

ÞRÍHYGGJA UM SKYNJUN SÁRSAUKA

Björn Hjálmarsson
Bipolar sjúklingur
Barnalæknir
MA-heilbrigðis og lífsiðfræði

A scenic landscape featuring a paved road that curves through a field of low-lying, dry vegetation. In the background, there are snow-capped mountains and a large body of water under a clear blue sky. The text is overlaid in red on the lower half of the image.

**“Hvernig get ég breytt þessari
reynslu í ávinning fyrir
samferðamenn mína ?”
(Deepak Chopra)**

Líkamlegur sársauki

- ▣ Verkur vegna líkamlegra sjúkdóma
- ▣ Verkur vegna slysa og áverka
- ▣ Verkur vegna vanstarfsemi líkamans
 - vegna fötlunar, hreyfiskerðingar
- ▣ Verkur vegna ofurálags á líkamann
 - Líkamlegt
 - Hugrænt
 - Sálrænt

Vísbendingar um hugrænan sársauka

- ▣ reiði, ósátt, pirringur
- ▣ vonbrigði, vonleysi, ótti, kvíði, hræðsla, örvænting
- ▣ leiði, depurð, tómleiki
- ▣ að verða fyrir vanvirðingu, átroðslu, yfirgangi
 - Neikvæðni, dómharka, trúleysi
- ▣ að verða fyrir skömm, niðurlægingu
 - Svartsýni, sektarkennd, öfund, minnimáttarkennd



SIGURD UR
BIELDFORD
1799-1840

Grunngildi mennskunnar (Innri lögmál sálarinnar)

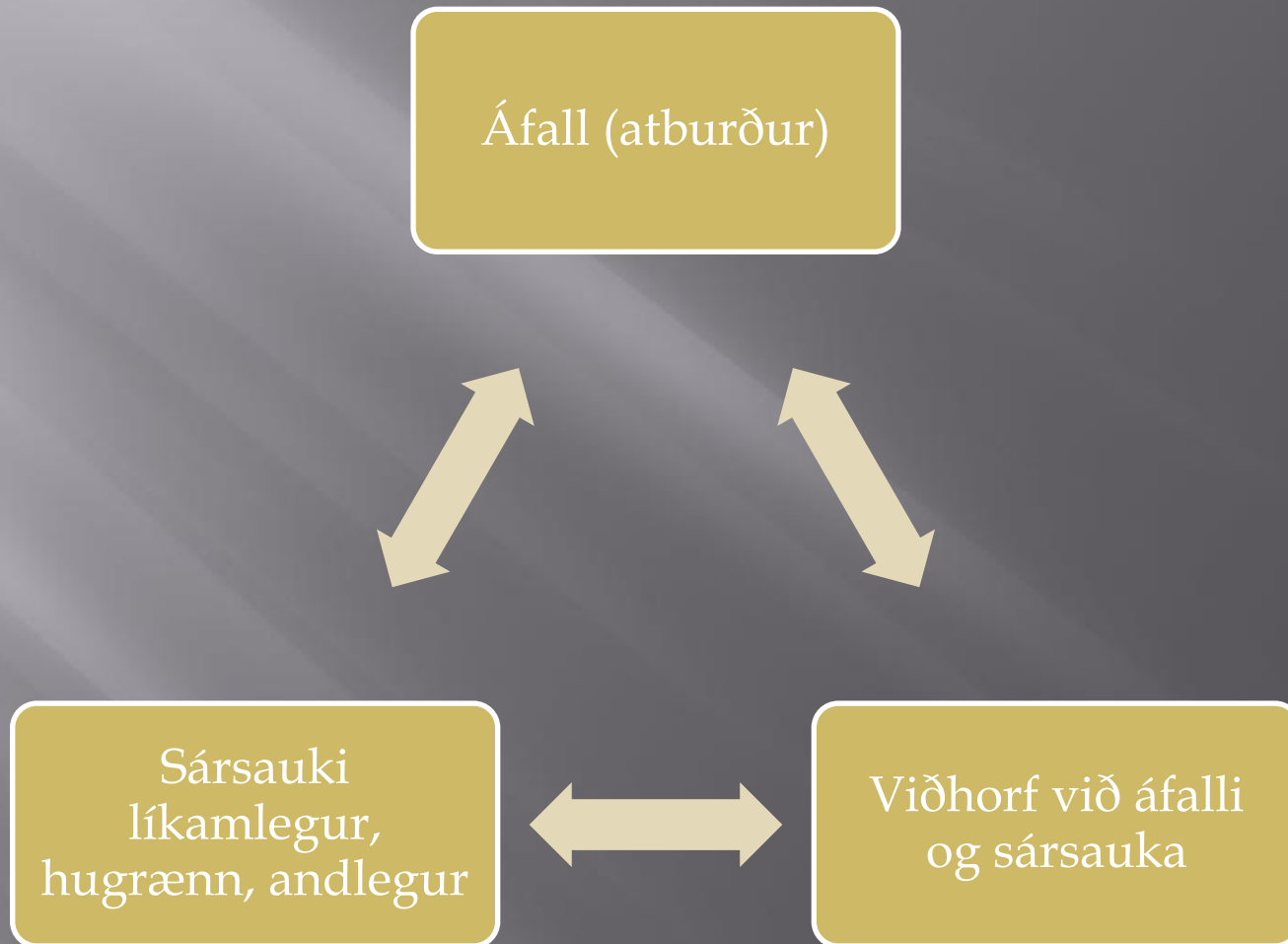
- ▣ Tign
 - Hæfileiki til að elska og vera elskaður
- ▣ Reisin
 - Hæfileiki til að leysa dagleg viðfangsefni án þess að lausnin komi niður á öðrum (fremja dáðir)
 - Hæfileiki til að finna merkingu í líf sitt
- ▣ Göfgi
 - Hæfileiki til að fyrirgefa
 - Hæfileiki til að skynja og skapa fegurð
 - Trú eða víska um æðri blessun eða vernd



Sálrænn sársauki

- ▣ Hvað er sálarmorð?
 - Að valda djúpri þjáningu
 - Að brjóta gegn æðstu siðferðilegu verðmætum okkar (tign, reisin, göfgi)
 - Að verða fyrir reynslu sem markar allt lífshlaupið með því að valda miklum erfiðleikum
 - Að verða fyrir sálrænu tjóni sem tekur ævina að vinna úr
- ▣ Ítrekar mikilvægi þess að
 - Vinna skipulega gegn öllu ofbeldi
 - Sinna vel greiningu geðsjúkdóma og meðferð
 - Vanda vel til verka og beita nauðungarvistun og þvingunarmeðferð af gætni og vandvirkni

Vítahringur sálræns sársauka



Hugsanlegar afleiðingar alvarlegra geðsjúkdóma og þeirri meðferð sem þeim er eignuð

- ▣ Tignarleysi
 - Missa færni til að elska og vera elskaður
- ▣ Dáðleysi
 - Missa færni til að leysa dagleg viðfangsefni án þess að það komi niður á öðrum
 - Verða upp á aðra kominn
 - Glata vilja til merkingarleitar
- ▣ Forherðing
 - Missa trú á fyrirgefninguna
 - Missa færni til að skynja og skapa fegurð

Hvað leysir sálræna spennitreyju ?

- ▣ Að rækta líkamann og gæta vel að heilsu sinni
 - Nægur og endurnærandi svefn
 - Hollt mataræði
 - Regluleg og góð hreyfing
- Góð og markviss huggun
 - “Aðgát skal höfð í nærveru sálar”
 - ▣ Einar Benediktsson
- ▣ Að þeir sem vilja hjálpa skilji það sem sá hjálparþurfi skilur og byrji þar
 - ▣ Sören Kirkegaard

Hvað leysir sálræna spennitreyju?

- ▣ Að hlúa að hugrænu hreinlæti
 - Að kyrra hugann og vinna að hugarró
 - Að læra hugleiðslu
 - Að sækja sér faglega hjálp
 - Að finna reiðinni farsæla útrás
 - Gera ekki ótta að húsbónda sínum
 - Að hafna skipulega haturshugsunum, heift og hefndarþorsta
 - Að viðurkenna skömmina og vinna úr henni
 - Að forðast svefnlyf, áfengi og ávanabindandi efni

Hvað leysir sálræna spennitreyju?

- ▣ Efla sína TIGN
 - Að leggja rækt við ástirnar sínar
 - Virðing, vinátta, umhyggja og ást
- ▣ Efla sína REISN
 - Að afreka einhverju sem hugur stendur til
 - Að breyta tjóni sínu í ávinning fyrir aðra
- ▣ Efla sína GÖFGI
 - Að rækta náðina í hjarta sér og efla fyrirgefninguna
 - Leggja rækt við siðaboðskap kristinnar kenningar
 - Leggja rækt við fegurð lista, náttúru og mannlífsins