

Teknikker for å hjelpe deg med å slappe av

Å lære aktive avslappingsteknikker kan hjelpe kroppen din å slappe mer av på kommando. Dette kalles å oppnå avslapningsrespons. Bruk av dette arbeidsarket kan hjelpe deg å:

- Sette av tid til å praktisere avslapningsteknikker
- Praktisere forskjellige teknikker for å finne en du liker
- Komme i en vane der du bruker avslapningsteknikker

Snakk med din behandler om spesifikke avslapningsteknikker som kan være riktig for deg.

TRINN1: Velg en avslapningsteknikk

Der er flere vanlige avslappingsteknikker du kan gjøre på egenhånd. Kryss av hvilken teknikk du ønsker å gjøre:

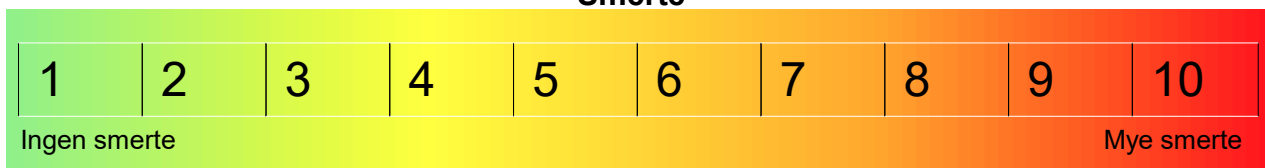
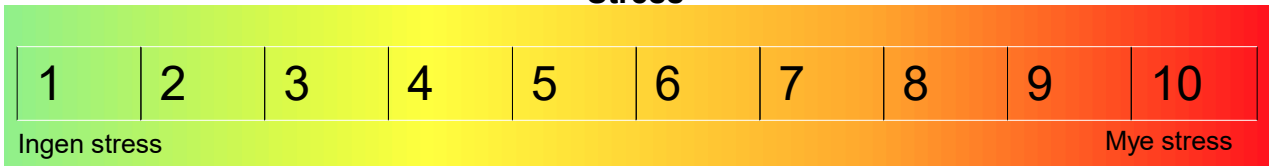
- Progressiv muskelavslapping
- Dyp pust øvelse
- Meditasjon
- En annen teknikk du ønsker å prøve:

TRINN2: Sett av tid til øvelse

Sett av bestemt tid på øvelsen du har valgt. Gjør det til et mål at du skal øve så ofte du kan. For å hjelpe deg med å se fremdrift, skriv navnet på teknikken du har valgt å prøve og tiden du har satt av til å gjøre det, i thc rutene på arbeidsarket.

TRINN3: Vurder dine nivåer på smerte og stress

Referer til skalaen under for å vurdere hvor mye smerte og stress du føler før og etter øvelsen. Skriv ned numrene i arbeidsark tabellen.

Smerte**Stress**

Dag	TRINN 1	TRINN 2	TRINN 3				Kommentarer
	Avslappings-teknikk	Tidspunkt	Smerte vurdering		Stress vurdering		
			Før	Etter	Før	Etter	
Mandag	Dyp pusteøvelse	15:30-15:45	8	5	9	5	Det tok en stund før jeg kom inn i det, men så følte eg mindre smerte og stress

Dag	TRINN 1	TRINN 2	TRINN 3				Kommentarer
	Avslappings-teknikk	Tidspunkt	Smerte vurdering		Stress vurdering		
			Før	Etter	Før	Etter	
Mandag							
Tirsdag							
Onsdag							
Torsdag							
Fredag							
Lørdag							
Søndag							