke klart og du kan oppleve å miste litt kontrollen over deg selv.

Flukt-, kamp- og frysreaksjonene, som tok over under den farefulle hendelsen, var veldig viktige i situasjonen. Kamp- og fluktreaksjonene sørget kanskje for at du kom deg unna. Frysreaksjonen sørget kanskje for at du følte mindre smerte hvis det ikke var mulig å flykte eller kjempe. Flukt-, kamp- eller frysreaksjonen var viktige strategier for å mestre situasjonen.

For mennesker som har opplevd flere farefulle hendelser kan disse reaksjonene bli automatiserte. Når vi har levd i fare over lengre tid blir kroppen ekstra på vakt. Toleransevinduet blir smalere. Det betyr at vi oftere, og raskere kan bli overaktivert eller underaktivert. Det skal da mindre til for at vi kommer ut av vårt toleransevindu. Når vi har opplevd noe farefullt, kanskje gjentatte ganger, kan alarmberedskapen i hjernen bli veldig følsom. Den kan utløses og varsle fare, selv om situasjonen egentlig ikke er farlig.

## Historier

- *Amir – «flukt og kamp»*

Amir er 17 år gammel og bor på mottak. Han blir ofte sint på de voksne og de andre ungdommene på mottaket. Når Amir blir sint kan han rope stygge ting og sparke og slå rundt seg. En gang slo han også en av de voksne som jobber på mottaket. Sett utenfra virker Amir sin oppførsel helt uforståelig. For de andre virker det som om det «klikker» for Amir uten noen som helst grunn. De andre ungdommene har begynt å unngå han mer og mer, og de voksne oppfører seg som om de er litt redd for han. Sett innenfra, ut i fra hvordan Amir ser verden, blir handlingene hans mer forståelige. Amir har siden han var et lite barn lært at verden er et farlig sted, og at man alltid må være på vakt. Han vokste opp med en voldelig far som slo moren hans. Noen ganger ble også Amir og søsknene hans slått av faren. Da Amir var 15 år la han ut på en farlig flukt til Europa. På reisen til Europa kunne det gå dager og uker uten at Amir fikk noe særlig mat og vann. Han ble også fanget og slått flere ganger i løpet av flukten. Dette er erfaringer som preger Amir, også på mottaket i Norge. Amir lever fortsatt i en «krigssone», selv om det ytre landskapet har endret seg. Amir har lært at, for å overleve, må man angripe før man blir angrepet og at kroppsspråk betyr mer enn ord. Han har lært at verden er full av faresignaler. Små ting som stemmeleie eller et uttrykk i blikket har tidligere vært viktige signaler på at noe farlig vil skje. Amir har lært at det ikke er hva folk sier som er det viktige. Det er hva de gjør. Det skal lite til før Amir går inn i en flukt- eller kampreaksjon. Hjernen til Amir er innstilt på at det er potensielle farer over alt, og at han alltid må være på vakt. Når Amir blir overaktivert er det som om han ikke klarer å tenke. Da er det alarmberedskapen i hjernen hans som tar over og tenkehjernen skrur av.

- *Yousef – «frys»*

Yousef er 14 år gammel og bor på et omsorgssenter. Yousef føler seg ofte fjern og tåkete. Noen ganger kan Yousef føle at han betrakter seg selv fra utsiden av sin egen kropp, som om han betrakter en annen person. De voksne og de andre ungdommene rundt Yousef synes det kan være vanskelig å få kontakt med han. De opplever ofte at Yousef «forsvinner». Yousef synes at skolen er særlig vanskelig. Han får sjeldent med seg hva læreren sier og det er vanskelig å konsentrere seg om lekser. Yousef har opplevd mye vondt før han kom til Norge. For å overleve det vonde han har opplevd har Yousef lært å koble av og forsvinne. For å holde ut smertene han har blitt påført av menneskene rundt han har Yousef lært å bedøve seg selv følelsesmessig. Selv om de ytre farene ikke lenger er til stede reagerer kroppen til Yousef likevel på samme måte som den gjorde under de smertefulle hendelsene. Hjernen til Yousef er innstilt på at verden er et farlig sted. Små ting som kameratens blick eller stemmen til læreren kan minne Yousef på det vonde han har opplevd. Det kan gjøre at han blir nummen og forsvinner fra omverdenen. Yousef går inn i en frysreaksjon hvor kropp og hode er underaktivert.

## Triggere

- ***Om triggere***

En trigger er noe som minner deg på det vonde du har opplevd. Triggeren setter i gang den samme reaksjonen som du hadde da du opplevde dette vonde, og utløser en alarmberedskap i hjernen som varsler fare. En trigger er en indre eller ytre opplevelse som gjør at kroppen reagerer på samme måte som da du hadde den vonde opplevelsen. Kroppen setter i gang en kamp, flukt- eller frysreaksjon som gjør at du blir overaktivert eller underaktivert.

- ***Eksempler på triggere***

Eksempler på slike triggere, som tar deg tilbake til de vonde minnene fra fortida, kan være tidspunkt (en årstid, en helligdag, eller en tid på døgnet), det kan være et spesielt sted, en lyd, en lukt eller synet av et menneske. Vi kan også bli trigget av en indre reaksjon som kan være en tanke, en følelse eller en drøm. En annen sterk trigger kan være den kontakten som oppstår med mennesker vi omgås. Ansiktsuttrykk, kroppsholdning, stemmeleie, oppførsel eller klær hos andre kan for eksempel virke triggende.

Hva som trigger de vonde minnene er forskjellig for hvert enkelt menneske. Ved å bli kjent med hva som trigger deg, vil det bli lettere å bringe deg selv tilbake innenfor toleransevinduet ditt.

Ved å gjenkjenne triggere vil du raskere kunne bringe deg selv tilbake til nåtida. Du kan for eksempel si til deg selv: «Dette handler om ting som skjedde i fortida og det er ikke lenger en fare nå.»

Hvis du blir oppmerksom på at du forsvinner tilbake i fortida kan det hjelpe å gjøre noen enkle *her-og-nå-øvelser* for å minne deg selv på at du er til stede i nåtida. Du bringer på den måten deg selv tilbake innenfor toleransevinduet ditt.

## ØVELSER

- ***Her-og-nå-øvelse***

Dette er en øvelse som handler om å bringe seg selv tilbake til nåtid, hvis du forsvinner inn i minner fra fortida eller inn i bekymringer om fremtiden. Det er en øvelse som kan hjelpe deg til å komme tilbake, innenfor toleransevinduet ditt dersom du har falt ut og er for mye eller for lite aktivert. Øvelsen går ut på å konsentrere seg om, og fokusere på ting du ser og hører i rommet.

Pust dypt inn og ut av magen. Fyll lungene og magen med luft. Pust inn, to, tre, fire og ut, to, tre, fire. Pust inn, to, tre, fire og ut, to, tre, fire. Kjenn at magen blåses opp når du trekker pusten inn. Pust rolig ut, og kjenn at magen og lungene tømmes for luft. Pust inn, to, tre, fire og ut, to, tre, fire.

Finn så tre ting i rommet der du er. La blikket hvile ved hver gjenstand. Beskriv en og en gjenstand. Gi en så detaljert og grundig beskrivelse som du klarer.

Du kan beskrive tingene, enten inne i deg, dersom du er sammen med folk, eller høyt dersom du er alene. For eksempel «jeg ser et skrivebord, det er laget av tre og har en brunaktig farge, det har fire bein...» Fortsett sånn til du har beskrevet de tre gjenstandene du har valgt deg ut i rommet.

Legg så merke til tre lyder i rommet. Gi en grundig og detaljert beskrivelse av lydene. For eksempel; «Det er en lav og uregelmessig lyd, det er nesten så jeg ikke hører den.» Eller; «Det er en høy, skjærende og konstant lyd.»

Når du har beskrevet de tre lydene, finner du tre ting som du kan berøre, som befinner seg i nærheten av deg. Bruk for eksempel fingertuppene til å kjenne på stoffet på genseren din, eller kjenn hvordan gulvet føles under føttene dine. Prøv å beskriv disse tre tingene.

Denne her-og-nå øvelsen kan det være lurt å trene på når du er passe aktivert. Da blir det lettere å nyttiggjøre seg av øvelsen når du faktisk trenger den.

## **Avspenningsøvelser**

- ***Trygt sted***

Dette er en øvelse som handler om å forestille seg et trygt sted. Hvis det virker fjernt og fremmed for deg å bruke ordet «trygghet», kan du i stedet tenke på et behagelig og beroligende sted, et sted du føler deg sett og akseptert, eller kanskje er et sted der du er alene og ikke blir forstyrret av noen. Hensikten med å forestille seg et slikt sted er å skape en opplevelse av indre trygghet.

Legg deg med øynene lukket og tenk at du er på favorittstedet ditt, et sted der det er rolig og fredelig. Det kan være et sted i hjembyen din, et behagelig sted utendørs som på en solfylt strand, ved en innsjø, en blomstereng eller et fjell. Det kan være et faktisk sted hvor du har vært, eller det kan være et sted som du dikter opp i fantasien. Uansett hvor, se for deg at du er der. Du kan betrakte omgivelsene. Hvordan ser det ut der du er? Hvilke farger ser du? Er du sammen med noen eller er du alene? Hva slags omgivelser befinner du deg i? Hvordan er temperaturen der du er? Er det kjente, beroligende lukter på stedet der du er? Er det helt stille, eller hører du noen fredfulle lyder? Bruk fantasien og skap et detaljrikt bilde av ditt beroligende sted.

Når du først har funnet en plass som er fredelig og effektiv, vil du oppleve at jo oftere du tar denne øvelsen i bruk, jo lettere vil det bli å forestille seg et slikt trygt sted.

- ***Pusteøvelse «4-7-8»***

Dette er en pusteøvelse som heter 4-7-8. Man puster inn mens man teller til fire, holder pusten mens man teller til syv, og puster ut mens man teller til åtte. Mange synes at denne pusteøvelsen gir en beroligende effekt, mens andre kan oppleve at det er ubehagelig å holde pusten. Her må man altså bare prøve seg litt fram, og finne ut hva som passer for en selv.

Pust inn, to, tre, fire, hold pusten, to, tre, fire, fem, seks, syv, og pust ut, tre, fire, fem, seks, syv, åtte.

Pust inn, to, tre, fire, hold pusten, to, tre, fire, fem, seks, syv, og pust ut, tre, fire, fem, seks, syv, åtte.

Pust inn, to, tre, fire, hold pusten, to, tre, fire, fem, seks, syv, og pust ut, tre, fire, fem, seks, syv, åtte.

- ***Sirkel-telling***

Dette er en pusteøvelse som heter sirkel-telling, og den går ut på å telle pusten. Det å telle pusten kan brukes som en metode for å roe tankene, og å gi slipp på spenninger i kroppen.

Pust inn, to, tre, fire, pust ut, to, tre, fire.

Pust inn, to, tre, fire, pust ut, to, tre, fire.

Pust inn, to, tre, fire, pust ut, to, tre, fire.

Pust inn, to, tre, fire, pust ut, to, tre, fire.

Pust inn, to, tre, fire, pust ut, to, tre, fire.

Pust inn, to, tre, fire, pust ut, to, tre, fire.

Pust inn, to, tre, fire, pust ut, to, tre, fire.

- ***Bodyscann***

Denne øvelsen heter «bodyscann» og handler om å roe tankene, og å slappe av ved å fokusere på ulike deler av kroppen. Det å fokusere på og konsentrere seg om ulike deler av kroppen kan gjøre det lettere å «komme unna» tanker som holder deg våken.

Finns deg et sted som er rolig, og hvor du kan ligge uten å bli forstyrret. Legg deg ned på en madrass eller et teppe på gulvet. Lukk øynene. Legg deg på ryggen, og la armene ligge ned langs siden av kroppen.

Pust inn, to, tre, fire, pust ut, to, tre, fire.

Pust inn, to, tre, fire, pust ut, to, tre, fire.

Kjenn at magen blåses opp når du trekker pusten inn, og kjenn at magen og lungene tømmes for luft når du puster ut.

Pust inn, to, tre, fire, pust ut, to, tre, fire.

Bring oppmerksomheten til begge føttene. Prøv å kjenn etter i føttene. Er de varme, kalde? Prikker det kanskje litt i føttene, eller kanskje kjenner du ingen som helst følelse i føttene.

Forestill deg at du trekker pusten ned i nesene, lungene, magen og helt ned i føttene, også ut gjennom føttene, magen, lungene og nesene.

På utpust gir du slipp på føttene og bringer oppmerksomheten til leggene. Kjenn etter i leggene.

Kjenn så etter i knærne.

Kjenn etter på forsiden av knærne, på baksiden av knærne, på siden av knærne og inne i knærne. La oppmerksomheten hvile ved knærne.

Flytt så oppmerksomheten til lårene. Kjenn etter i lårene. Forsiden av lårene, baksiden av lårene, inne i lårene. Prøv å gi slipp på de spenninger du måtte ha i lårene, og kjenn at lårene synker dypere ned i underlaget. La fokus for oppmerksomhet hvile i lårene.

På utpust gir du slipp på lårene og flytter oppmerksomheten til hoften, underlivet og baken.

Kanskje forsvinner tankene til hendelser i fortida, eller bekymringer for framtida. Prøv å bare legg merke til tankene, uten å gå inn i tankene. Registrer dem, og la de seile videre, og bring oppmerksomheten tilbake til øvelsen.

Kjenn etter i ryggen. Kjenner du at ryggen berører madrassen eller gulvet du ligger på?

På neste utpust bringer du så oppmerksomheten til brystkassen. Kjenn at brystkassen blåses opp ved hver innpust og synker ned ved hver utpust. Fyll lungene med luft og kjenn etter hvordan brystkassen løftes og senkes ettersom du puster inn og ut.

Flytt så oppmerksomheten til hendene. Fingertuppene, fingrene, håndflaten, håndryggen og håndleddet.

Kjenn så etter i underarmene.

Albuene

Overarmene

Skuldrene.

Bring oppmerksomheten til halsen, til nakken. Forsøk å gi slipp på de spenninger du måtte oppleve i dette området av kroppen.

Flytt så oppmerksomheten til hodet. Kjenn at hodet hviler på puten eller underlaget. Bring oppmerksomheten til ansiktet, kjenn etter i alle de små muskler i ansiktet. Leppene, området rundt leppene, munnen, tunga, kjeven, haken, området omkring kinnene, nesene, øynene, området rundt øynene. Øyenbrynnene, området mellom øyenbrynnene, pannen, tinningene, ørene.



Bring så oppmerksomheten til kroppen som helhet. Tærne, føttene, leggene, knærne, lårene, hoftene, ryggen, brystkassa, magen, skuldrene, armene, nakken, halsen og hodet. Kjenn etter i hele kroppen. Kjenn at den er avslappet og tung.

Bring så oppmerksomheten tilbake til pusten.

Pust inn, to, tre, fire, og pust ut, to, tre, fire.

Pust inn, to, tre, fire, og pust ut, to, tre, fire.

Pust inn, to, tre, fire, og pust ut, to, tre, fire.