

## Huskeliste til selvhjelp:

Her er en huskeliste til deg, med noen av mine beste tips for å lykkes på din vei til bedre helse.

Vi mennesker er forskjellige, og vi kan ha mange forskjellige ting å slite med. Uansett hvilke plager du sliter med, og hva du trenger å forandre i ditt liv, håper jeg du har nytte av noen av tipsene jeg har listet opp under.

- 1. Vær snill mot deg selv. En forutsetning for å kunne hjelpe deg selv, er at du er glad i deg selv, og at du vil deg selv vel.**
- 2. Bli bevisst på hva som utløser eller forverrer smerter, og prøv å unngå eller redusere det du vet du blir dårligere av.**
- 3. Bli bevisst på hva som gjør deg godt, og gjør mer av de gode tingene for deg selv.**
- 4. Bli kjent med kroppen din, og lytt til hva kroppen din prøver å fortelle deg.**
- 5. Lag deg små, enkle og realistiske delmål, ut fra der du er i dag. Hold fokus på et delmål om gangen, på vei mot hovedmålet ditt. Gjør delmålene så enkle at du vet at du klarer det. Det er ingenting som er så demotiverende som stadig å mislykkes.**
- 6. Feire hver gang du har nådd et mål, uansett hvor lite det er.**
- 7. Hold fokus på det som går bra, framfor alt det som ikke går bra. Husk at det du gir oppmerksomhet til, får du mer av.**
- 8. Skriv gjerne dagbok – det er mye god terapi i å skrive ned tanker og følelser. Hvis du noterer ned litt hver dag, kan det hjelpe deg til å se og måle framgangen din.**
- 9. Sett av litt tid hver dag til å gjøre noe som gjør deg godt. Det kan være en treningsøvelse, en tur ut, meditasjon, dans eller noe annet som får deg til å føle deg bedre. Lag deg gode rutiner, slik at det etter hvert går automatisk.**
- 10. Ikke bruk opp energien din på alle de som ikke forstår deg, eller på at du ikke får den hjelpen du trenger.**
- 11. Bruk energien din på det som bygger deg opp, og finn gode hjelpere andre steder.**
- 12. Slutt å sammenligne deg med andre, eller med hvordan du var før du ble skadd eller syk. Bare ved å akseptere og anerkjenne deg selv som den du er nå, kan du komme videre.**
- 13. Du vet best hva som er riktig for deg, og du har ansvaret for ditt liv og din helse.**
- 14. Søk hjelp når du trenger det. Alle kan vi trenge hjelp og støtte iblant. Har du store plager og mye smerter, er det viktig å finne en dyktig terapeut som kan hjelpe deg. Om ikke du får hjelp av legen din, eller andre steder i det offentlige helsevesenet, let andre steder, og ikke gi opp.**

Jeg har selv vært 100 % ufør etter en trafikkuulykke for mange år siden. Etter ulykken hadde jeg problemer med å holde hodet mitt oppe, og jeg slet med konsentrasjon, reaksjonsevne, svimmelhet og balanseproblemer, nummenhet i armer og ben med mer.

Hvis ikke jeg hadde klart å holde fokus på de bittesmå framskrittene, på det lille som gikk bra framfor alt det jeg ikke klarte, tror jeg ikke jeg hadde vært der jeg er i dag.

Det har tatt lang tid å bygge opp helse og funksjonsevne fra hvordan jeg var etter ulykken til der jeg er i dag. I tillegg til å jobbe med egen helse, har jeg også fått god hjelp av behandling, og jeg har funnet gode hjelpemidler som fungerer for meg.

I tillegg ble skaden min starten på en helt ny karriere. Jeg valgte å utdanne meg i de behandlingsformene som hjalp meg, og har jobbet i mange år som terapeut.

Nå har jeg pensjonert meg fra å gi behandlinger, men fortsetter med selvhjelpskurs og personlig veiledning i hjelp til selvhjelp.

Det går an å bli bedre, uansett hvor dårlig du er! Ja, det kan ta lang tid, og det kan være litt av et puslespill å finne det som er riktig for deg. Men det er mulig, hvis du virkelig vil! Jeg er et levende eksempel på at det går an å få et godt liv, selv etter en omfattende skade.

Trenger du mer hjelp i din prosess, er du velkommen til å ta kontakt. Jeg tilbyr veiledning via Zoom eller på klinikken min på Fjellhamar hvis du ønsker det og bor i Oslo-området.

Har du en nakkeskade eller kroniske nakkeplager, kan Nakkekurset passe for deg.

Jeg jobber også med et nytt kurs som heter Bli sjef for egen helse. På dette kurset går vi grundig inn på alle punktene i huskelista over. I tillegg blir det litt om hvorfor vi blir syke – hva påvirker helsa vår, og mye om hvordan vi kan bygge oss opp igjen om vi først har blitt syke.

Har du lyst til å lære behandlinger med whiplash/lockfoot-terapi og kraniosakralterapi holder jeg også kurs for terapeuter etter avtale.

Les mer om hva jeg tilbyr på [www.argana.no](http://www.argana.no) og ta gjerne kontakt på tlf. 976 25 832 eller epost: [post@argana.no](mailto:post@argana.no)

Jeg ønsker deg alt godt, og lykke til med din helse og ditt liv!

Varm hilsen fra

Inger Johanne Solend