

# TILLÄMPAD SPÄNNING

En fysiologisk reaktion på att exponeras för blod, skador eller för vissa personer sådant som relateras till blod eller skada som exempelvis sprutor är att få sänkt blodtryck. Detta har det biologiska syftet att minska blodflödet och öka sannolikheten för att vi inte förblöder vid en skada. När blodtrycket plötsligt sjunker är en normal kroppslig reaktion att svimma. Detta är i sig inte farligt, så länge du inte faller illa och skadar dig, men kan upplevas obehagligt. Genom metoden tillämpad spänning kan du lära dig att spänna kroppen i syfte att höja ditt blodtryck och på så sätt minska risken att du svimmar.

Nedan följer instruktioner för tillämpad spänning, öva på detta ofta, gärna varje dag. När du sen befinner dig i en situation där du noterar sjunkande blodtryck och svimningskänslor kan du använda dig av metoden tills dess att svimningskänslorna och obehaget börjar klinga av. Ju mer du övat på metoden desto lättare kommer den bli att använda sig av.

**Steg 1.** Sitt rakt upp på en stol med fötterna i golvet och armarna mot armstöd eller liggandes i ditt knä.

**Steg 2.** Spänn alla dina större muskelgrupper (vader, lår, rumpa, händer, armar och mage) samtidigt och håll spänningen i ungefär 15-20 sekunder. Börja sedan släppa på spänningen och återgå till ursprungsläge. Du ska inte aktivt anstränga dig för att slappna av utan endast återgå till hur kroppen kändes innan du spänt den.

**Steg 3.** Stanna i ursprungsläget i ungefär fem sekunder och upprepa sedan spänningen. Varva mellan anspänning och avslappning fem gånger.

Under övningen kan det hända att du upplever att ansiktet blir varmt, detta är bra. Det betyder att övningen fungerar och att du håller uppe ditt blodtryck. Läs nu igenom instruktionerna till övningen en gång till och lägg sen ifrån dig texten och börja öva.