

Mindfulness

Mindfulness handlar om att du fokuserar på att vara medveten om dig själv och det som finns i just denna stund, i nuet. Metoden används ibland inom sjukvården för att minska stress, ångest och nedstämdhet. Mindfulness tar fasta på ögonblicket. I översättning betyder mindfulness sinnesnärvaro eller medveten närvaro.

Vad är mindfulness?

Mindfulness är en meditationsteknik som bygger på att vara uppmärksam på det som händer just nu, i stunden. Det gör du med en nyfiken och accepterande inställning, det vill säga, utan att du värderar eller dömer det du upplever i nuet.

En viktig del i mindfulness är också en mer accepterande hållning mot dig själv och andra. Att du ser kärleksfullt och ömsint på sig själv, eller i alla fall skapar en neutral självbild, har stor betydelse för att du ska må bra.

Att öva mindfulness

Du kan öka din förmåga till mindfulness genom att meditera och öva. På 1177 Vårdguiden finns exempel på mindfulnessövningar du kan göra i vardagen.

Hur kan mindfulness påverka din hälsa?

En del upplever att mindfulness minskar stress, ångest och nedstämdhet, samt att det kan vara en hjälp för att hantera smärta och sömnproblem. Men det finns hittills ingen vetenskaplig undersökning som tydligt bevisar detta. De övergripande resultaten av dagens mindfulnessforskning visar att mindfulness är bra. Det är dock ännu oklart vad det exakt är som är bra och vilken effekt mindfulness har i detalj.

Bra att kunna släppa taget om negativa tankar

Det är bra att ibland släppa taget om tankar som skapar oro, bekymmer och missnöje. Hjärnan har svårt att skilja på det som är verkligt och det som är påhittat. Därför gör den inte skillnad mellan det du tänker och det du upplever i verkligheten. Det innebär att om du tänker tankar som gör att du blir orolig eller stressad reagerar kroppen som om det verkligen var så.

Genom att uppmärksamma tankar som just tankar och inte fakta är det lättare att få ett avstånd till dem. Då kan till exempel oroande och negativa tankar få finnas där utan att du styrs lika mycket av dem.

Hjärnan kan lära sig att uppmärksamma det du mår bra av

Försök att lägga märke till saker som du mår bra av, till exempel en människas leende, skönt väder, varmvatten eller en vänlig gest. Då lär sig hjärnan att lättare fånga upp liknande information i framtiden. Efterhand kan du då få lättare att hitta sådant som ger glädje och tillfredsställelse i livet.

Mindfulness används ibland inom sjukvården

Mindfulness används ibland inom sjukvården för att öka förmågan att hantera

- stress
- smärta
- sömnproblem
- psykiska besvär såsom ångest och depression.

På senare tid har undersökningar gjorts inom fler områden där mindfulness kan vara till hjälp, till exempel för drogberoende och för ätstörningar. Flera studier handlar också om att mindfulness kan vara en hjälp för att hantera de psykologiska aspekterna vid olika cancersjukdomar.

Finns det negativa effekter av mindfulness?

Mindfulness innebär inte bara skön avslappning, det kan också vara svårt och jobbigt. När du stannar upp och är närvarande i stunden kan du möta både positiva och negativa tankar, bland annat kan obehagliga känslor och minnen bli mer tydliga. Om du har en mindfulnessinstruktör är det viktigt att hen är kunnig inom både psykologi och mindfulness. Det är också viktigt att instruktören har legitimerad utbildning för just ditt sjukdomstillstånd.

Bra med guidning i mindfulness vid kraftiga negativa känslor

Det kan hända att du får kraftiga negativa känslor genom mindfulness, vilket kan leda till att du inte vill fortsätta. Då kan det vara bra med guidning i hur mindfulness kan användas.

Om du är i psykisk obalans eller tidigare har haft en psykos, kan det vara bra att tala med en läkare som är kunnig inom mindfulness innan du gör vissa typer av mindfulnessövningar. Sittande meditation är den typ av meditation som ofta väcker mest känslor.

Mindfulness kan ibland bli en verklighetsflykt

En del blir alltför förtjusta i att utöva mindfulness och gör långa meditationer för att slippa ifrån verklighetens tunga krav. Då blir mindfulness snarare en verklighetsflykt än en hjälp för att hantera svårigheter.

Att fokusera på andningen kan upplevas som obehagligt

Du som har stort kontrollbehov kan ha svårt att bara följa andningen. En del upplever det som obehagligt och börjar kontrollera sin andning istället för att släppa taget och låta andningen sköta sig själv. Ibland kan det då vara lättare att räkna andetaget vid varje utandning från 1-5 och sedan börja om igen. Så fort du märker att du far iväg i tankar börjar du om igen på 1 och håller på så under meditationen.

Mindfulness kan hjälpa dig att förstå dig själv

En del i mindfulness är att förstå hur du agerar och varför. Genom att observera dig själv, dina tankar, känslor, hur det känns i kroppen och hur du beter dig, kan du lära dig vilka mönster och teman som finns i ditt liv.

Gamla erfarenheter styr hur du reagerar och agerar

Under barndomen utvecklas självkänslan och vi lär oss hur vi kan förvänta oss att bli bemötta av andra människor. Utifrån dessa erfarenheter reagerar du automatiskt enligt gamla mönster. När du reagerar automatiskt på det här sättet, utan att reflektera över om det verkligen är så som du tror att det är, återupprepar du det gamla gång på gång. På så sätt styr och formar de gamla erfarenheterna ditt liv mer än du är medveten om.

När du förstår dig själv kan du förändras

När du ser på dig själv utan att döma observerar du nyfiken och med en nybörjares sinne. Kanske märker du att du styrs mycket av negativa tankar och föreställningar om dig själv. Eller blir du lätt nyfiken och entusiastisk? Hur det än är för dig är det viktigt att inte döma dig själv. Genom att bli mer medveten, acceptera och se det som det är, blir det också möjligt att påverka och ta nya steg till en förändring.

Minnesregler för att agera mera medvetet

Även om du är medveten om varför du känner på ett visst sätt i en viss situation, är det inte säkert att du kan göra något annorlunda just i den stunden. Vi reagerar ju för det mesta snabbt och automatiskt, på samma sätt som vi alltid har gjort. Därför kan det vara bra att ha några enkla minnesregler för hur du hanterar dig själv på ett medvetet sätt:

1. **Stopp.** Koncentrera dig på andningsrörelserna en liten stund. Det ger dig ett litet andrum och ett avstånd till tankarna och känslorna.
2. **Observera.** Försök att få en uppfattning om tankar, känslor, kroppen och vad som händer.
3. **Acceptera.** Acceptera att situationen är som den är. Du kan inte göra om den men du kan försöka göra det bästa av den.
4. **Svara annorlunda.** Försök att inte bara reagera enligt dina gamla mönster. Kanske kan du göra något nytt och annorlunda?
5. **Gå vidare.** Du har gjort vad du kunde i situationen även om det inte blev som du tänkte dig. Lämna nu det som var och äta och gräm dig inte. Var öppen för nästa ögonblick.

Självmedkänsla

Förutom självinsikt, är även självmedkänsla ett område inom mindfulness. Självmedkänsla handlar om att hantera livet i motgång och att ge dig själv tröst när livet är svårt i stället för att trakassera dig själv för att du inte uppfyller dina förväntningar. Självmedkänsla kan till exempel göra det lättare att hantera självkritik. Självmedkänsla innehåller tre komponenter:

- Att möta smärtan men att inte fastna i den.
- Insikten om att vi inte är ensamma. Alla har det ibland svårt, mår dåligt och lider.
- Att aktivt vara tröstande och snäll mot sig själv.

Möt smärtan men fastna inte i den

Det som gör ont vill vi gärna undvika men om du ständigt motsätter dig den känslomässiga smärta som du utsätts för kan den bli svårare att bära. Själslig smärta behöver omvårdnad precis som ett skrubbsår på knät. När vi vågar möta vår smärta ger vi oss själva möjlighet att hantera den. Förhåll dig till din smärta som en öm vuxen mot ett skadat barn. Plåstra om och trösta, men låt dig inte uppslukas av den.

Inse att du inte är ensam

Alla människor känner smärta. De flesta är också självkritiska. Känslor som ångest, skam och värdelöshet kan bli lättare att bära om du förstår att du inte är ensam om dem och att dessa känslor är en ofrånkomlig del av livet.

Självmedkänsla handlar alltså inte om att du ska förhärliga dig själv, utan mer om en förvisning om att livet är tufft för alla, ingen går fri. När vi hamnar i svåra situationer eller när självkritiken slår till, är vi alla i samma båt.

Öva din självmedkänsla

Du kan öva din självmedkänsla. Mindfulness är grunden till självmedkänsla och därför är det bra om du har någon erfarenhet av mindfulness innan du börjar öva. Du behöver bli medveten om dina svårigheter eller ditt lidande för att kunna ge dig själv tröst.