

Information för barn och ungdomar

Innehåll:

- 1- När det gör ont i kroppen
- 2- Hur smärtan påverkar oss
- 3- Fysisk aktivitet
- 4- Sömn
- 5- Balans mellan aktiviteter
- 6- Övningar som kan få mig att må bättre

1. När det gör ont i kroppen

Vi kan uppleva smärta på många olika sätt. Här kan du läsa om två vanliga typer av smärta. Ibland kan vi ha båda samtidigt.

Akut smärta

Den här smärtan uppstår när vi skadar oss, till exempelvis slår i foten i en tröskel eller bränner handen på en varm platta. Då blir vävnaden skadad och kroppen behöver lite tid för att läka. När skadan har läkt brukar smärtan i de allra flesta fall försvinna. Vid akut smärta är det helt nödvändigt för oss att kroppen reagerar med smärta så att vi kan ta hand om och skydda den skadade kroppsdel.

Långvarig smärta

För att vi ska kalla det långvarig smärta ska smärtan ha varat i minst tre månader. Det betyder inte att smärtan känns hela tiden utan den kan komma och gå. Det är vanligt med huvudvärk, ont i magen, ryggsmärta eller värk i armar och ben. Smärtan brukar variera, och vi kan ha bättre och sämre dagar. Det som gör långvarig smärta speciell är att det oftast inte finns någon skada eller sjukdom som förklarar varför smärtan finns kvar. Därför brukar man beskriva långvarig smärta som en sjukdom i sig. Idag vet vi att nervsystemet som förmedlar smärta också behöver kunna minska smärtimpulserna, men att denna funktion inte fungerar lika bra vid långvarig smärta. Trots att vi inte alltid vet orsaken bakom långvarig smärta så är den lika verklig och obehaglig. Men det betyder inte att något farligt pågår i kroppen. Den långvariga smärtan påverkas av många faktorer och det kan du läsa mer om i nästa stycke.

Vi kan tänka oss att smärtsystemet fungerar som ett brandlarm. Att ett brandlarm larmar när det brinner eller ryker är helt nödvändigt för vår säkerhet. Men ibland blir brandlarmet lite för aktivt och känsligt och reagerar med att larma trots att det inte finns vare sig eld eller rök. På samma sätt skulle vi kunna tänka kring kroppens sätt att larma om smärta trots att det inte finns någon skada eller sjukdom. Vid långvarig smärta fortsätter kroppen likt brandlarmet att larma trots att det egentligen inte behövs. Det är viktigt att tänka på att vi trots det upplever smärtan lika stark och besvärlig. Det betyder

inte att kroppen är trasig på något sätt, utan mer att den likt brandlarmet reagerar utan att det egentligen behövs.

Det finns många viktiga saker vi kan göra för att lugna ned brandlarmet. Först av allt behöver vi förstå vilka faktorer som gör brandlarmet mer känsligt. Stress och press i skolan, brist på sömn och att sakna gemenskap med kamrater är sådana faktorer som gör brandlarmet mer känsligt och mer beredd på att larma.

Här får du en länk till en film som förklarar akut och långvarig smärta:

<https://www.youtube.com/watch?v=4HOeYCFnbXc&t=16s>

2. Hur smärtan påverkar oss

Att ha ont i kroppen en längre tid påverkar oss på olika sätt. Det kan till exempel vara svårt att orka umgås med kamrater och att fokusera på skolarbetet. Det kan också vara svårt att sova tillräckligt många timmar, vilket gör att du känner dig trött och orkeslös. Tröttheten i sig kan göra det svårt att fokusera på annat.

Vi vet också att det är vanligt att känna sig mer orolig och nedstämd när vi har ont i kroppen. När det är svårt att göra det som vi tycker om - att exempelvis vara med vänner, ägna oss åt våra fritidsaktiviteter, att vara i skolan och att hänga med i skolarbetet - så kan det påverka vårt humör.

Om vi istället bara "kör på" så får vi inte tillräckligt med vila och återhämtning. Långvarig smärta påverkar oss på olika sätt och det är många som berättar om att det i perioder kan vara svårt att orka med skolan och skolarbetet.

Några exempel på hur smärtan ibland kan påverka oss i skolan:

- Det kan vara svårt att vara uppmärksam och fokusera på skolarbetet
- Att ibland behöva vara borta från skolan eller gå hem tidigare
- Känna sig ensam på raster och efter skolan
- Det kan kännas svårt när ingen i skolan riktigt förstår min situation och hur den påverkar mig
- Att ibland känna sig annorlunda, att det inte är så vanligt att andra är i samma situation och inte heller vet så mycket om långvarig smärta

Vi kommer strax berätta mer om vad du kan prova för att må bättre, med eller utan smärta. Det är sånt som kan skydda oss så att vi mår bättre och klarar det vi vill och behöver göra.

Vi kallar dessa för skydds- och friskfaktorer för att må bra och kunna klara sådant vi vill och behöver göra.

3. Fysisk aktivitet

Att vara fysiskt aktiv och röra på sig påverkar inte bara kroppen på ett bra sätt, utan det har också en positiv effekt på vårt psykiska välbefinnande.

Det är vanligt att vi minskar eller helt slutar med fysisk träning när vi har ont. Samtidigt vet vi idag att regelbunden fysisk träning kan lindra smärta. För att träningen ska kännas rimlig och lustfylld behöver den ofta anpassas och ske i lagom takt. Ofta är det mer hjälpsamt att vara fysiskt aktiv med låg belastning och intensitet och vid fler tillfällen, än att träna hårt vid några tillfällen. När muskler och leder jobbar kan de ibland bli ömma och trötta- det betyder inte att något är fel i kroppen utan mer en signal om att rörelserna är ovana för kroppen.

Om det är svårt att vara med på skolidrotten så är det viktigt att prata med sin lärare om det. Tillsammans går det ofta att hitta lämpliga lösningar på vilket sätt du kan delta i undervisningen.

Skolan:

- Ta hjälp av idrottslärare att se över vilka moment som är planerade, tillsammans kan ni hitta alternativ om viss undervisning inte fungerar så bra. Ett exempel kan vara orientering där du kan visa hur man läser karta och kompass och gå en kortare tur istället för att springa ett längre tag i skogen.

4. Sömn

Det är vanligt att ha svårt att sova när man har långvarig smärta. Ibland kan det vara svårt att somna eller så kan man vakna många gånger under natten.

Tänk dig att kroppen är som en mobiltelefon som behöver laddning under natten för att fungera på dagen.

På liknande sätt är det med vår kropp. När vi inte sover tillräckligt påverkas vi på många sätt. Vi kan få svårt att koncentrera oss, tappa lust och ork att göra roliga saker, känna oss trötta under dagen, få mer ont i kroppen.

När kroppen är mer känslig för att den inte får tillräckligt med sömn, så vet vi idag att smärtan ibland kan uppfattas som starkare och intensivare. Det är inte farligt men ett tecken på att kroppen behöver vila och återhämtning.

När vi sover så slappnar musklerna av och smärtsignaler i kroppen blir lugnare.

Här kommer några förslag på vad du själv kan göra för att hjälpa kroppen att gå från aktiv till lugn som kan göra det lättare att somna. Om du har problem med att inte sova tillräckligt bra så kan du prata med vårdpersonalen om det.

- Göra något lugnt och vilsamt innan det är dags att gå och sova (ta en dusch, lyssna på musik, läsa, göra olika nedvarvande övningar)
- Lägga dig vid samma tidpunkt varje kväll
- Stäng av skärm ca 30 minuter innan det är dags att somna

5. Balans mellan aktiviteter

Att ha ont påverkar ofta ork och möjlighet att delta i olika aktiviteter, som att hänga med kompisar, sport och idrottsaktiviteter och andra hobbies.

Många vill gärna "köra på" mer än vad som är hjälpsamt i längden. Det är vanligt att vi försöker göra extra mycket de dagar vi mår bättre, vilket ibland leder till att vi blir ännu tröttare, får mer smärta och slutar eller minskar ner med våra aktiviteter som vi egentligen tycker är kul. För att långsiktigt kunna vara aktiva med det som är viktigt för oss behöver vi hitta en balans.

Det finns olika sätt att hitta balans.

Några exempel är att ta regelbundna pauser, att göra lite i taget, prioritera aktiviteter som man tycker mest om eller är viktiga att göra. Ibland kan vi behöva be andra om hjälp. Om det är besvärligt att orka med att vara i skolan och klara av olika skoluppgifter kan man fråga mentor, lärare eller personal från elevhälsan om hjälp.

För att åtgärder ska fungera riktigt bra så behöver de anpassas efter dina behov och göras i samarbete mellan dig och mentor, lärare eller annan personal på skolan. Ibland kan personal från vården också behövas i samarbetet. Ofta får vi prova oss fram kring vad som fungerar bra. Om det också är svårt att fokusera och koncentrera sig i skolarbetet utöver att ha långvarig smärta så behöver sådana faktorer också finnas med i anpassningarna.

Skolan:

- Stäm av med din lärare hur ditt mående är just nu.
- Innan skolveckan börjar se över vad som händer under veckan och be någon vuxen om hjälp att planera veckan så det finns plats med saker som du behöver göra men också aktiviteter som du tycker mycket om att göra och får dig att må bra.
- Ta hjälp av lärare och se över om skolarbetet kan delas upp i mindre delar så att det inte känns övermäktigt
- Ta hjälp av lärare/mentor för att hitta de åtgärder som passar dig bra och också avsätta tid för att följa upp om det fungerade bättre för dig

6. Övningar som kan få mig att må bättre

Att ha ont ett längre tag påverkar hur vi uppfattar vår kropp och kan göra det svårt att slappna av och minska på spänningen i kroppen. Att öva på att minska spänningen i musklerna kan vara ett sätt att minska på smärtor som uppstår när vi spänner muskulaturen. Det finns olika sätt att öva detta på, exempelvis olika typer av avspänning- och mindfulnessövningar.

Mindfulness (medveten närvaro) handlar om att acceptera sin upplevelse utan att döma den eller värdera den. Ofta behöver vi succesivt öva oss på ett sådant förhållningssätt. Det är ofta hjälpsamt att öva regelbundet.

Här kommer några förslag på övningar som kan hjälpa dig att minska spänning i kroppen.

Andningsankare:

Rikta din uppmärksamhet mot din andning. Lägg märke till hur det känns i kroppen när du andas in och ut. Var känns det i din kropp? Kan du notera dina andetags rytm? När tankarna vandrar iväg, för varsamt tillbaka uppmärksamheten till andningen. Du kan lägga en hand på magen och följa rytmen i dina andetag. Prova detta kortare stunder i början. Detta är en övning som du kan använda när som helst när du känner att du behöver mer av lugn och ro.

Observera utan att döma:

Rikta uppmärksamheten mot en specifik upplevelse, som hur det känns när din rygg vilar mot en stol. Försök att observera utan att värdera eller döma vad du upplever. Vad noterar du? Hur känns det i din kropp när den kommer i kontakt med stolsryggen?

Att kombinera rörelser och andning:

Sätt dig ner i skraddarställning eller på en stol. Ta några lugna och djupa andetag. Prova nu att lugnt dra upp axlarna mot öronen och försiktigt släppa ned axlarna igen. Ta ytterligare några djupa andetag, och föreställ dig vid varje inandning att du andas in lugn och vid varje utandning att du släpper lite av spänningen kring axlar och nacke.

Is och sol:

Du kan antingen ligga ned eller sitta på en stol. Föreställ dig att hela kroppen plötsligt blir is – stel och spänd. Spänn kroppen i 2–3 sekunder. Nu kommer solen! Låt kroppen smälta och bli varm och mjuk. Känn hur musklerna sjunker ner i stolen/madrassen. Upprepa 2–3 gånger.

Tankar som moln:

I den här övningen kan du sitta eller ligga ned. Du väljer vad som känns bäst för dig. Tänk dig att dina tankar är som moln på himmelen. De kommer och driver förbi och du behöver inte jaga dem eller hålla kvar dem. Föreställ dig att dina tankar om smärta fungerar på liknande sätt och att de också får vara som moln som får segla iväg på himmelen.

Att skifta fokus:

Här tränar vi på att styra vår uppmärksamhet.

I den här övningen kan du sitta eller ligga ned. Du väljer vad som känns bäst för dig. Lägg din uppmärksamhet mot ställen där du känner smärta i din kropp. Lägg märke

till smärtan i 10 sek. Flytta nu din uppmärksamhet till ett ljud eller något du ser i ca 20 sek. Flytta tillbaka till kroppen i 10 sek. Växla mellan att flytta din uppmärksamhet mellan kroppen och något du ser och hör.