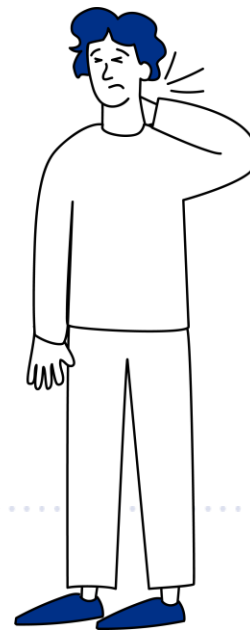
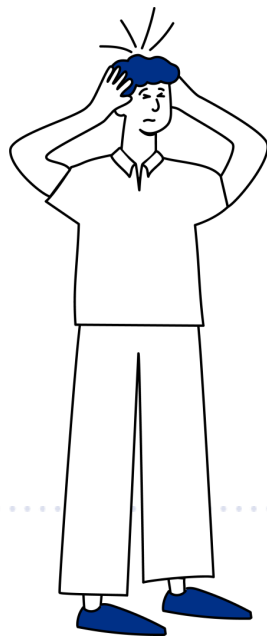
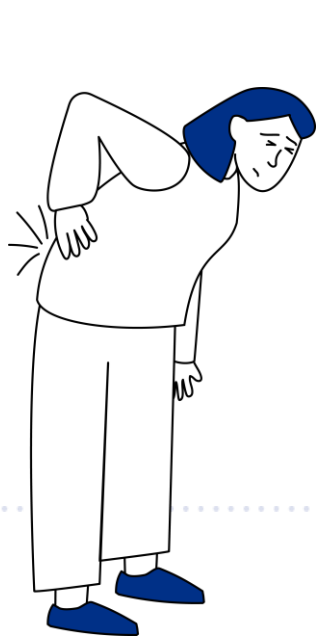


Smerte

Karina Heldal og Elisabeth Fagereng, psykologer ved TRS



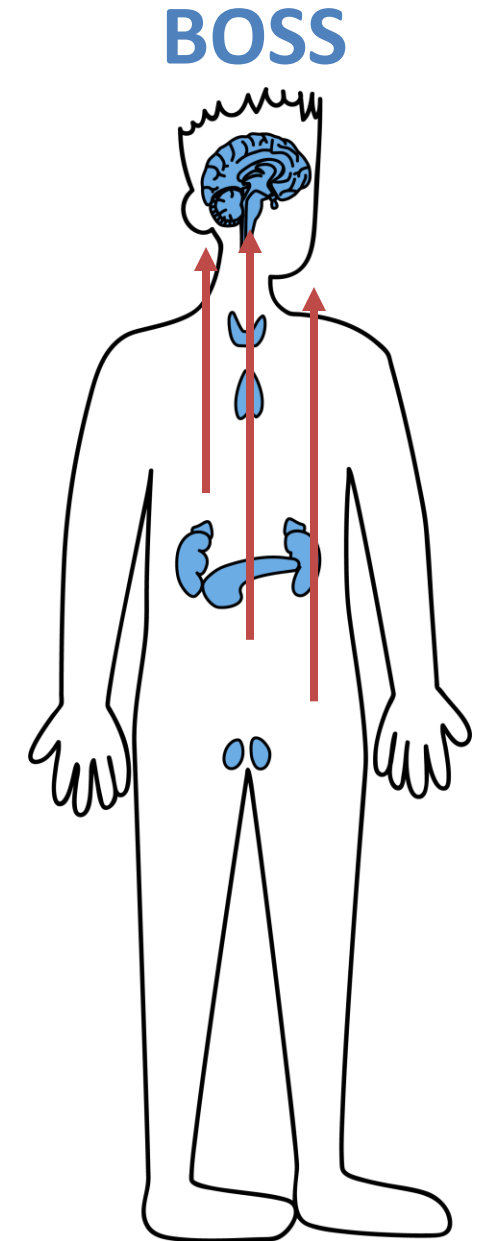
Har noen falt på isen før?



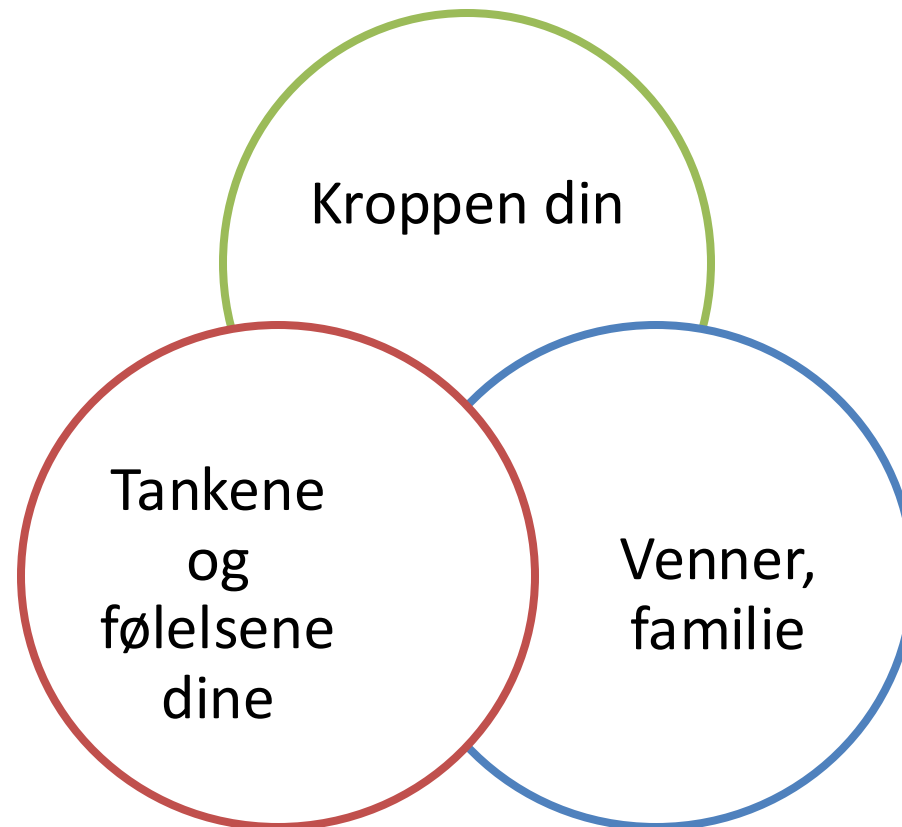
Føles det **mer vondt** hvis du er i **dårlig** humør, eller hvis **noen ser det og ler?**

Hjernen

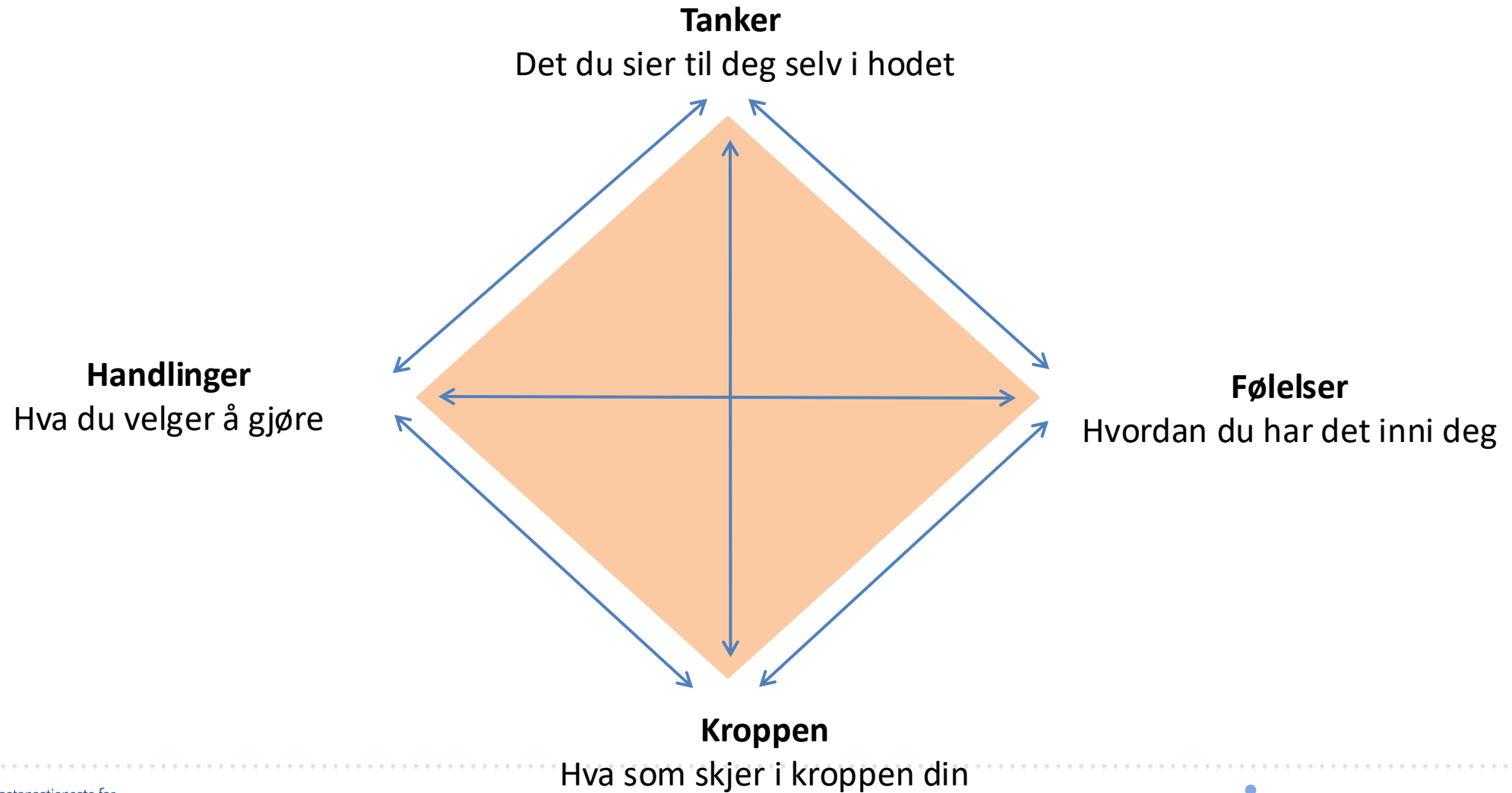
- Hjernen vår er bestemmer om og hvor mye det skal gjøre vondt!
- Det betyr: Du kan ha vondt uten skade, og du kan være skadet uten å kjenne smerte.



Alt henger sammen-modellen



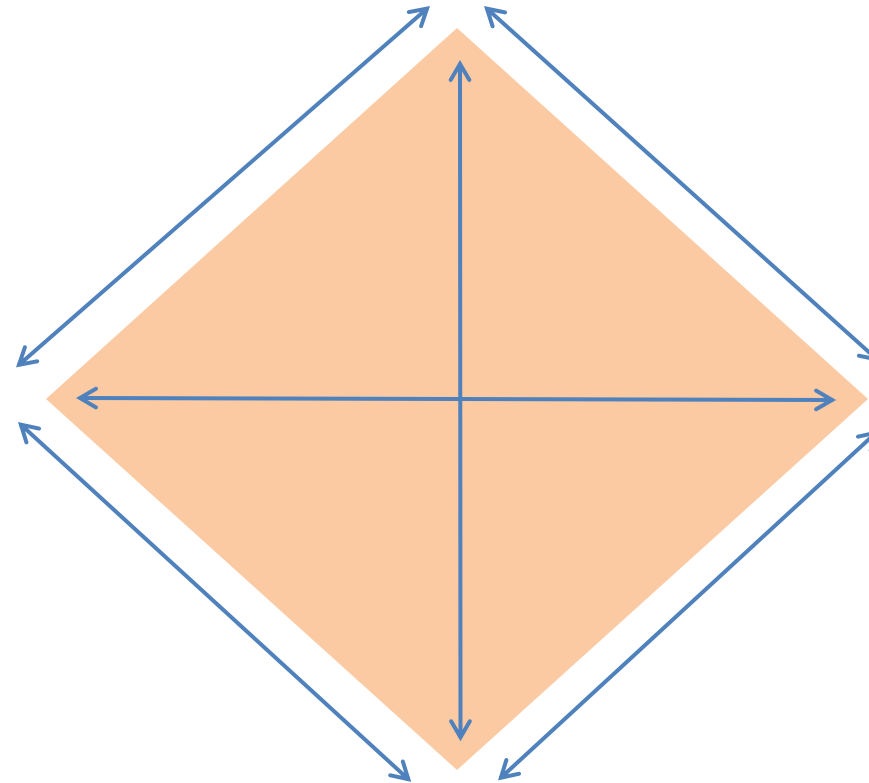
Tanke- og følelsesdiamanten



Du får vondt i ryggen

«Tenk om det aldri går over. Og tenk om det er noe farlig»

Vil ikke gå på skolen. Får ikke spilt fotball.



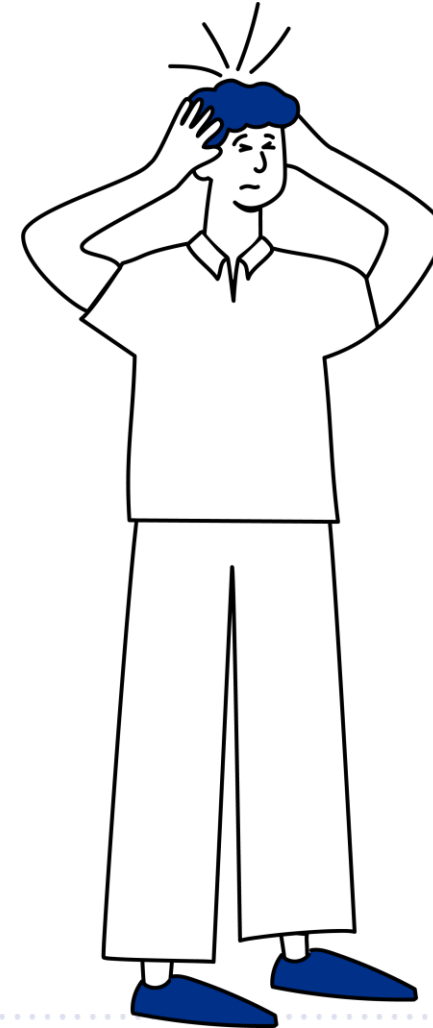
Redd, stresset eller lei deg

Kroppen spenner seg mer og kanskje du får vondt andre steder i kroppen også

Hva skal til for at du føler mer smerte?

- 1) Åpne nettleser på mobil
- 2) Skriv «www.menti.com» i søkefeltet
- 3) Tast inn koden: 4115 2917

Eller:
Skann QR-koden med
kamera på mobilen



Hva skal til for at du føler mer smerte?

Redsel

Humør

Humør

Stress og krav

Sliten

Løping

Kjedsomhet

Stress

5



21



Hva skal til for at du føler mer smerte?

Sliten

Frykt

Dårlig energi

Ubehag

Hvor lenge skal jeg ha
vondt

Løping

Mye aktivitet og når jeg
faller.

Angst

Hva skal til for at du føler mer smerte?

Stress

Dårlig humør, eller at
man er sliten

Tristhet

Stress

Redd 🤪

Har ikke tenkt over det
før

Bekymringer

Dårlig humør

4

Hva skal til for at du føler mer smerte?

Sliten

Stress

Redsel

Mangel på
konsentrasjon

Sint 😡

Slappe av, spise og lade
batteriene

Hva kan hjelpe?

Tenke annerledes: «Jeg har vondt nå, men det går sikkert over snart.»

Slappe av: Ta noen dype pust, gjøre noe koselig eller snakke med noen.

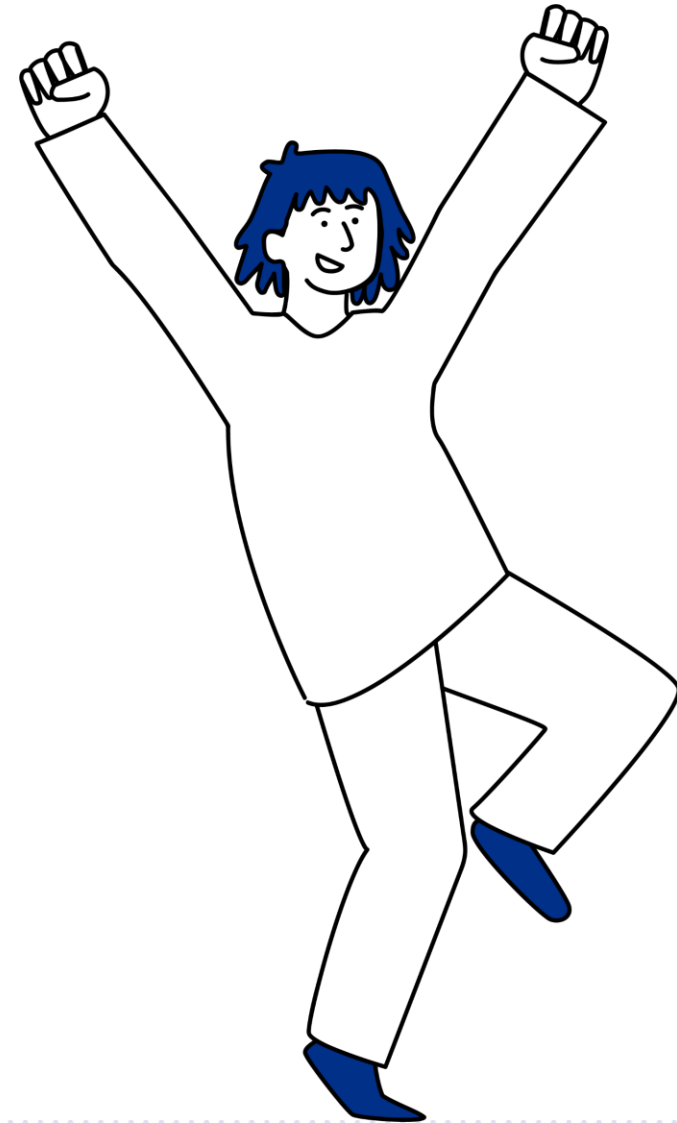
Gjøre ting du liker selv om du har litt vondt – det kan hjelpe hjernen å tenke på noe annet, og da roer kroppen seg også.

Andre forslag?

Hva kan gi deg mindre smerte?

- 1) Åpne nettleser på mobil
- 2) Skriv «www.menti.com» i søkefeltet
- 3) Tast inn koden: 4115 2917

Eller:
Skann QR-koden med
kamera på mobilen



Hva kan gi deg mindre smerte?

42 responses

