

# Energiforvaltning



Hvordan kan man forsøge, at finde sit eget svar på en ligning, der ikke vil gå op

Psykolog Simon Møller Salomon

# Hvorfor bruge tid på energiforvaltning?

Hovedpine og smerter beslaglægger tid og energi om du vil det eller ej

- Det kan være som en konstant daglig hovedpine der hele tiden lægger en dæmper på
- Det kan være som uforudsigelige migræneanfald der sender en til tælling i et par dage
- Det kan føre til en ligning der er ikke vil gå op: Hvordan finder jeg tid/energi til det hele?

Formålet med energiforvaltning

- Leve så aktivt og meningsfuldt liv som muligt
- Leve på en måde man kan opretholde over tid – undgå udmattelse og overbelastning
- Det kan for nogen mindske smerter, men det handler IKKE om at minimere smerter for enhver pris

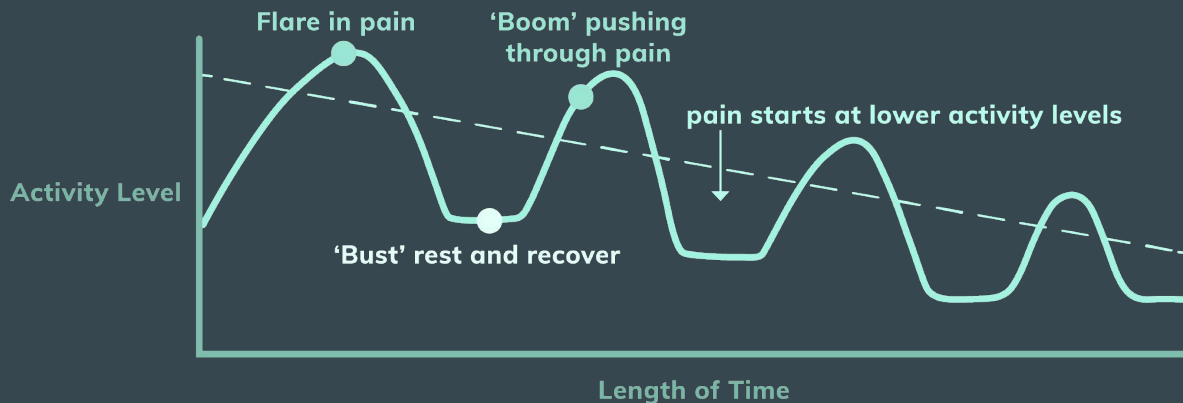
# Trods - Overaktiv

Forsøger at ignorere hovedpinen, den skal ikke begrænse mig

Konstant i kamp med hovedpinen - aktiverer kroppens stressberedskab

Rutsjebane med store udsving i energi og humør - Boom-Bust-mønster

Risiko for udmattelse i det lange løb - Som at forsøge at spurte et marathon



# Mange grunde til at gå i trods

FOMO – frygt for at gå glip af noget

Det skal gøres ordentligt

Undgå at føle sorg og savn

Jeg skal bevise at jeg kan

Jeg skal være selvstændig

Andre skal ikke se at der er noget galt

Nu er jeg jo lige så godt i gang

Jeg skal kompensere for den tid jeg er væk

Hvis ikke jeg er/kan det samme som før hvem er jeg så?

Jeg føler mig normal

Folk er afhængige af mig: børn og arbejde skal passes

Jeg skal ikke være til besvær, det skal ikke gå ud over andre

Andre skal ikke få medlidenhed, orker ikke når de synes det er synd

# Undgåelse - Inaktiv

Forsøger at undgå hovedpinen og ting der kan udløse den

Vælger derfor flere og flere aktiviteter fra, men det kan blive skruen uden ende

Konstant på vagt for hovedpinen - aktiverer kroppens stressberedskab

Risiko for at ende i meningsløshed og tomhedsfølelse

Risiko for at blive mere sensitiv

# Eksempler på energiforvaltning

Der findes mange måder at gøre det på

Den ene måde er ikke nødvendigvis bedre end den anden

Det gælder om at finde den måde der fungerer bedst for dig

- Fordel krævende aktiviteter ud over ugen og dagene, så de ikke ligger lige efter hinanden
- Planlagte frirum
- Små pauser - planlagt eller på gefühl
- Delmål
- Prioriteret todo-liste

# Planlagte frirum

I din kalender afsætter du tid til egenomsorg, fornøjelser eller bare holde fri for planer

Afsæt gerne flere sammenhængende timer, halve eller hele dage hvis muligt

Hjælper til at undgå at du får sagt ja til for meget

Hvis din tidsplan skrider pga. uforudsigelig hovedpineanfald, kan det planlagte frirum blive en en buffer der forhindre at flere ting skrider

# Små pauser

Forsøg at holde korte (2-10 min. pauser) i løbet af dagen.

Pauserne kan skemalægges eller tages når der er en naturlig lejlighed til det

Forsøg at finde noget der kan aflede hjernen fra tanker om arbejde og pligter, så du også holder mentalt fri i pausen

Hvad er en god pause for dig? Vejrtrækningsøvelse, Gå tur, Lytte til musik, Hvil med lukkede øjne

Tænk på pauserne som vedligehold af dit eget helbred - Det er IKKE spildtid

Små pauser fra at være i “præstations-mode” kan have større effekt end du måske tror



# Delmål

Hvis du mangler energi eller har du en dårlig dag, kan de planlagte aktiviteter føles uoverkommelige

Bryd aktiviteter op i mindre bidder

Sænk baren indtil det føles overkommeligt

Det kan hjælpe dig til at få lidt fra hånden selv på en dårlig dag

Lidt er bedre end ingenting, anerkend dig selv for de ting du når

# Prioriteret todo-liste

Hvis det føles umuligt at finde tid til at tage sig af dig selv, så overvej hvad det er du lige nu prioriterer din tid og energi på

Lav en prioriteret liste over de ting du synes du skal nå

Hvis du bliver træt bare af at se på listen kan du så tillade dig at slette et par punkter?  
Kan de uddelegeres eller gøres knap så ofte?

Hvad skal der til for, at du kan sige til dig selv at du har gjort det godt? Er det ok hvis du har nået de vigtigste ting på todo-listen eller skal den være helt tom?

Hvor tit bliver din todo-liste faktisk helt tom?

# Tip til at vurdere hvad der er vigtigt for dig

Vejen til at blive mere tilfreds med sin tilværelse er ikke nødvendigvis at passe ind i “normen”. Undersøg om du trodser fordi det er “det man bør” eller om du trodser fordi det rent faktisk giver dit liv mening og indhold

Spørg dig selv: Hvad betyder det om en måned? Hvad betyder det om et halvt år? Hvad betyder det om 10 år?

Det kan være nemmere at vælge fra, hvis det er fordi du så vælger noget vigtigere til

Fokuser på kvalitet frem for kvantitet

# Alt med måde

Energiforvaltning kan komme til at føles som en spændetrøje. Man kan blive træt af at skulle leve livet efter et skema. Husk at energiforvaltning er et valg og ikke noget du SKAL. Du må godt vælge, at gøre noget der dræner dig helt eller som du ved giver hovedpine.

Man kan også få følelsen af, at man altid skal være forberedt. Husk at “Ingen plan overlever første kontakt med fjenden”. Du kan aldrig lave en plan som er perfekt, og din hovedpine kan have udsving der er udenfor din kontrol.

Hav en plan A og plan B – Plan B er nødplanen

Det kan føles som om, at man skal til at omvælte sit liv for altid. Husk at hvis du er utilfreds med resultatet kan du gå tilbage til at gøre tingene som før.