

## Behandling med psykolog

Smerter bevirker at kroppen er i en tilstand af stress fordi smerte betyder fare. I sundhedsmæssige sammenhænge bruges meditation blandt andet til at

- Reducere stress
- Lindre nervøsitet
- Lindre smerte
- Afhjælpe søvnløshed
- Mindske fysiske eller følelsesmæssige symptomer som følge af kroniske sygdomme som f.eks. kræft.

Udover det kan psykologen på andre måder afhjælpe din smerte. Mindfulness er det mest brugte ved kroniske smertetilstande, men de fleste meditationsformer har fire elementer til fælles

- Et stille sted. Meditation praktiseres ofte på et stille sted med færrest mulige forstyrrelser. Det er særligt nyttigt, når man skal lære at meditere
- En særlig, ofte behagelig, kropsstilling. Alt afhængigt af, hvilken type meditation der praktiseres, kan meditation udføres siddende, liggende, stående, gående eller i andre kropsstillinger
- Fokuseret opmærksomhed. At fokusere sin opmærksomhed er ofte en del af meditation. Den mediterende kan eksempelvis fokusere på et mantra, et objekt (f.eks. et levende lys) eller følelsen af åndedrættets bevægelse i kroppen
- En åben indstilling.

At have en åben indstilling under meditation betyder at lade forstyrrelser komme og gå naturligt uden at dømme dem. Forstyrrelser kan være ens egne tanker eller ydre forstyrrelser, som f.eks. lyde fra omgivelserne. Når opmærksomheden går til forstyrrende eller vandrende tanker, skal de ikke undertrykkes. I stedet søger den mediterende at slippe tankerne uden at dømme dem og forsigtigt bringe opmærksomheden tilbage til fokus. I nogle typer af meditation lærer den mediterende at observere de tanker og følelser, der opstår under meditationen.

For evidens og viden om psykologisk smertebehandling henvises til Sundhedsstyrelsens Råd vedrørende Alternativ Behandling (<http://www.srab.dk/behandlingsformer/meditation/>)