



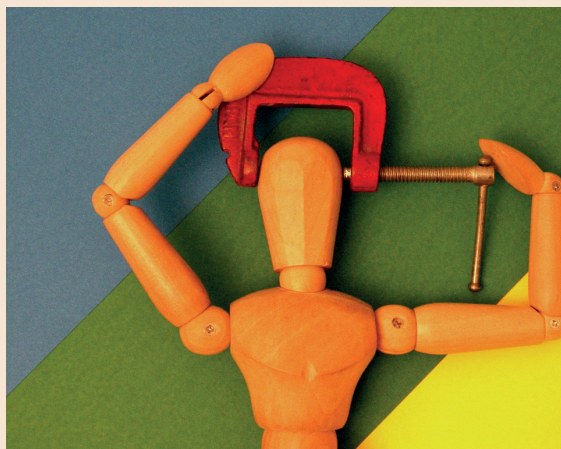
# Virker hovedet ikke som det plejer?

- fire fif ved  
tænkevanskeligheder

## STRESS PÅVIRKER DE KOGNITIVE FUNKTIONER

Hvis du har stress, går det ud over dine kognitive funktioner. Det betyder, at en række af dine tænkefunktioner virker dårligere end normalt og koster mere energi at bruge.

For eksempel kan du have problemer med hukommelsen, koncentrationen, at have flere ting i hovedet ad gangen og at få overblik. Du bliver også hurtigere træt eller får det skidt, når du skal bruge hovedet på denne måde.



Når dine kognitive funktioner er ramt, skal de skånes , for at du kan få det bedre igen. Hvis du bruger dem for meget, kan du få det værre. I værste fald kan det trække ud med at blive rask igen.

Vi har samlet **fire fif** til dig, der gerne vil gøre noget aktivt for at få det bedre.

# 1 ACCEPTER

Lær dine nuværende begrænsninger at kende og accepter det, du kan magte nu. Også selvom du har kunnet klare meget mere tidligere.

**HUSK:** Du kan ikke ordne noget praktisk og komme dig på én gang! Så der skal sættes tid af til hver ting for sig.

# 2 STRUKTURÉR

Indret dig, så din hverdag bliver så forudsigelig og struktureret som muligt. Det vil være en hjælp til at fastholde overblikket uden at skulle bruge hovedet på det.

## GODE FORSLAG:

### Skriv ned

Hav en blok i lommen/på køkkenbordet med en to do-liste. Brug post it sedler rundt omkring, i køkkenet, på hoveddøren osv. Skriv beskeder ned, så du ikke skal bruge kræfter på at huske at fortælle dem. Skriv svarene ned, når du spørger andre om noget.

### Brug en kalender

Brug din kalender aktivt til at holde styr på, hvad du skal. Brug også kalenderen til at få overblik over, hvor meget/lidt, der er plads til pr dag. Brug den viden til at lægge en realistisk plan for, hvor mange ting, du gerne vil nå i løbet af ugen.

### **Del større opgaver op**

Hvis du har større opgaver, du skal løse, kan du dele dem op i mindre dele, og evt. sprede delmålene ud over flere dage.

### **Brug alarmen i telefonen**

Sæt f.eks. alarmen til fem minutter, hvis du har tændt for en gryde. Så bliver du mindet om, hvornår du skal skrue ned for den igen.



### **Brug kameraet i telefonen**

Tag billeder af indkaldelser i e-Boks eller andre papirer med aftaler på eller andet, du skal gøre/forholde dig til.

### **Bed andre skrive ned**

Bed f.eks. din læge/behandler/sagsbehandler/leder om at skrive det ned til dig på et stykke papir, hvis du skal gøre noget/sige no-

get videre til andre. Så skal du ikke bruge kræfter på at huske det udenad.

### **Få din ægtefælle eller en anden til at hjælpe dig**

Bed om hjælp til at få brugt kalenderen. Til at se, hvad der er en realistisk mængde opgaver for dig. Til at komme i gang med en opgave.

For mange kan det være en lettelse at lave konkrete aftaler med sin ægtefælle om, hvor mange praktiske ting, man bør regne med at klare i løbet af en dag. Ofte er ægtefæller bedre til at se, hvornår planerne bliver for ambitiøse.

## **3 SKÆR FRA**

Kig på fordelingen af opgaver i hjemmet. Der er forskel på at udføre en velafgrænset opgave man bliver bedt om, og at være den, der har overblikket. Få evt. ægtefælle eller store børn til at overtage ansvaret for et helt område og giv så selv slip.



Skær ned på de krævende aktiviteter. Eksempelvis familiefødselsdagen. Ring et par dage i forvejen og sig, I kun kommer 1½ time. Aftal på forhånd med den, der skal køre, hvornår I tager afsted, og giv vedkommende ansvaret for at håndhæve aftalen i praksis.

Sluk for lyden! Sluk radio/fjernsyn i baggrunden eller brug ørepropper.

Læg rodet ind i et skab og ned i en skuffe, hvor du ikke kan se det.



Hold dig til én aktivitet ud af huset pr dag.

Hold pauser! Stort set alle opgaver kan man lægge pauser ind i, og det er vigtigt, at du holder pauserne, inden du begynder at blive træt. På den måde kan du ofte strække dine kræfter lidt længere.

## 4 LAD OP

Sørg for jævnligt at lave aktiviteter uden (ret mange) kognitive krav. Lav noget, du kun gør for din egen skyld, og hvor det ikke er resultatet, der er det vigtige, men processen. Hvad har givet dig glæde før?

**Eksempler:** afspænding, male, tegne, gå tur, kigge ud af vinduet (fuglebræt?), serier på Netflix, meditation, yoga, spil på mobilen, høre musik.

Sørg for hyppig ro og hvile. Tænk over, hvordan du kan skrue ned for de sanseindtryk, du bliver bombarderet med dagligt. Er der lyde, lys eller lugte, du kan skærme dig selv fra? Skær især ned på sanseindtryk, der distraherer dig fra noget, du er i gang med at lave.



# VIL DU VIDE MERE?

**Louise Meldgaard Bruun:** *Saml tankerne*. PsykiatriFondens Forlag, 2014.

**Psykiatrifonden om kognitive vanskeligheder:**

<http://www.psykiatrifonden.dk/viden/gode-raad-og-temaer/kognitive-vanskeligheder.aspx>

**Psykiatrifondens mentale træningscenter:**

<http://www.psykiatrifonden.dk/faa-hjaelp/taenk-dig-staerk.aspx>

## PJECEN ER SKREVET AF:

**Lisa Nelholt, autoriseret psykolog**

Arbejdsmedicin Herning, Universitetsklinik

Hospitalsenheden Vest

Gl. Landevej 61, 7400 Herning

Tlf. +45 7843 3500

Mail: [arbejdsmedicin@vest.rm.dk](mailto:arbejdsmedicin@vest.rm.dk)

**Download pjecen fra:**

[www.arbejdsmedicin.rm.dk](http://www.arbejdsmedicin.rm.dk)



Fotos: Pixabay, Colourbox, Unsplash