

Stresshantering- mindfulness

Mindfulness betyder sinnesnärvaro och är en meditationsteknik som bygger på att vara uppmärksam på det som händer just nu, i stunden. Mindfulness upplevs av många vara en hjälp för att hantera svårigheter som oro och ångest i samband med cancersjukdom. Metoden kan öka förmågan att hantera stress, smärta, sömnproblem och psykiska besvär såsom ångest och depression.

Även om du är medveten om varför du känner på ett visst sätt i en viss situation, är det inte säkert att du kan göra något annorlunda just i den stunden. Därför kan det vara bra att ha några enkla minnesregler för hur du hanterar dig själv på ett medvetet sätt:

- **Koncentrera dig på din andning** en liten stund. Dra djupa andetag och känn efter vad som händer i kroppen, här och nu. Det ger dig ett litet andrum och ett avstånd till tankarna och känslorna.
- **Observera.** Försök att få en uppfattning om tankar, känslor, kroppen och vad som händer.
- **Acceptera.** Acceptera att situationen är som den är. Du kan inte göra om den men du kan försöka göra det bästa av den.
- **Svara annorlunda.** Försök att inte bara reagera enligt dina gamla mönster. Kanske kan du göra något nytt och annorlunda?
- **Gå vidare.** Du har gjort vad du kunde i situationen även om det kanske inte blev som du tänkte dig. Lämna nu det som var och ält och gräm dig inte. Var öppen för nästa ögonblick.

Mindfulness innebär inte bara skön avslappning, det kan också vara svårt och jobbigt. När du stannar upp och är närvarande i stunden kan du möta både positiva och negativa tankar, bland annat kan obehagliga känslor och minnen bli mer tydliga. Om du är i psykisk obalans eller tidigare har haft en psykos, kan det vara bra att tala med en läkare som är kunnig inom mindfulness innan du gör vissa typer av mindfulnessövningar.