

**TA PAUSER:** Man kan stresse for så mangt, og det kan gi dårlig mage. – Ta flere pauser i løpet av dagen, kom deg ut og gjør ting som gir deg overskudd, råder Jorunn.



# ROLIG HODE GIR ROLIG MAGE

Hva som surrer rundt i hodet ditt, har stor påvirkning på hvordan magen din har det. Jorunn (47) bekymret seg blant annet for sine gamle foreldre, men har erfart at magen har det mye bedre når hun har en indre ro.

**Tekst: Michelina Garces Foto: Christine Karijord**

**A**llerede på barneskolen begynte Jorunn Almen-  
dingen fra Bodø å slite med magen. Som 15-åring fikk hun diagnosen Chrons, en kronisk tamsykdom, og magesmerter, kvalme, diaré og oppkast ble dagligdags. Sykdommen kan ikke kureres, men reguleres og lindres med medisiner, behandling og i

noen grad ved stressreduksjon. Hun merker selv at problemene blir verre når det er noe som uroer henne:

– Når jeg grudde meg før en eksamen, ble jeg veldig dårlig, erindrer 47-åringen.

## REDD FOR ALT

Jorunn gifter seg og får barn. Sykdommen eskalerer, og hun

må gjennom flere operasjoner. Utfordringene som følger, gjør at hun tenker mye på hvordan sykdommen hennes påvirker familien.

– Mannen min var utslitt, og foreldrene mine begynte å bli eldre. Hvordan skulle jeg klare å ta vare på dem når jeg er enebarn, alvorlig syk og bor langt unna? Og jeg gledet meg

sånn til å bli bestemor, men ville jeg orke å stille opp?

Angsten tar overhånd, og plutselig er hun redd for å fly, sitte på i bil, for sykehuset og for datteren som er ute og kjører. Stresset setter seg i skuldre og nakke, kroppen verker, og hun sliter med urolig søvn. Når en bekjent tipser henne om mindfulness, prøver hun pusteøvelser, meditasjon og rolig yoga. Hun føler seg roligere, og de fysiske plagene blir mildere.

Men så får Jorunn en alvorlig bivirkning av en medisin, og blir innlagt på sykehuset i flere måneder. Da kom også dødsangsten.

## Professorens stress ned-tips:

- ✓ Sett av tid til hvile. Mange har en lang liste med ting de skal gjøre. Noen ganger må du sette «ikke gjøre noe» på listen.
- ✓ Lystbetonte aktiviteter, rekreasjon, meditasjon og yoga er bra.
- ✓ Nyt gode måltider inntatt i fred og ro.
- ✓ Hyggelig, fortrolig eller intimt samvær med andre mennesker gjør godt.

## “Ingen kan spå fremtiden, så jeg har lært å nyte øyeblikket og de små hverdagsgladene

– Jeg orket ikke lenger å gjennomføre øvelsene, og var utrolig sliten og redd. Hverken jeg eller familien min kjente meg igjen, og da mannen min ba meg søke hjelp, tok jeg mot til meg.

### KONTROLLERT

Jorunn får time hos psykolog Bernt Ole Hansen, som introduserer henne for metakognitiv terapi. Dette er en form for terapi der fokuset ligger på hvordan vi kan lære å regulere tanker og følelser, fremfor å fokusere på selve innholdet i tankene.

Jorunn merker umiddelbar effekt. Etter bare fire timer er både magen og hodet roligere. En av hjemmeleksene hun får, er å utsette å tenke på bekymringene sine til et bestemt tidspunkt på dagen, og da bruke kun 15 minutter på disse tankene. Det ga henne en god lærdom:

– Ja, for innen det tidspunktet på dagen, var gjerne bekymringene borte. Så da hadde jeg sluppet å bruke energi på å gå og tenke på det hele dagen. Jeg lærte at jeg ikke kan kontrollere tankeflommen, men jeg kan kontrollere hvor mye jeg vektlegger tankene, forteller hun.

Jorunn får også beskjed om

å hvile på sofaen i 45 minutter flere ganger om dagen.

– I starten var jeg redd for å hvile, for jeg ville ikke kjenne på ubehaget. Jeg sa til psykologen: «Dette går ikke, jeg får jo ikke gjort noe!» Da svarte han at det er det som er meningen; hvor viktig er egentlig husarbeidet i forhold til helsen?

### KROPP OG SINN

Jorunn er aktiv i Landsforeningen mot fordøyelsessykdommer i Nordland, hvor hun møter mange i samme situasjon. Selv om tarmsykdommer er mindre tabubelagt enn før, opplever hun at mange ikke får god nok oppfølging psykisk.

– Vi har behov for å bli sett som det mennesket vi er, med både kropp og psyke. For meg førte den fysiske belastningen til bekymringer og angst, og de psykiske plagene ga meg mer smerter, så det hele ble en vond runddans.

Hun er overbevist om at terapien kombinert med medisinsk behandling har ført til at hun har mindre smerter, bedre søvn og mer overskudd enn på mange år.

– Ingen kan spå fremtiden, så jeg har lært å nyte øyeblikket og de små hverdagsgladene. Det er jo det som er selve livet, er det ikke? •

## URO OG ENGSTELSE GIR DÅRLIGERE HELSE

– Stress er en reguleringsmekanisme i kroppen hvor vi girer opp eller ned for tilpasning til situasjon og behov, men noen ganger overreagerer vi, forklarer **Are Holen** (bildet), forsker og medisinprofessor ved NTNU.



– Når vi girer opp, produserer binyrene stresshormoner på ordre fra hjernen, ved å sende signaler gjennom ryggspylen og blodet til kroppen. D-u øker blodtrykket, får mer intense hjerteslag, hurtigere pust og kan bli tørr i munnen. Blodet strømmer til muskulaturen, blodsukkeret øker, og kroppen tømmer reservelagrene for energi.

– Du springer fortore og hopper høyere. Men i den moderne hverdagen har vi hverken bjørner eller ulver etter oss. Det handler snarere om å møte autoriteter og krav. Litt stress er sunt; vi trenger utfordringer. Men langvarig stress uten avbrekk er uheldig.

Stress gjør kroppen klar for kamp eller flukt. Er vi stresset i lang tid, kan det gi stressykdommer som hjerte- og karsykdommer. Immunforsvaret svekkes av stresshormonet kortisol, og noen sykdommer får friere spillerom. Det gjelder bl.a. virus, bakterier, noen kreftformer og noen sider ved Crohns.

## Metakognitiv terapi

Denne terapien ser på hvordan vi forholder oss til tankene våre, ikke selve innholdet i tankene.

Hensikten er å regulere tanker og følelser. – Vi griper særlig fatt i bekymringer, sier psykolog **Bernt Ole Hansen** (bildet) ved



psykologsenteret i Bodø. – Man gjør seg ofte noen antakelser om bekymringene. De kan være positive, som at man blir mer forberedt, eller negative, som at man mister kontrollen på tankene. I terapien

utfordrer vi disse antakelsene.

Gjennom oppmerksomhetstrening lærer pasienten å observere tankene, uten å ha en aktiv holdning til innholdet. Bekymringstanker utsettes til et kvarter på et bestemt tidspunkt, noe som kan gjøre at pasienten opplever å få kontroll over tankene.

– Vi ser også på uhen-siktsmessige mestringsstrategier. Det er mye bekymring forbundet med sykdom, og det kan føles ukontrollerbart. En uheldig strategi kan være gjentatte legebesøk og undersøkelser, som igjen fører til mer stress.