

En ubehagelig sensorisk og emosjonell opplevelse assosiert med, eller likner det som er assosiert med aktuell eller potensiell vevsskade.

Hva er smerte?

Sanseopplevelse fra kroppen til hjernen gjennom nervesystemet

Påvirkes av følelsene våre

Faktisk skade i kroppen eller

Trussel om skade i kroppen



Hvorfor har vi smerte?

Smerte varsler oss om en fare for at noe går galt i kroppen

Gjør at vi blir forsiktige og unngår å gjøre ting som skader oss

Å kunne kjenne smerte er viktig

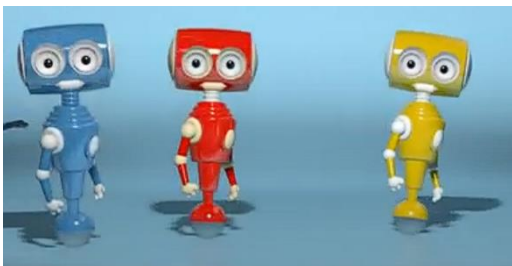


Akutt versus langvarig smerte

Akutt smerte varsler om fare. Noe er galt med kroppen

Langvarig smerte er økt sensitivering for smertesignaler

Varsler om mulig fare, men ikke faktisk skade



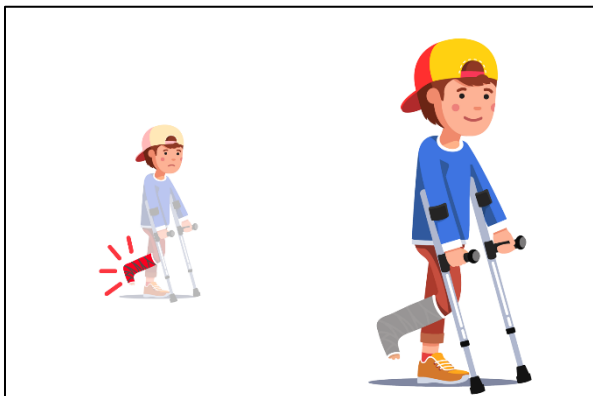
Smertesignaer i hjernen

Smertesignaler sendes til hjernen til prefrontal korteks

Thalamus tar imot alle signaler

Følelser i amygdala regulerer om smerten er farlig eller ikke

Ved langvarig smerte blir hjernen overbelastet med smertesignaler, og også ikke-smertefulle signaler kan tolkes som smerte

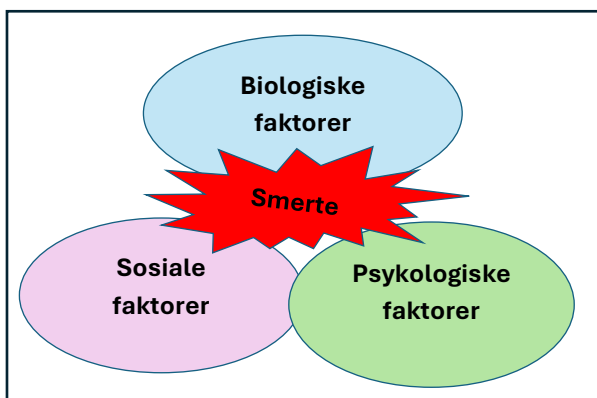


Mestringsstrategier for smerter

Smerten er der, men skal få lite oppmerksomhet

Smerte varierer med situasjoner

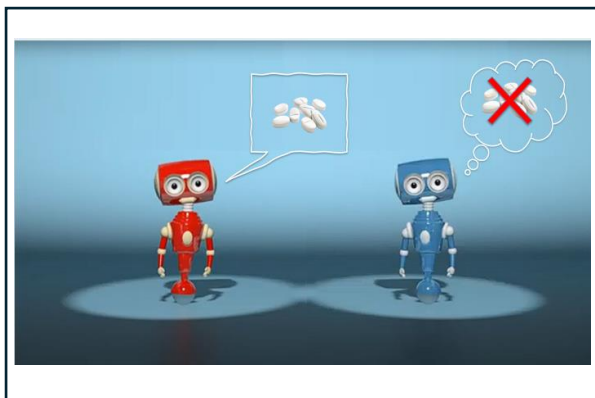
Oppsøke situasjoner hvor smerten blir liten og ignorert



Den biopsykososiale modellen

Det er både biologiske, sosiale og psykologiske faktorer som påvirker opplevelsen av smerte.

Motsatt kan smerte også påvirke hvordan man har det psykologisk og sosialt



Smertestillende medisiner

Medisiner virker godt mot akutt smerte.

Medisiner virker dårligere ved langvarig smerte

Medisiner virker ikke på smerte som egentlig er andre sansesignaler

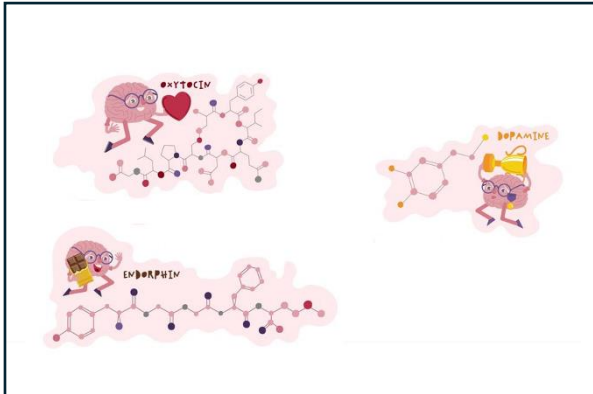


Fysisk aktivitet og lek

Fysisk aktivitet og lek er gode smertelindrende tiltak

Fysisk aktivitet er godt for kroppen

Lek gjør oss glad og kan lede oppmerksomheten bort fra smertene



Hormoner som gir gode følelser

Endorfin – smertestillende

Utløses av trening, latter, gode opplevelser

Dopamin – gir mestringsfølelse og motivasjon

Utløses av å få til noe



Ting som kan gi gode følelser

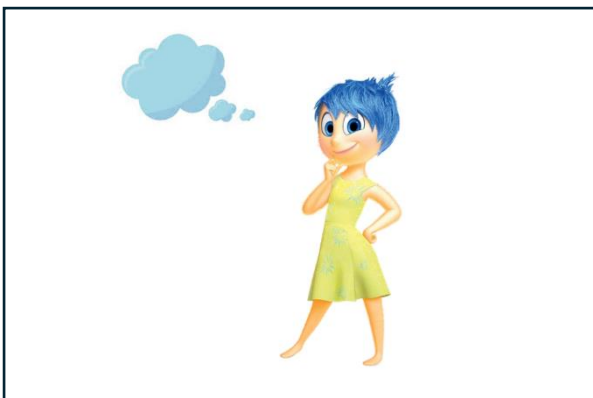
Vennskap, nærhet og kjærlighet

Hobbyer og fritidsaktiviteter

Interesser og nysgjerrighet

Takknemlighet

Mestring og seier



Lag din egen liste

Skriv ned alle ting som gir deg en god følelse.

Sorter på ting hjemme, med venner, på skolen og på fritidsaktiviteter

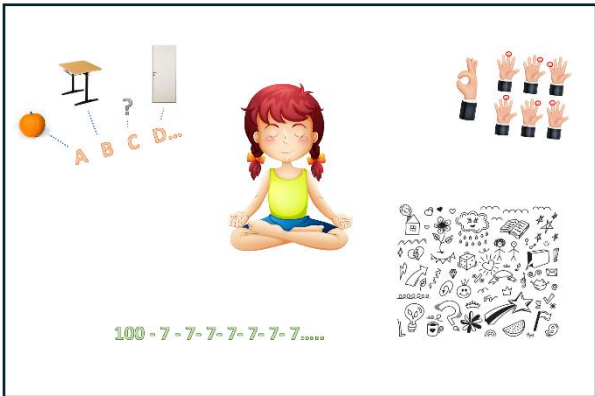


Skriv ned

Finn en fin bok

Skriv ned tanker, drømmer, mål, kreative ideer, ting som gjør deg glad

Tegn tegninger, lim inn fine bilder



Distraksjonsøvelser

Finn ting i omgivelsene

Gjør regnestykker

Fokuser på pusten

Fingertapping – lag rytmer og mønstre



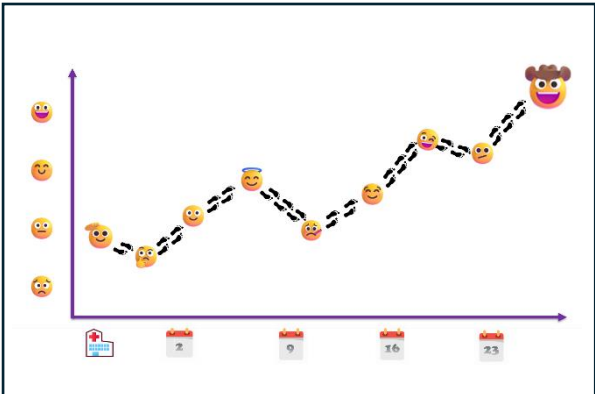
Gi beskjed til læreren om pause

Gjør avtale om hemmelig tegn

Vannflaske på pulten

Gi påminnelser om hva du kan gjøre i en slik pause

Klistremerker eller tegninger



Sett deg mål

Prøv bare noe, finn det du liker

Ta små skritt

Aksepter at det går litt opp og ned

Ha tro på at det blir bedre



Nettside om mestring av smerter

Tekster, filmer, råd, oppgaver om å få det bedre med smerter

<https://aci.health.nsw.gov.au/chronic-pain/painbytes>