

Hvad gør kroniske smerter ved vores nervesystem?

Kroniske smerter og alt hvad dette fører med sig vil give din hjerne og krop et overbelastet nervesystem. Smerten i sig selv stresser, men også omverdenens og egne krav er med til at skabe ændrede arbejdsvilkår for hjernen. De fleste med kroniske smerter vil måske opleve udfordringer med eksempelvis sygemeldinger, opslidende sager med jobcenter, familierelationer der påvirkes og ikke mindst frustration over ikke bare at kunne føre et liv som tidligere.

Hvis hjernen har været belastet over en periode, så er det filter i din hjerne (Thalamus), der skal sortere overflødige ting fra, ikke særligt velfungerende. Hjernen får sværere ved at lukke ting ude som: lyd, lys, mennesker omkring dig, tankemylder og tanker om, hvad du kan klare mv. Disse ting vil forstyrre og tage af hjernekapaciteten. Du oplever måske at du ikke kan det samme som tidligere. Ting, opgaver og situationer der før var nemme kan opleves som krævende og uoverskuelige. Derudover kommer kroppen i et øget alarmberedskab fordi hjernen hele tiden scanner om der er fare på færde. Dette virker forstærkende på stresstilstanden og kan skabe flere symptomer og yderligere smerte i kroppen.

Når kroppen lukker af

Hvis vi har været belastet over lang tid og haft det dårligt over lang tid – så kommer vi ofte til at lukke lidt af for det, som kroppen kan mærke. Det kan både være smerter, men også andre følelser fra kroppen. Det kan være en god strategi i kortere perioder at kunne lukke lidt af for det du føler, men når det gøres over længere tid, så har du lige pludselig ikke adgang mere. For når vi som mennesker lukker af for det vi ikke vil mærke, så lukker vi også af for det vi gerne vil mærke. Det bliver svært at mærke hvad du har lyst til, hvad du har brug for og måske glemmer vi helt, hvordan det føles at være glad og grine.

Via Hjernetræningen åbner vi op for evnen til at kunne mærke os selv igen og får lavet forbindelse mellem den rationelle del af hjernen og den følelsesmæssige del af hjernen og kroppen.

Hvad er Funktionel Hjernetræning?

Funktionel Hjernetræning er baseret på hjerneforskning (4E teorier) og motivationsteori. Det interessante i 4E teorierne er at hjerne, krop og omverden er indbyrdes afhængige. Hjernen er konstant i gang med at koordinere et samspil og derfor er netop det samspillet mellem hjerne, krop og omverden en integreret del af træningen. I grupper af max 12 personer træner vi med udfordrende øvelser og masser af grin. Vi kæder krydsbevægelser, koordination og balance sammen med hukommelse, koncentration og problemløsning. Træningen genskaber nervesystemets balance og giver af den vej mentalt overskud. Vi udfører øvelserne sammen og hver for sig. Vi flytter på adfærd og ændrer på gamle mentale strategier til fordel for nye aktive valg og handlinger. Mental sundhed implementeres gradvist i forløbet.

De 8 stole og koncentrationsevnen

I en velfungerende hjerne har vi ca. 8 pladser i arbejdshukommelsen. Arbejdshukommelsen er vores mentale kapacitet; alt det der får vores bevidste opmærksomhed lige nu. Forestil dig at du har 8 "stole" til rådighed i din hjerne. Lige nu er de fleste af dine stolepladser optaget af at læse denne blok. Men måske er der også forstyrrende familiemedlemmer, notifikationer på din telefon, smerter og tanker om gøremål, der tager din opmærksomhed og stjæler af dine mentale pladser. I Funktionel Hjernetræning er vi interesseret i at udnytte kapaciteten bedst muligt. Det er afgørende for din mentale trivsel at du selv bestemmer hvem og hvad der optager dine mentale pladser, hvornår. Hvis hjernen ikke kan sortere i input og forstyrrelser, så vil det betyde at den hele tiden er på overarbejde. Du vil opleve, at du bliver træt og ikke kan overskue, huske og holde fast i tingene. Du bliver hele tiden forstyrret.

Det vigtigste i starten af træningen er at få filteret på plads. Træningen hjælper dig til at sortere i input og gør dig skarpere til at kunne fokusere på de vigtige ting.

Laboratoriet med plasticitet, vaner og energi

I Hjernetræningsforløbet går vi ind i et mentalt træningscenter og træner hjernen stærkere. Vi går også ind i et laboratorium, hvor vi bliver klogere på hjernen og gør os nysgerrige på nogle af de vaner og reaktionsmønstre, som vi hver især har med os. I laboratoriet er vi ligeglade med om vi er gode – vi skal bare prøve. Og vi skal sætte et "endnu" på, når der er noget vi synes er svært og vi kommer til at sige: "*det kan jeg ikke*"... "*endnu*"!

Vi skal være nysgerrige på vores egne reaktioner, vaner og handlemønstre. Hjernen er plastisk og kan flyttes hele livet. Mentale vaner er noget vi alle har med os – og måske oplever du at nogle af dine mentale vaner kan gøres sundere? Vi har fokus på den gode aflevering og om vi spiller os selv gode i hverdagen.

Indenfor Mind Social plejer vi at sige: *"Du får ikke energi – du skal ta' energi"*

Genoptræning til hverdagen

Overførbare til hverdagen er afgørende, derfor simulerer vi i træningen opgaver som din hjerne skal kunne løse i hverdagen. Undervejs i et forløb kobler vi de aktive øvelser med viden om, hvordan hjernen arbejder og hvordan vi kan bruge den viden i hverdagen. Forløbene er progressive – vi bygger hele tiden mere på – og i takt med at du kan mere til træning, kan du også mere i din hverdag.

Der er stort fokus på tryghed i træningen. Hvis hjernens alarmberedskab skal nedrosles, er det yderst vigtigt, at du er tryk i gruppen – og har tryghed i træningen. Trænerne sørger for at belastningen tilpasses og øges undervejs i forløbet. En god træning skal og vil kunne mærkes. Du vil opleve at være træt efter træningen. Forestil dig at Funktionel Hjernetræning er træning af hjernen ligesom styrketræning er træning af kroppen. En utrænede muskel vil også blive øm efter træning; så ved vi, at vi har trænet godt.

I genoptræningen arbejder vi med **de kognitive funktioner** (opmærksomhed, koncentration, hukommelse, evnen til at holde overblik og træffe beslutninger), **den mentale styrke** (ro på det indre alarmberedskab, troen på dig selv, din motivation og mental energi) og **den fysiske trivsel** (nattesøvn, lyd og lysfølsomhed, balance, koordination og rumlig orientering).

Hvem er Mind Social?

Mind Social er en konsulent- og udviklingsvirksomhed med speciale i Funktionel Hjernetræning. Vi er i dag 7 trænere, der sammen udvikler og faciliterer Funktionel Hjernetræning i 7 forskellige områder i Danmark og på online forløb.

Funktionel Hjernetræning er teoretisk baseret på hjerneforskning (4E teorier) og motivationsteori. Ditte Andersen der står bag Mind Social har arbejdet med udviklingen af Funktionel Hjernetræning siden 2014, hvor hun skrev specialet "Træning af det mentale fundament i den sociale hjernes perspektiv" ved SDU (Syddansk Universitet). Ditte Andersen er uddannet indenfor kommunikation og har arbejdet med udvikling af

organisationer, medarbejdere og ledere siden 2005. Og så er hun tidligere håndboldspiller på topplan. Det teoretiske grundlag er i Funktionel Hjernetræning kombineret med mentale værktøjer fra sportens verden og arbejdet med trivsel og performance på arbejdspladser.