

Vestibulær rehabilitering – Leksjon 3

Mestring og smarte måter å tenke på.

Guttorm sier dette på video

Kronisk svimmelhet kan naturlig nok gi motløshet, nedstemthet, angst og depresjon. Det kan av og til være vanskelig å si hva som er årsak og virkning når plagene med svimmelhet har pågått lenge. Mange vil oppleve at når svimmelheten blir bedre, blir også den psykiske tilstanden bedre, men hos noen kan angst og depresjon bli så dominerende at det krever behandling.

Kursdeltager leser dette

Det er frustrerende å være svimmel. I tillegg til at du blir frustrert, kan dine omgivelser bli frustrert. Det er naturlige reaksjoner. Det er også naturlig å få mørke tanker, bli lei seg og bli engstelig for å utsette seg for svimmelhetsubehaget. Da kan det lett bli en ond sirkel, som vi snakket om i starten. Det finnes måter å tenke på som kan få deg på en bedre vei. Noen kan bli motløse fordi de føler at de bare burde «ta seg sammen», noen prøver å smile til verden og alltid være i godt humør, og noen prøver å fornekte symptomene. Disse mestringsstrategiene blir ofte slitsomme på sikt og koster mer enn de gir.

Her er noen tips om hvordan det kan være lurt å tenke. Du kan kjenne på følelsen av svimmelhet, og anerkjenne at dette er en plage ingen ville likt å ha. Du kan være så sint og lei deg som du vil og trenger. Ikke prøv å stoppe den følelsen.

Samtidig skal du tenke: Det er som det er!

Du må ikke like det, men, det er som det er.

Noen har brukt veldig mye tid og krefter på å protestere på at de har fått denne lidelsen. Hvis du klarer å akseptere at du har denne plagen, sparer du deg for mye energilekkasje.

Et bilde på dette er at du kan forestille deg at du er havnet på en øde øy. Da kan du velge å bruke energi på å forbanne at du er havnet der og gjøre masse tull som ikke gagnar deg. Eller du kan velge å gjøre det beste ut av situasjonen å begynne og finne planker til et lite krypinn, mat og vann osv. Dersom man aksepterer situasjonen er det lettere å finne løsninger og handle hensiktsmessig.

Og husk det er faktisk folk som har gjort dette før deg. Det er folk som har laget en vei, du kan følge. Veien er ikke en «Quick fix», men den kan føre til et bedre liv. I starten kan det være små skritt, men som etter hvert kan bli store seire. Det viktigste er at du er på rett vei. Hvert skritt kan være tungt, så her kan du trenge en heilagjeng.

Å dele at du har gjennomført en øvelse eller et ukeprogram ved å sende en tekstmelding til en god venn som vil gi deg positiv tilbakemelding, kan være en metode. Og i heilagjengen må du også være sjøl. Tillat deg å være stolt av deg sjøl.