

Puffa din egenvårdsförmåga

Hälso- och välmåendecoach Kitty Seppälä

Mag.Hälsovetensk., fysioterapeut, MBB-coach

Hälsofrämjande och rehabiliterande egenvård.

Sinnets välmående. Kroppens och sinnets samarbete.

Kognitiv-kroppsliga färdigheter.

Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling.

Kontakt: kitty@terveysvalmennus.fi

Mobiltelefon 040 154 34 37



**Motto: Levande liv,
jämsides med
vetenskapliga teorier**

Äldre önskar sig:

Kunna röra sig,
tillräckligt för
sitt välmående.
Tillgänglighet.



Kunna stärka den
mentala hälsan;
med "redskap"
som är lätta att
förverkliga

Uppleva
delaktighet och
att bli hörd

Bo i trygg och
äldrevänlig miljö

Hur vet jag när sinnet mår bra ? Kan jag träna upp sinnet?

Jämför med att för att komma upp från stolen behövs en viss muskelstyrka i främre lårmuskeln och den går alltid att träna upp.

När sinnet mår bra

- **Flyter tankarna och känslorna som i en flod, eller som moln, och ingenting "fastnar":**
Inget tjattrer som mal på, samma tankar, samma berättelser för mig själv och andra om och om igen eller alltid samma olustiga känsla varje gång.....
- Glädje, sorg, ångest, oro, krav. Underliga och jobbiga, negativa och positiva.
- Tankar och känslor...men du kommer alltid vidare i något skede, **om du är medveten** om dem. Då kan du känna den lugna kärleksfulla livskraften komma tillbaka i kroppen och tankarna känns "klara".

Hur vet jag när sinnet mår bra?

Traumaterapeut, psykiater Paul Conti:

- 1) Funktionsförmåga; tar emot erfarenheter, kunskap, feedback och prosserar dem och "växer", utan motstånd eller krav (neuroplasticitet) känns som frihet, rymd i hela kroppen.**
- 2) Förmåga till tacksamhet, känns i kroppen.**
- 3) Äkta närvaro, spontanitet, vad situationen ger och behöver av mig, utan press och krav, utan berättelser i huvudet (från det förgångna eller in i framtiden) Inga "hur världen ska se ut"....**

Dan Siegel. Riitta Hari. Jani Roman. Brian Broom. B van der Kolk.

I vilket tillstånd skulle du välja att leva oftare?

Överaktiv

- press, ska, borde, måste
- spänningar i kroppen
- inga pauser
- negligerar kroppens grundbehov
- ytlig andning,
- högre puls och blodtryck
- rastlöshet
- irriterad eller euforisk
- insomningssvårigheter
- börjar lätt "tjafsa" med andra
- oflexibel
- känner ensamhet

Naturlig funktionsförmåga; friskt sinne

- **bekväm rofylld känsla i kroppen**
- **får gjort**
- **tar pauser, sköter om basbehov**
- **självreglering**
- **resonans med stunden**
- **god kommunikationsförmåga**
- **flexibel, resilient**
- **behöver andra**
- **öppen för andras synvinklar, möjligheter**
- **klarhet och lugn energi**
- **kroppens naturliga**
- **läkningsförmåga fungerar bäst**
- **känner gemenskap**

Underaktiv

- strömsparläge
- trötthet i kroppen
- drar sig undan
- är inte närvarande i stunden
- oflexibel
- känsla av tomhet
- dålig initiativförmåga
- autopilot, bara rutiner
- uttrycksförmågan svag
- svårt att ta beslut
- känner ensamhet

Källa: Vireystilan säätelyn avulla huipputuloksiin psyk. Hanna Markkula. Förlag: Tammi.
Modifierat av Kitty Seppälä

Mind-Body Bridging (MBB)

- **MBB** en på vetenskap baserad hälsofrämjande och terapeutisk metod för självreglering.
- **MBB** stärker sambandet/växelspelet mellan kropp och sinne.
- **MBB** färdigheter hjälper dig att få kontakt med din kraftfullhet i alla situationer.
- **MBB**; aktiverandet av dina sinnesförmågor fungerar i vilken situation som helst. Kartläggningen på papper tar några minuter.



I-System modell, Mind-Body Bridging and Productive Mind :
Stanley H. Block, MD and Carolyn Bryant Blockin. På 1990 talet. För optimal hälsa,
välmående och god funktionsförmåga.





MASENTAIA

Depressorn
Överdrivna
neg. tankar

Överaktivt identitetssystem



KORJATAIA

Fixern
Hur det ska
vara!



VAPAUTUNUT
TOIMIA

Befriad,
kraftfull, med
lätthet

Naturlig kraftfullhet

“Your busy mind
can never **settle** your
busy mind”

- Stanley H. Block M.D.

Vi gör en MBB- karta

Våga vara spontan! Ingen annan ser vad du skriver.

1) Skriv in i en liten cirkeln, en sak

En "irriterande" "harmsen" situation den senaste veckan, eller något du märkt att du ofta grubblar på eller "chattrar om i ditt huvud".

Något du borde...eller önskar eller en persons namn eller en kommande spänd situation

Eller "mera vardagsrörelser

Eller "mera motion"

För i lagom positiva situationer är vi ju i balans

2) Skriv runt cirkeln spontant och "snabbt" ord, tankar, meningar, känslor som du kommer att tänka på. Utan att censurera.

Under några minuter.

Exempel

Hur ska det gå, oro..?

Jag borde...

Jag önskar att...

En persons namn....

En irriterande grej

3) Se på det du skrivit.

Är dina tankar klara
eller råddiga?

4) Öka din kroppsmedvetenhet.

Hur känns det skrivna i

kroppen? **Ta kroppskontakt.**

Känner du spänningar, tryck eller
diffus irritation mm. var?

Kroppen ljugar aldrig

5) Vänd pappret eller ta ett nytt papper.
Skriv färdigt i mitten samma mening, ord
du skrivit på första kartan. Lägg undan
pappret på bordet t.ex.

Tanken: Klar eller Råddig

Kroppen: Rofylld eller Rastlös
Var i kroppen känns något?:

Känslor: oro, rädsla, krav, irritation, press, skam etc....

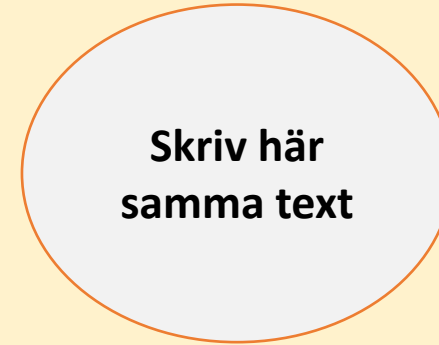
Beteende: drar mig undan, skriker, är tyst etc.....



Nu gör vi en MBB- karta till.

Våga vara spontan! Ingen annan ser vad du skriver.

- 1) **Skriv runt cirkeln** spontant, "låt pennan skriva", känn pennan med fingrarna. Ord, tankar, meningar, känslor som du nu kommer att tänka på när du läser det som står mitt i cirkeln. Utan att censurera.



2) Se på det du skrivit.

Är tankarna klarare eller ännu råddiga?

3) Ta kroppskontakt, lyssna till din kropp igen.

Känner du spänning, lättnad, diffus irritation,
andas du lättare eller vad?

Var i kroppen?

Hur skulle du nu betee dig?

Tanken: Klar eller Råddig

Kroppen: Rofylld eller Rastlös

Var i kroppen känns något?

Känslor:

Beteende:

Vi aktiverar sinnesförmåelserna = bridging

Förankrar oss i kroppen, som skickar signaler till hjärnan.

- Vi fokuserar på våra sinnesförmåelser, medvetet, så att hjärnan får "här och nu" information från omgivningen och kroppen.
- Med öppenhet, icke-värderande, neutralt, bara uppmärksammar, iakttar.
- Då identifierar du dig inte med händelsen eller tankarna eller känslorna och de blir "inget hot".
- **Lyssna** på ljud,(ventilation, bakgrundsroster, musik, nynna, sjung ..)
- **Se** former, färger, tavlan, ansikten, ut genom fönstret, naturen...
- **Lukta, dofta** (kaffe, bulla, luften....)
- **Smaka** (munnens smak, pastill....)
- **Känn** (vinden mot ansiktet, med händerna huden, bordet, tyger, tygndkraften där du sitter ; bastu, bad i vak, skratt....klubban i handen, fotsulorna, stegen mot marken)
- **Rörelse** (motoriska djupsinnet, balanssinnet, tai chi, yoga, rytmiska rörelser, andningsrörelsen sväljandet, magens kurr, hjärtats slag, fötterna mot underlaget, känn hel dig där du är....)
- Att spatsera i naturen aktiverar alla sinnen. Förundran ss.en vacker solnedgång är en stark sinnesförmåelse.

Kroppen är din kompass.

När den känns rofylld och tankarna klarare, då är du i ditt naturliga funktionssystem,
”i ditt lugna kraftfulla jag” jämfört med ditt ”kraftlösa, stressiga jag”.

Ditt sk. identitetssystem är i vila. Nätverk i hjärnan, när det är i vila samarbetar alla andra nätverk bättre och du kan reflektera och överväga ”vad som är bäst för dig själv (och andra) i just den här situationen”.

Vem pratar i mig? Fixern, depressorn eller ditt lugna jag. Lyssna hur du känner i kroppen, kroppen vet.

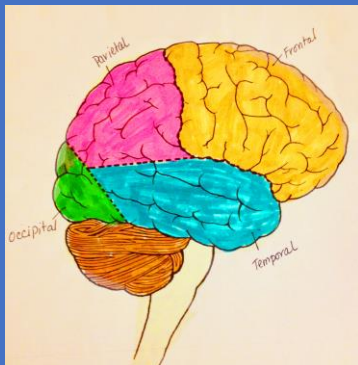
Vi lär oss mera, **sk. metakognition:**

- lägger märke till när ***depressorn*** är aktiv: nedstämmande, och nedvärderande tankar om mig själv eller andra, oftast råddiga. Obefogat överdrivande eller nertryckande. Kroppen reagerar.

Det finns naturliga negativa tankar. Då hålls tankarna och kroppen lugn och du beteer dig "uppbyggande" och ur ditt "sanna jag".

- att känna igen *berättelser om dig och ditt liv, som du brukar upprepa, älta, för dig själv och andra, som du tror att är "sant"*. Vi lär oss stoppa dem (genom att aktivera sinnesförnimmelser). **Situationen förändras inte men ditt förhållningssätt ändras.**
- Att känna igen din ***fixare***; som åstdakommer press och mödosamhet, överdriven psykisk och fysisk trötthet. Den vill t.ex. att du genast ska /borde/måste vara duktig och prestera eller vara till lags etc.
- **De är hinder för ditt lugna kraftfulla jag.**

Hälsofrämjande mentalhälsofärdigheter



Utöka dina rofyllda
rutiner i vardagen
"tanken klar, kroppen
rofylld"

Gör ofta något som gör att du
känner gemenskap, delaktighet,
acceptens. Får kommunicera, blir
hörd och lyssnar på andra.

Sköt om grundbehoven; sömn, föda, fysisk aktivitet,
vila, trygghet...