

## **AVSLAPNINGSØVELSER**

Svært mange som lider av søvnløshet har vansker med å slappe godt nok av til å få sove. De kan være plaget av muskulære spenninger som hindrer avslapning og påfølgende søvn. I tillegg kan også emosjonell aktivering - tilstedeværelse av relativt sterke følelser som f.eks. sinne og angst, også hindre avslapning og søvn. Høy tankevirksomhet i form av bekymringer og grubling vil også vanskeliggjøre søvn. Vitenskapelige undersøkelser viser at svært mange som lider av søvnløshet er plaget med sistnevnte form for spenning. I dette lille heftet presenterer vi tre metoder som kan brukes for å reduserer spenningstilstander. Den første metoden kalles progressiv muskelavslapning. Denne går ut på at man systematisk spenner og så slapper av ulike muskelgrupper i kroppen. Den andre metoden er Herbert Bensons metode for dyp avslapning. Denne går ut på at man fokuserer sterkt på et ord man skal gjenta for seg om og om igjen. Slik hindres forstyrrende tankemateriale å entre bevisstheten. Den tredje og siste metoden, som her presenteres er en spesiell pusteteknikk som er ment å øke nivået av karbondioksyd i blodet. Studier har vist at dette kan ha en avslappende og søvnfremmende effekt.

## PROGRESSIV AVSLAPPINGS TRENING (PRT)

Denne metoden kalles progressiv muskel avslappings trening (PRT) og består av spenning og avslapning av muskelgrupper i kroppen. Hensikten er å fremme avslapning og dette inntreffer etter at spenningen er forløst. En sterk muskelspenning kan gi en dyp avslapning i etterkant, som en pendel som svinger høyt til begge sider. Du vil bli bedt om å konsentrere deg om følelsene som følger med spenning og avslapning; følelser som du opp til nå gjerne har tatt for gitt. Det er 16 muskelgrupper som skal spennes og avspennes i denne øvelsen, og det tar 20-30 minutter å fullføre hele sekvensen. Når du spenner en muskelgruppe skal du holde spenningen i ca 5-7 sekunder, mens den etterfølgende avslapningen holdes i bortimot 30 sekunder.

1. Knytt høyre hånd så hardt du kan. Kjenn spenningen i hånden og underarmen.  
Slapp av.
2. Press så høyre albue ned i armlenet, og kjenn spenningen i overarmen.  
Slapp av.
3. Knytt venstre hånd så hardt du kan. Kjenn spenningen i hånden og underarmen.  
Slapp av.
4. Press så venstre albue ned i armlenet, og kjenn spenningen i overarmen.  
Slapp av.
5. Hev øyenbrynene så mye du klarer.  
Slapp av.
6. Skjele med øynene så mye du kan, og rynke så mye du klarer på nesen.  
Slapp av.
7. Bit tennene sammen så mye du klarer, og trekk munnvikene så langt bak de kommer.  
Slapp av.
8. Press haken ned mot brystet, samtidig som du bruker nakkemusklene får å hindre at haken tar borti brystet.  
Slapp av.
9. Trekk pusten dypt og hold den, samtidig så du trekker skulderbladene sammen ved å prøve å få skulderbladene til å møtes.  
Slapp av.
10. Spenn magemusklene ved å gjøre magen så hard som du kan.  
Slapp av.
11. Spenn lårmusklene i høyre fot, samtidig som du motvirker ved musklene på undersiden av låret slik at benet ikke beveger seg.  
Slapp av.

12. Press tærne på høyre fot oppover mot hodet ditt. Kjenn spenningen i leggmusklene.  
Slapp av.
  
13. Snu fotbladet innover og bøy tærne på høyre fot nedover. Kjenn spenningen på undersiden av fotbladet. (NB! Ikke ta i alt du kan på denne muskelgruppen).  
Slapp av.
  
14. Spenn lårmusklene i venstre fot, samtidig som du motvirker ved musklene på undersiden av låret slik at benet ikke beveger seg.  
Slapp av.
  
15. Press tærne på venstre fot oppover mot hodet ditt. Kjenn spenningen i leggmusklene.  
Slapp av.
  
16. Snu fotbladet innover og bøy tærne på venstre fot nedover Kjenn spenningen på undersiden av fotbladet. (NB! Ikke ta i alt du kan på denne muskelgruppen).  
Slapp av.

Kilde: Bernstein, D. A., & Borkovec, T. D. (1973). Progressive relaxation training. A manual for the helping professions. Champaign, IL: Research Press

## Herbert Bensons metode for D Y P A V S L A P N I N G<sup>1</sup>

- (1) Sett deg, eller legg deg ned, i en god og behagelig stilling.
- (2) Lukk øynene.
- (3) Slapp godt av i alle muskler. La avslapningen komme litt etter litt, begynn med bena; la så avslapningen få bre seg til resten av kroppen, helt opp til ansikt og hode. Forbli avslappet.
- (4) Pust gjennom nesene. Legg merke til pusten. Hver gang du puster ut, så si til deg selv ordet "EN", langsomt og rolig. Slik: inn....ut: "EN", inn....ut: "EN", osv. Pust rolig og naturlig.
- (5) Fortsett slik i 10-20 minutter. Når du er ferdig, kan du ligge stille og rolig noen minutter - med øynene lukket.
- (6) Prøv å ikke bry deg om hvordan avslapningen blir. Prøv bare å innta en passiv holdning og la avslapningen skje i sin egen takt.

Dersom det dukker opp forstyrrende tanker av noe slag, skal du bare prøve å ignorere dem, ikke dvele ved dem, men bare fortsette med å gjenta ordet "EN". Med litt øvelse vil avslapningen inntre uten noen anstrengelse fra din side.

Øv på denne metoden en til to ganger om dagen, men ikke før det har gått minst to timer etter et måltid - for fordøyelsesprosessene kan lett bidra til å forstyrre avslapningsresponsen. Når du føler du mestrer metoden kan du prøve den i forbindelse med vansker i sovesituasjonen.

---

<sup>1</sup> Basert på H. Benson: The relaxation response. London: William Collins & Sons, 1976.

## PUSTETEKNIKK FOR Å ØKE SØVNIGHET

1. Legg deg på ryggen i en avslappet posisjon med hode i samme høye som kroppen eller lavere.
2. Lukk øynene dine.
3. Pust inn rolig. Pust ikke inn for dypt. Pust ut all luft. Gjenta dette tre ganger.
4. Etter tredje utpusting der du puster ut all luft, hold pusten så lenge du kan uten å puste ytterligere inn. Pust så rolig tre ganger og hold pusten igjen ved slutten av tredje utpust.
5. For å holde pusten uten å puste inn, bør du prøve å fokusere på et mentalt forestillingsbilde.
6. Når du har utført denne sekvensen fra fem til åtte ganger vil du føle behov for å puste normalt, og du vil føle deg avslappet og søvnig. Du kan da puste rolig og normalt.

Kilde: Chóliz, P. (1995). A breathing-retraining procedure in treatment of sleep-onset insomnia: Theoretical basis and experimental findings. *Perceptual and Motor Skills*, 80, 507-513.