

SPØRG OM
KROP OG SIND



Skriv til brevkassen på
Facebook.com/
psykologimagasinet, og
få tre forskellige livssyn
på dit spørgsmål



SPØRGSMÅL:

"Jeg har været på antidepressiv medicin i et år, og efter aftale med min læge vil jeg begynde at trappe helt ud. Hvad kan gøre overgangen lettere for mig?"



TRÆK VEJRET I BUND

SVAR For nogle mennesker kan nedtrapning af antidepressiv medicin give en influenza-lignende tilstand eller give symptomer, der minder om dem, de oprindeligt fik medicinen for. Det er vigtigt at skelne mellem, om der er tale om ophørs-symptomer, eller om en rest af det oprindelige problem ikke er helt væk endnu. Tal med din læge om det. Du kan lette nedtrapningen ved at gøre ting, som øger dit almene velbefindende og energiniveau. Vi har forskellige hovedkilder til energi og overskud: kost, væske, søvn, gode oplevelser, dagslys, motion og åndedrættet. Derfor er min anbefaling, at du sætter tid af til det, der fylder dig op med energi og glæde, og dropper det, der dræner dig. Det lyder banalt, men ofte er det helt banale det vigtigste.

Åndedrættet er også en vigtig kilde til energi, og samtidig vil gode vejtrækningsvaner hjælpe sind og krop til at slappe af. Ud over motion anbefaler jeg, at du bevidst arbejder med dit åndedræt.

Prøv følgende åndedrætsøvelse:

- Sæt eller læg dig godt til rette med hænderne på maven.
- Træk vejret gennem næsen.
- Tæl til 4, mens du tager en dyb indånding helt ned i maven, så du kan mærke, at hænderne bevæger sig i takt med åndedrættet.
- Tæl til 4, mens du ånder ud.
- Tag minimum 10 åndedrag, og begynd derefter at trække vejret normalt

Brug også placebo til din fordel. Vi ved, at vores tro og indre selvsnak, også kaldet placebo, har stor betydning for det, der bliver vores virkelighed. Brug derfor effekten af tro til din fordel ved at spørge dig selv: "Gad vide, hvor let det bliver for mig at trappe helt ud af medicinen? Måske er det lettere, end jeg troede?" På den måde begynder du at præge dig selv til, at det er let.



CHARLOTTE BANG

Ekspert i indre forandring.

Charlottebang.dk
