

[Transcript] Leger om livet / #107. Meditasjon, helhetlig helse, stressmestring og tilstedeværelse. Med lege Ragnhild Skari Iuell.

Hjertelig velkommen til podcasten Leger om livet.

Mitt navn er Annette Dragland og er utdann af lege.

Jeg har laget denne podcasten for å gjøre nyttig og spennende og god kunnskap om kropphels og svinnelettlingelig for alle.

Med meg i dag har jeg Rangnil Skari Jull.

Hun er utdann av legeartilier og jobber ved Ullevalgsyklus samt dreve med forskning.

Hun jobber nu på Balderklinikken, samt Veloisenberg DPS, hvor hun holder stressmesteringskurs.

Hun jobber også ved Modumbad Vilassana, hvor hun hjelper legekolegaer som er utbrent eller sliter med overbelastning.

Rangnil har tatt videre utdanning inn for helhetlig helse samt hår og utdannet seg inn for mindfulness og er yoga-lærer.

Hun har også en populær Instagram-konto ved en annen mindfulness-lege, hvor hun deler kunnskap og inspirerer andre til å ta vare på egen helse.

Hjertelig velkommen, Rangnil.

Tusen takk, Annette.

Så hyggelig at vi endelig fikk til det her.

Veldig koselig.

Vi møttes jo første gang på bokbadet til hans torkelfære.

Ja, det var veldig spennende det bokbadet. Det var veldig morsomt å være der.

Ja, det var veldig. Då var jeg spennet for at jeg skulle være laget hans torkel derfra, men han torkelte en stjerne på scen, så det gikk så fint.

Ja, det ble veldig fint bokbadet, veldig spennende samtale som dere hadde.

Rangnil, du er jo interessert i veldig mye, og du er opptatt av oss helt heltelig når du kommer til helse.

Hvordan har du jobbet med dette?

Jeg har jobbet som lege nå i over 20 år, og så er det vel noe av de siste 15 årene at jeg har jobbet mer med heltelig helse.

Ok, det er lenge.

Ja, det ligner å bli mange år.

Ser du at det har endret seg, at det skjer en ændring i hvordan vi ser på helse?

Ja, jeg tenker når jeg studerte så var man jo veldig opptatt mer av enkle forklaringsmodeller, varmin opplevelse.

Sånn at vi nå kanskje ser mer multifaktor gjelder på det med sykdom, når de gjelder årsaker til det, og også løsninger.

Så det er jo kommet så mye ny forskning, sånn at sykonevroendokrinologi for eksempel er et veldig langt ord, men sier også noe om at vi ser at helse er mer sammensatt.

Nå tror jeg enn før.

Hva betyr det over sykonevroendokrinologi?

Ja, det er et veldig langt ord, og det betyr ofte at det er mange aspekter som spiller inn.

Slik står jo for det psykiske, ikke sant, at vi blir påvirket både av det som er psykisk og så at det gi psykiske effekter.

Neuro det har jo å gjøre med neurologi, nerver, sentral nervesystem, og så er det immunologi.

Det går jo mye på alt som har med infeksjoner, hva som skjer i forhold til immunosystemet vårt.

[Transcript] Leger om livet / #107. Meditasjon, helhetlig helse, stressmestring og tilstedeværelse. Med lege Ragnhild Skari Iuell.

Og endokrinologi går jo igjen på dette med hormoner, så det betyr at vi er veldig sammensatte, og det er jo ikke så overraskende det.
Men jeg kjenner at jeg blir så glad når vi snakker om det, og bare det ordet gjør meg glad.
For vi ser på sammenhengene her.
Vi er et helt menneske, vi kan ikke kutte av hotet og se at det hørt til for seg, og leveren hørt til for seg,
men alt er forbundet, og jeg er så glad for at forskning og overkommende er så mye bra forskning som støtt av dette.
Veldig, og det gjør jo at det er mange muligheter rett og slett, tenker jeg.
Nå må jeg se på årsaker, men også behandlinger i forhold til å kunne hjelpe mennesker til å få det bedre.
Du jobber på i Lasana, som er et behandlings opplegg for utprintelega.
Hva er det du ser går igjen hos de?
Det som går igjen hos mange er at det blir for mye av det som tærer og får lite av det som nærer, og det begrepet der har jeg lært av professor Analoise Kirkeingen, som har skrevet veldig mye om helse generelt,
men det som mange beskriver er at det blir for mye jobbing på en måte som de opplever som uhedsiksmessig rett og slett,
og at den gleden, energien, altså det som er viktig for deg som lege blir litt borte på veien, fordi systemet er laget på en sånn måte at det er vanskelig å gjøre en god jobb rett og slett.
Men hvordan hjelper man de da? De har jo den jobben de har.
Jeg vet at mange har utrolig god effekt av hverden uke på Vilassane,
og jeg har blant annet hatt en gest her inne som har vært der og fortalt veldig mye godt om det.
Hva er viktig steg for å kunne få til en hverdag da som er veldig hektisk for de?
Ja, det er jo veldig godt spørsmål, og det kan jo være ofte veldig sammensatt,
men kanskje bare det å ta seg en pause rett og slett og komme litt ut av autopiloten,
og det hamste jule du er i kan være veldig nyttig, for det er jo noe av det som mange av oss ikke klarer.
Når vi er i daglig livet, så går det så fort og så hektisk at vi klarer ikke å ta det lille skrittet i bak, og kanskje se på små justeringer vi kan gjøre for å ta varp på oss selv.
Så det ene er jo det å stoppe litt opp, gjerne snakke med kollegaer eller snakke med noen andre, deler litt erfaringene dine, kan jo være veldig nyttig rett og slett for å speile litt, se litt på hva er det som er pågående nå.
Og så er vi jo tilbake til de fem tingene som vi vet er veldig godt dokumentert, i forhold til helse som går på det med søvn, fysisk aktivitet, vi vet relasjoner er veldig viktig, vi vet det med mat og kost er viktig, og også stressmesteringsverter som er like viktig for oss som leger,
som for alle andre som er litt lett å glemme noen ganger.
Også er det jo å ha en samtale, en del av oppleget der med lege eller psykolog, hvor man kanskje kan se litt og lage litt strategier for hva man kan gjøre,
og ofte er erfaringen at det kan være litt små ting man kan jobbe med over tid, som vil kunne være veldig viktig for at når det har gått en måned tre måned til seks måneder, så har du det litt anledes, og så er det jo noen som også velger å gjøre store viktige livsvalg,

[Transcript] Leger om livet / #107. Meditasjon, helhetlig helse, stressmestring og tilstedeværelse. Med lege Ragnhild Skari Iuell.

og det er ikke sant som er der, men det er litt spennende å si at ofte så kan være små forandringer som kan bety uendelig mye forhold til de fem faktorerne som vi vet veldig mye om er viktig for god helse.

Og det skal vi gå langt mer inn på, for det synes jeg er skikkelig spennende.

Jeg er så glad for at du også er så engasjert i akkurat etter.

Men før vi kommer dit, så har jeg mange spørsmål til deg.

Det har vi vært så vittig inn på det. Kroppen vår henger sammen.

Men hvordan henger vi sammen?

Det er et stort spørsmål.

Ja, og det er jo veldig spennende, og jeg tenker at vi henger sammen på mange måter, så for det første så henger vi sammen natur, og vi henger sammen med samfunnet, og så har vi kroppen og syken, og veldig mange av disse tingene påvirker hverandre.

Og det er jo første gang i veldig historien at vi på en måte er tatt ut av naturen.

Vi lever ikke så i takt med naturen som det vi gjorde tidligere,

og vi ser også at det er jo så masse forskning på det at hva det betyr å være i naturen, gjør jo noe med nervsystemet vårt.

Evolusjonsmessig så er vi på måte designet også for å være i kontakt med naturen.

Og så vet vi at samfunnet og relasjoner har også utrolig mye å si for helse vår,

og det å ha gode, trygge relasjoner er kjempeviktig.

Og det vil jo i stor grad også påvirke hvordan vi har det som individer.

Og så har det jo teknologien som har utviklet seg også veldig med sosiale medier,

som også er uvant for oss og nervsystemet vårt,

og jeg vil jo ikke tidligere ha et så stort eksperiment som det vi har nå.

Og så er klart alle disse tingene som kunne også være både beskyttende og nærrende faktorer,

de har vi kanskje i mindre grad, det med naturen og relasjoner,

og så har vi noen mer utfordrende faktorer som for eksempel sosiale medier

som kanskje kan gå begge veier.

Og så viser jo forskning at både yttre ting,

men også tanker og følelser påvirker både gjerne vår,

sentral nervsystemet, det påvirker hormone vår,

det påvirker også immunsystemet vårt,

sånn at hele dette bilde betyr jo at det er veldig sånn store,

og veldig sammensatte, ofte årstagsforklaringer til dette med helse.

Så det er så et veldig, veldig stort tema,

og man kan jo definere det på mange forskjellige måter,

men jeg tenker i hvert fall når jeg jobber med helse og med helsebegrepp og pasienter,

så er det veldig mange ting som vi ofte tar tak i da.

Hva er det du brenn mest for?

Og for du driver jo meg i infonesleggen på Instagram,

hva er det du brenn mest for å dele av den kunnskapen?

Ja, så det jeg brenner veldig for, det er det med stress og stressmestring,

fordi at jeg tenker at det med ubalanse i det med næring og tæring,

det kan gi åbelastning og stress i kroppen,

[Transcript] Leger om livet / #107. Meditasjon, helhetlig helse, stressmestring og tilstedeværelse. Med lege Ragnhild Skari Iuell.

og i sinne, og at hvis vi som mennesker kan lære oss hvertøy for å håndtere og mestre stress, så vil det kunne være ekstremt viktig for å ha det bra.

Også når det er periode hvor det er mye stress, og vi kanskje ikke skal være så redd for stresset heller, men passe på når det blir for mye å vite og bli kjent med vår egen kropp, og kunne lære seg å håndtere rett og slett livets utfordringer på en så god måte som mulig. Det brenner jeg veldig for, og har gjort at jeg da har jobbet veldig mye, og ønsker å jobbe mer og mer, egentlig mer, med mainfullnest.

Men før vi går dit, blir jeg litt nysgjerrig hvordan fungerer egentlig stress på oss?

Vi har snakket om det flere kan gå i podcasten,

men tenker at det greit å ha gått litt inn i oss heller, du som har skjatt det så inn i forskninger.

Hva du ser at litt stress skal vi ha?

Hvordan skal vi vite om det stresset vi skal ha eller det stresset vi ikke skal ha?

Ja, det er jo det veldig godt spørsmål.

Og jeg tenker at da kommer jo litt inn på det med at vi er individuelle,

at ingen er like, så det er jo noe med å erfare og utforske seg selv og sine egne grenser som kommer inn her.

Og vi vet jo at det med å utsette seg for små doser med stress er jo ikke farlig.

Da vil jo kroppen mobilisere og det vil være gunstig for oss.

For eksempel hjelper meg nå, når jeg sitter og blir intervju av deg,

så kan jeg kjenne litt at huset min er litt andre deres hjertebanken litt.

Og det skjer noe, så det er jo en veldig god hjelper.

Og det å bli mer klar over signalene fra kroppen kan være viktig når er det ok,

når kan jeg håndtere det, og når blir det så mye mikrostress.

Overtid at jeg begynner å bli sliten, gjerne min funker ikke,

jeg merker at kroppen strammer seg til.

Jeg får kanskje økende negative tanker bli mer selvkritisk eller får tydelige plager fra kroppen.

Og da kan det jo være sånn at vi kanskje noen ganger må ha litt hjelp til å tolke

de signalene som dukker opp i kroppen.

Hva skyldes det nå? For eksempel at jeg har fått mer vondt i magen,

hvorfor så vi er dårlig, hvorfor funker ikke gjerne min.

Og at når det begynner å bli sånn at du kommer over i uhelse, ikke har det bra,

så vil det jo være nyttig å kunne ha for eksempel helsepersonell

som kan hjelpe deg å se litt på alle disse tingene.

Hva er det som har gått galt nå da?

Hva er det som skjer med oss når vi blir utsatt for mikrostress over 10

og ikke får hente oss inn, at det blir mer tæring enn næring?

Så det som skjer blir at du får en aktivering for det første gjerne din

på en annen måte at det er andre deler i gjerne som blir aktivert.

Vi vet at det skyldes ut også hormoner, ikke sant, stressormoner i kroppen,

som er en del av det, og så blir det en endring også av immunsystemet,

hvor blant annet interlevkiner, cytokiner, aktiveres,

som igjen kan bidra til at det blir en type økt betennelses eller informasjonsreaksjon i kroppen.

[Transcript] Leger om livet / #107. Meditasjon, helhetlig helse, stressmestring og tilstedeværelse. Med lege Ragnhild Skari Iuell.

Og så ser vi jo at gjerne er aktivere.

Det er ganske sammensatt bilde når vi blir stående i stress over tid.

Og veldig, veldig mange tilbake til sykonevro, endokrino, immunologi,

så er det utrolig sammensatt reaksjonsmekanismer som settes i gang,

og som gjør at vi som mennesker kan få symptomer og plagir som både er fysiske og psykiske.

Ja, og jeg synes jo det er veldig artig at nå vet vi med forskning hva som skjer,

eller ikke alt, men noe av hvert valg når vi går med kronisk lavgrad i stress,

ikke antingen om interleken, cytokiner, signalstoffer som kan øke betennelse, reaksjoner.

Men jeg tenker også på dette med våre beste foreldre, hvor min beste mor,

intuitivt vet at stress vil kanskje gjøre oss syk over tid, at vi har det i oss.

Vi har alltid hørt at nå må ikke du stesse så mye for da kan du bli syk.

Vi vet det egentlig, men så fortsetter vi å pusse oss og pusse oss,

og det er jo veldig veldig vanlig at vi pusser oss så hardt at vi faktisk blir fysisk eller psykisk syk.

Har dette vært en endring mens du har jobbet sånn, er det galt å se den endringen i hvordan de behandler kroppen?

Ja, jeg tenker at det der med samfunnet er jo veldig effektivisert,

og vi ser det på alle områder,

og det er vel noe med den hektiske samfunnet og effektiviseringstank i gangen,

tror jeg også preger oss mer og mer som mennesker,

og at det er veldig lett at vi skal være så effektiv å gjøre så mye hele tiden,

at vi ikke stopper opp, tar det lille skrittet tilbake,

og ser at nå går det helt over Stockholm Steiner, det blir for mye for meg,

så vi bare fortsetter, og vi presser oss og presser oss og presser oss,

og legger ikke merke til hvordan vi har det, så det kan være noe med at kontakten med kroppen har blitt litt borte,

at veldig mye av oss, vi er så i kontakt med det som skjer i hovedet,

og er så effektive at vi bare gjør og gjør hele tiden,

at vi har glemt litt den kunsten og gleden med å være,

og legge merke til hvordan vi har det, være i små øyeblikk i daglig livet vårt.

Ja, på en måte bare glem alt som er, når man er i nu er, så glem man jo alt som er vanskelig,

man glem hvordan man ser ut eller kan man se, man er bare her og nu,

og den deren effekten det har på meg i hvert fall,

jeg er jo blitt mer og mer bevisst på det, men jeg lever jo et hektisk liv,

så jeg føler at jeg må hente meg inn ofte, og nå har det vært veldig veldig mye,

nå må jeg sjekke innom, så det jeg har begynt med å gjøre de siste årene er at bare sånn når jeg og du snakker her og nu,

så sjekker jeg innom, titte ofte så hvordan har jeg det, ok, så snakker jeg videre,

jeg faller ikke ut av en samtale, eller bare når jeg går ut døra og setter meg i bilen, så sjekker jeg innom litt,

og da blir man jo i noen mikrosekunder i nu, for man går videre,

og for meg så føles det, har det vært hvertfall viktig, det gjør at det blir roende.

Ja, og det er jo sikkert sånn spennende som du sier for deg bare med de små innsjekkene,

så betyr det jo endelig mye, og da får jo også systemet vårt en pause,

[Transcript] Leger om livet / #107. Meditasjon, helhetlig helse, stressmestring og tilstedeværelse. Med lege Ragnhild Skari Iuell.

sånn at det blir ikke stående å fire hele tiden nervesystemet, så en del av disse ting vi har vært inne på nå,

med interlevekinner og cytokiner og hormoner, de justerer seg jo da ikke sant igjen, når vi kommer over i det parasympatiske delen av nervesystemet.

Så vi blir rett og slett bedre til å styre oss selv med å ta de små innsjekkene, og jeg merker det på meg også, og jeg er jo også en ganske sånn en desiatisk og litt sånn person som kan bli fort stresset,

at det er veldig lett for å ligge i fremtiden, fordi jeg er så lett å tenke videre på det som skal skje etterpå,

så betyr det jo endelig mye å ha at veldig masse å si for meg,

og mitt liv og måten jeg jobber på, det er at jeg har blitt så interessert i dette med mindfulness, fordi jeg har hatt et stort behov for det da.

Hva som gjorde at du ble så interessert i det?

Det som gjorde det var jo når jeg jobbet på Ullevolds sykehus og holdt på med doktor grad, så merket jo jeg at hjernen min ikke fungerte som den skulle mer,

jeg merket at jeg hadde lite energi og overskudd,

og så har jeg alltid trent mye å bruke det som en mestringstrategi,

men pludselig så hadde jeg ikke energi til det,

som mestringstrategiene min, og som jeg hadde fra før, de fungerte rett og slett ikke,

og så hadde jeg allerede les ganske mye sånn selghjelpsliteratur og sånn,

men det gjorde da at jeg fant mindfulness, og dette her med oppmerksomt nærvær,

vi har leget Mikal de Vibbe, ikke på et kurs på Nidarås kongressen,

og ble veldig interessert og følt at jeg traffet meg veldig den tilnærmingen med nærvær,

og gjorde at jeg selv kom i gang med meditasjon, mikropause som du sier, yoga,

og det fungerte så pass bra for meg at jeg da videreuttannet meg i det,

og tenker at jeg har gjort veldig stor forandring for meg og ren personlig,

og for det jeg har tenkt var som er viktig å luta for god helse.

Jeg husker også at dette må jo være 10 år siden jeg hørte på en CD,

nå er det fem år siden jeg hørte på en CD av Mikal de Vibbe,

som det var en av de første som lærte meg hva det var,

for jeg hadde ikke tenkt tanken på hva mindfulness er.

Men ok, vi skal gå inn på mindfulness, for dette er du så god på,

du er så god på å formidle om dette.

Det er mange som spør meg, hva er forskjell på mindfulness som meditasjon?

Når vi bruker mindfulness, så bruker vi meditasjon ofte som en del av mindfulnessen.

Så det er en del akkurat som en liten vertekasse som vi ofte bruker

når vi har mindfulnesskurs på sykehuset, så lærer vi deltagene en del verktøy,

og meditasjon er en av de verktøyene som vi da lærer bort,

for å mestre og håndtere stress og utfordringer.

Ja, og hva er forskjell?

Ja, så mindfulness handler mye om å trene opp mærksomheten på å være til stedet her og nå,

ikke i fortid eller i fremtid, og så jobber vi også mye med holdning,

det å ha en sånn åpen, ikke-dømmende holdning til det som er pågående.

[Transcript] Leger om livet / #107. Meditasjon, helhetlig helse, stressmestring og tilstedeværelse. Med lege Ragnhild Skari Iuell.

Meditasjon kan være å sitte rolig å ha opp mærksomheten på pusten, mens mindfulness kan i tillegg til bare meditasjon.

Det kan også være å gjøre rolig yoga og øvelser hvor du har opp mærksomheten din med i det.

Det kan være å gjøre avspenningsøvelser, boddiskern, hvor du flytter opp mærksomheten rundt i kroppen.

Det kan også være gode meditasjon.

Sånn at det er flere hvertøy som er med i den hvertøy-kossa, og ikke bare meditasjon.

Så mindfulness er retteslett å bare være til stedet her og nå?

Ja, med en åpen og nysjær i holdning.

Sånn at vi prøver ikke å forandre på ting som det er, eller som jeg nå kan kjenne på,

så kan jeg prøve å møte det litt omodig og vennlig,

uten å forandre på det dyttede bort eller ønsket det ikke skulle være.

Men det er noe med de holdningene til å selv og det vi møter,

som er veldig viktig i det med mindfulness.

For vi har en tendens til å være selvkritiske,

og til å dytte ting bort og ikke ønske det skulle være sånn som det er.

Men nå er det mer som en sånn dettektiv eller lekenhet i det,

og utforske hva som skjer i meg nå i dette øyeblikke.

Ja, for jeg får utrolig masse spørsmål om hvordan man kan begynne med mindfulness, eller begynne med meditation.

Og jeg husker selv når jeg begynte med meditation,

så hadde jeg på ingen måte en ikke-dømmenes måte å se på mine tanker på.

Da dømte jeg hver eneste tanker som fløy forbi,

og det var veldig slitt som å sitte i en stol og følge meg på tanken.

Så jeg er på en måte ikke gådd til noen og lært dette,

så jeg er bare ledst i forskjellige bøkere, hvor bra det er.

Og jeg skulle jeg tenkte på alle disse tankene,

tenkte hvorfor tenker jeg sånn, hvorfor er jeg så dum?

Her er Gud, slutt å tenke på det.

Nå skal du sitte her i ro, du skal være Arslappa.

Jeg føler meg jo ikke Arslappa, hva jeg deg gjør galt.

Det dukker opp sovanvitt i mange tanker,

kan man træne seg til å ha en ikke-dømmenes holdning til sine tanker?

Absolutt, og det er det som er gode nyheter er at det meste kan vi trene oss på.

Det synes jeg er veldig spennende, så det er lett å bli litt desillusionert

og tenke at jeg er som jeg er, men det er veldig mye vi kan trene oss på.

Og mindfulness kan jo aldri hjelpe oss å stoppe tanker eller følelser.

Det er ikke sånn det fungerer, men det vi kan trene på,

det er å legge merke til når det kommer, og så kan vi trene på å slippe.

Så jeg synes jeg hørte på en meditasjon og en dag forrige uke

som var litt anledes enn det jeg hørte før,

og der var oppmerksomheten på å legge merke til hver gang du faldt ut.

Ikke sant? Og det er litt fint, for da er det noe man belønner med så bra.

[Transcript] Leger om livet / #107. Meditasjon, helhetlig helse, stressmestring og tilstedeværelse. Med lege Ragnhild Skari Iuell.

Nå lager jeg merke til at jeg begynte å tenke på lunsjen etterpå,
eller nå lager jeg merke til at jeg tenkte sånn, i dag får jeg det ikke til.
Så det kan være en annen måte å gjøre det på å legge merke til hver gang du falder ut.
Og så samler opp merkisomheten tilbake til det du holder på med.
Så det er veldig mulig å trene på å bli mer greie med seg selv rett og slett.
Hvordan gjør vi dette?
Jeg lyste å dele dette hvert tøyå med mine listerer,
fordi for min del hvert fall så har det vært så uendelig mye for mitt eget liv.
Jeg kjenner nesten ikke igjen denne personen,
varfor 15 år siden denne er nu.
For jeg gikk konstant i en sånn stressmodus,
i et stressmodus som gav meg en følelse av utildstrekkelighet.
Jeg følte aldri at det var god nok.
Jeg gikk rundt med en klump i magen hele tiden for at jeg hadde gjort noe galt,
eller at jeg ikke kom til å gjøre noe bra.
Det livet der, det unna ikke noe, for det var veldig veldig tøft å leve i det.
Når jeg gikk til forelesning, så tenkte jeg,
hvis ikke jeg kan det her, så kommer alle til å skjønge hvorfor en idiota er.
Man snakker så stykket seg selv.
For min del har dette med å trene på mindfulness gjennom dagen,
og det mediterer kanskje 5 minutter om dagen i snitt.
Jeg har gjort at jeg blir bevisst i den tanken,
og jeg har for en del tanker som ser at jeg ikke er bra nok,
eller at jeg bør gjøre ting anledes.
Men jeg dømde ikke.
Jeg tenkte, der var du igjen, du kritiske stemme som sier at jeg ikke er bra nok,
så hyggelig at du kommer innom, men du skal gå videre.
Jeg prøvde ikke å skive det borte.
Det er kanskje noe viktigast, at jeg ikke prøvde å skive bort følelser,
vondfølelser eller vondetanker,
for da kommer de bare tilbake som en bomberang.
Hvordan kan vi... Du har lært opp uttallige mennesker i dette.
Kan vi prøve å... Hvordan lærer du det bort,
så vi kanskje kan dele det med litt?
Når vi holder 8 uker skurs på psykisk, så er det jo en prosess.
Det er litt viktig å tenke seg at man er nybinder.
For det er lett å ville gå og være ekspert med en gang,
men alle er vi nybindere, og det er noe nytt.
Så det er å utforske det litt forsiktig.
Men mange vil jo kunne ha nytt av å gå på kurs,
eller ha en veileder, tenker jeg, når man skal gjøre det.
Nå finnes det jo en del apper som også går han å bruke,
men det kan være så enkelt som å bare sette seg ned,

[Transcript] Leger om livet / #107. Meditasjon, helhetlig helse, stressmestring og tilstedeværelse. Med lege Ragnhild Skari Iuell.

lukke øynene, gå litt til kroppen,
og legge merke til kroppen,
og så trener litt på å være litt reus og tonodig med det som er der.
Så tenker jeg at det kanskje første skrittet kan være å stoppe litt opp,
ta litt som du sa i stedet, som små mikropauser,
gå litt inn i kroppen,
og legge merke til hvordan man har det.
Og så når vi mediterer, så starter vi ofte med kroppen,
og så etter hvert så flytter vi også oppmerksomheten over på å legge merke til følelsene våre,
vi jobber med å legge merke til tankene våre,
og så trener vi en del på å samle oppmerksomheten også i pusten.
Sånn at pusten er jo alltid her og nå,
så det å samle oppmerksomheten på pusten roer jo ned nervesystemet,
for da unngår vi å ha splittet oppmerksomhet.
Så det å fokusere på pusten kan jo være en faktor da,
som går an å utforske,
men som også kan være litt vanskelig i det.
Men det er noe med det oppmerksomherværet som vi da bruker,
så godt vi klarer på å legge merke til oss selv,
og det som er pågående i oss selv.
Så hvis man sitter for eksempel på guld eller i en stol eller lik,
eller kan man egentlig vil,
og fokuserer på pusten, så skal man ikke prøve å ændre pusten,
man skal bare prøve å følge den,
og da går den inn ned og ut igjen.
Ikke sånn så litt anledes en del med å dra pusten langt,
som vi gjør noen ganger med yoga, så gjør vi det motsatt her.
Jeg trener vi bare sånn som du sier,
akkurat om du hekter oppmerksomheten din på pusten,
og følger bølgene av pust inn,
og bølgene av pust ut igjen.
Og ofte hvis vi da legger merke til om det er en liten endring,
det kan være i neseborne vår, en liten,
hva skal vi si, kroppslig erfaring av pusten,
eller det kan være pusten i brystet eller i magen,
så går da noe kanskje hekt oppmerksomheten på kroppen som puster,
som kan være en hjelper.
Og så er det jo veldig vanlig at man faller ut etter et halvt pust.
Veldig, veldig vanlig. Det er nesten rart hvis du ikke gjør det.
Ja, og det er veldig greit å vite om.
Sjempegreit.
Så da skal man, når man faller ut bare anerkenn av,
i derfallet er ut, ikke noe dømmenes,

[Transcript] Leger om livet / #107. Meditasjon, helhetlig helse, stressmestring og tilstedeværelse. Med lege Ragnhild Skari Iuell.

og så gå tilbake til pusten.
Ja, og hver gang du oppdager at du faller ut,
så er det jo oppmerksom, ikke sant?
Så i forhold til mainfunneless og praksis, så er det et godt tegn.
Ja, men så bra nå oppdager jeg at jeg hadde fallt ut,
og så kan du nesten belønne deg selv litt,
for at du fallt ut og la merketiden.
Og så drar du deg tilbake.
Nå ganger er det veldig mye som er pågående hele tiden
i tankene våre eller følelsen når vi faller ut mange ganger,
mens andre ganger så kan det være mer rolig.
Når treningen går rett og slett på å legge merketiden
når du faller ut og samler,
så faller du ut og legger merketiden samler igjen.
Sånn at du får en type fokusert trening
da på å komme tilbake til her og nå,
igjen og igjen og igjen.
Og så i tillegg så er det den holdingsavdelingen du trener,
med å prøve å være tålmodig,
mot deg selv, reus.
Ja, da kom den tanken igjen,
og ja, så var jeg der,
og så kanskje smile litt i stedet for at du blir kritisk
og tenker at du ikke får til.
Og så kommer tilbake til igjen,
hvor du er å legge merketiden.
Ja, og så etter hvert så blir man
klar med å holde konstasjon litt lengre gangen.
Ja, og den type trening,
det er lett å tenke at det er sånn type dame-trening,
dette med meditasjon, men det er det jo absolutt ikke.
Fordi det er jo noe om at alle mennesker,
vi trenger å være fokusert og til stedet,
og det brukes jo for eksempel også hos piloter,
det brukes hos soldater, militære,
hvor det er kjempeviktig at man ikke gjør ting på autopilot,
sånn at dette er en type trening i tillegg til,
at vi bruker det ved depresjon, ang,
står så mange andre somatiske siktomer,
så er det et hvertøy som vil være nyttig for de fleste,
også for å kunne ha gode fokus og konstasjon
i daglig livet og på jobben,
og også at vi ikke går å grippe av gode, fine,

[Transcript] Leger om livet / #107. Meditasjon, helhetlig helse, stressmestring og tilstedeværelse. Med lege Ragnhild Skari Iuell.

små øyeblikk også gjennom dagen.
Og det kanskje, man tenker ikke,
jeg tenkte i hvert fall ikke over at det å øve meg
og følge pusten vil det gjøre at det blir bedre
til å hente meg inn igjen, for eksempel,
hvis jeg er veldig stressa, eller at det blir bedre
til å koncentrere meg hvis jeg var på en scene,
men det har en sånne biefekte som man ikke tenker over,
og bare i går så begynte sønnen min å gråte
for at han syntes nok at vi var forferdelig urettferdige,
og så tok han på fange,
og bare vært i stedet i steden for å tenke,
å her i Gud så ferdelt, og nu må vi få han til å rose ned,
så bare så jeg på dropen som faldt ned på kinnene,
og jeg er utrolig fascinerende, så ser jeg en drope
renne ned på kinnene til han, Gud min,
og i det øyeblikke ble jeg så takknamlig
for at jeg fikk lov til å oppleve dette,
at han sitter på fange, og jeg sommer med meg,
og at jeg var her og nu,
og det er de sånn små øyeblikkene
som jeg før ikke klarte å samle meg på,
som gjør at jeg i hvert fall kjenner meg
ikke bare med robust, men også som et glare menneske,
mer takknemlig menneske.
Det er sånne biefekte av noe som har,
ja, det er store effekter på hele livet, da.
Ja, det er veldig spennende,
og det er jo så noe med at for det er så lett
å komme i løsningsmodus.
Det merker jeg faktisk for veldig på meg
at jeg hopper over de øyeblikkene der,
og så går jeg veldig rett på løsning,
sånn at det gi en mulighet som du sier
til å være mye mer ennær livet,
og det som skjer,
og kanskje komme i kontakt med
sånn som du sier, den takknemligheten
som jeg tror er vanskeligere å komme i kontakt med
hvis jeg hele tiden ligger i forkan,
så er det akkurat så mye vi er
til stedet i livet av våre, da.
Og det er jo litt på godt å vondt, da.

[Transcript] Leger om livet / #107. Meditasjon, helhetlig helse, stressmestring og tilstedeværelse. Med lege Ragnhild Skari Iuell.

Det blir jo nærere det som er vondt, da,
før du er i kontakt med følelsene din.
Men det er følel...
Hvertfølgelig...
Jeg vet ikke om det forsker på dette,
men det jeg føler hvertfall er at
selv om kanskje de våne følelsene
også kan føles mer rå,
så går det forbi litt fort der, enn før.
At det er en sånn underliggkades
ubehagelig følelse som ligger der hele tiden.
Og det er nok riktig,
så ofte kan det være at vi dytter ting bort.
Sånn som du sier, vi tar ikke på alvor,
og hvis det blir mye av det som vi dytter bort,
så vil jo det etter hvert kunde ikke sånt
bli veldig mye som blir liggende,
som etter hvert i slutt vil komme og tas,
fordi det koster så mye energi og krefter
å holde ting unna, da.
Så derfor er det noe med å ha en sånn
og skype nesten litt opprydning underveis
og ta på alvor det som skjer.
På godt og vondt som du sier,
men det er klart at det å være,
å oppmerke som, ta livet innover seg
kan jo være veldig krevende noen ganger særlig,
når det er mye lillelse og oversliter.
Men hva ser forskninger?
Du ser at det er mange nu som trener opp
for eksempel ansatte eller klota
til å lære seg meditasjon og mindfulness.
Hvorfor gjør de det?
Hva er grunn til at dette har vært til å bli så populært
og så viktig i så mange sliv?
Grunnen til det er jo at vi ser at mindfulness
eller oppmerksomt nærvær som ligger i navene
gjør at vi blir mer fokuserte,
koncentrerte oppmerksom på det som er pågående.
Og at oppmerksomt nærvær er det motsatt av autopilot
sånn at i forhold til å ta gode valg
og være fleksible i situasjoner vi står i
så gjør det at vi kan ta mer bevist og klokkevalg

[Transcript] Leger om livet / #107. Meditasjon, helhetlig helse, stressmestring og tilstedeværelse. Med lege Ragnhild Skari Iuell.

og ikke styre på autopilot
så vi blir på en måte bedre
til å regulere oss selv, ta gode valg
og også en hjelp til å regulere følsene våre
på en annen måte.
Og dette er jo noe som nesten
alle ville kunne ha en hjelp av
da helt fra vi er små til vi er eldre
ta seg selv på all vår
og bli bedre til å være i de oppgavene
og det vi holder på med.
Men hvordan hjelper det oss i
forbindelse med sykdom da?
Ja, så det er spennende når jeg akkurat prøvd
å lese noe nye artikler nå.
Når han etter sin skulle snakke litt med deg i dag
så leser jeg blant annet en artikkel nå
i forhold til dette her med Soryasis
som er en hudsykdom.
Og den er jo preget av en type betennelsesreaksjon
i kroppen som ikke vi vet helt hvorfor han kommer.
Og det som den artiklen sa noe om
er at mannen kunne hjelpe i forhold til
særlig to ting. Det ene var livskvalitet
og det andre var utmattelse eller fatig i forbindelse
med sykdommen.
Men så var det også veldig interessant
at i tillegg til det så visste
også den artiklen at det kunne gjøre
at det ble mindre Soryasis
hos de pasientene som trente mindfulness
og mindre plag som Soryasis også.
Så akkurat her så du som du kunne både ha
direkte effekter på sykdommen
men også en del effekter i forhold til
hvordan man mestrer det å være syk.
Og det er flest studier som går på det med
mestring, men det er også noen studier
som går direkte på effekten.
Så det var den.
Og så så jeg også på en annen studie som gikk på
det som heter Multiplesklerose
som også er en blanding av en immunologisk

[Transcript] Leger om livet / #107. Meditasjon, helhetlig helse, stressmestring og tilstedeværelse. Med lege Ragnhild Skari Iuell.

og neurodegenerativ sykdom.
Og det man så der var at det å trenne mindfulness aktiverte gener som gjorde at inflammation ble nesatt.
Det påvirker også direkte via HPA-aksen.
Kort i sol som igjen også påvirker cytokiner, lekkotrener og en del immunresponser som igjen roet ned immunresponsen.
Og i tillegg så virker det også via sentralnervesystemet og via noen flere mekanismer i hjernen hvor sirkulasjon i hjernen endrer av seg.
Så det var ganske mange forskjellige mekanismer inn i hvordan mindfulness virker, men det er mye forskning som er gjort på mindfulness, men det er ikke rapportert en sånn ekstrem effekt med mer enn moderate effekt på en del sykdommer, men også kanskje særlig på det med livskvalitet og mestring og fatig.
Så mye spennende, men det er ikke sånn at dette er løsningen på alt.
Det kan være en viktig faktor som mange andre ting, vi var inne på de fem tidligere, men det kan være en tilleggsfaktor som kanskje kan virke positivt inn på mange pasienter som sliter med kroniske plager.
Det ser ut som at det er noen studier som er litt spennende med å se om det faktisk kanskje også kan påvirke direkte inn på sykdommens utberedelse eller hyppighet også.
Så det blir spennende å følge videre noe av hva som kommer mer på dette feltet.
Ja, det er helt utrolig. Det forskes jo i hertig på meditation og mindfulness.

[Transcript] Leger om livet / #107. Meditasjon, helhetlig helse, stressmestring og tilstedeværelse. Med lege Ragnhild Skari Iuell.

Men så det er ulike,
det du ser at forskning viser at det
kan ha effekt på ulike sykdom,
at det kan gjøre det bedre.
Det er ikke sånn at mindfulness eller
meditation vil helbrede,
men det kan ha en god effekt.
Og også i livet vårt generelt.
Men er det forskjell på
meditation, at man sitter da
og mediterer, eller enn å
bare være mindful gjennom dagen,
så ser man noe forskjell på
hvordan det påvirker livet vår.
Det er jo gjort en del forskning
på de forskjellige øvelsene,
så svaret på det er vel ja.
Men jeg tenker at begge deler kan
være veldig bra,
men i form av det
med veldig,
hva skulle si, mer i herret i praksis,
så vil nok det i større grad
påvirke gjerne vår,
og hvordan gjerne fungerer,
for man har jo sett at det skjer en del
endringer, ikke sant, både i
på kampus, i amygdala,
i fremredela gjerne,
innsula og på måte forbindelsen
med disse særlige hostis som har meditert
over lang tid, veldig regelmessig.
Så der er det nok litt forandringer på det
i forhold til hvis du bruker
og merksomt nærvær mindre.
Ja, for du nevner gjernestrukturer
som er forbundet med
for eksempel rasjonale tenkning,
som er forbundet til fryktsenter,
at det blir dempa,
det er strukturer som har med
følelsene våre som gjør,
og man ser da i studiet,

[Transcript] Leger om livet / #107. Meditasjon, helhetlig helse, stressmestring og tilstedeværelse. Med lege Ragnhild Skari Iuell.

viser at det kan gjøre at du
rett og slett klarer å
hente deg inn fort der,
hvis du har vært redd, eller hvis du stresser,
det er dempa stressreaksjonen.

Jeg tenker at stresset er kanskje en av de
største årsakene til mykje
uhelse her i den hvert fall
den mestlige verden.

Så det er at man har et hvert tøy som
hjelper mot etter enorme
trykke det av stress
i samfunnet, tror jeg.

Jeg er veldig glad for at det finnes.
Ja, helt enig,

og verdens helseorganisasjon har
definert helse som en av de
største helseutfordringen i vår tid.
Nå var det akkurat før korona de
definerte det,

men det sier noe om at det er blitt
et stor utfordring
for samfunnet og
for helsevestene,
dette her med stress og
uhelse.

Men så det,
for det høres nesten for god utfordring,
men så det vil hjelpe en sånn synligvis,
hvis man bare

gjennom dagen tenker over
å nå holde koppel min,
å kjenne hvordan den kjennes i
henne min, eller når jeg går ned
trappet, så kjenner jeg hvordan fotblad
mine tar i trappet trinna,
eller når jeg snakker
med deg, så kjenner jeg hvordan
jeg sitter på denne stolen.

At bare de få mikrostoppene
vil hjelpe deg å få det
bedre.

Ja, ikke sant, og det er jo det som er

[Transcript] Leger om livet / #107. Meditasjon, helhetlig helse, stressmestring og tilstedeværelse. Med lege Ragnhild Skari Iuell.

veldig fint med dette hvert øye,
og at det er sånn set noe
som vi alle kan ta i bruk,
relativt enkelt,
som du ser av nettet,
og så må jeg teste litt ut hver enkelt
oss, hvordan blir det for meg.
For alle er vi forskjellige,
og det kan være at vi er
fara forskjellige ting når vi gjør det,
men det å teste litt ut
disse små stoppene, hvor vi på en måte
konekter godet,
og kroppen, og går til
å være her og nå,
da skjer det umiddelbart mye
i nervsystemet vårt,
med hormonene vårt, i munnsystemet vårt.
Og i tillegg så vil også
vi få en type
mikropause,
som gjør at noe av det som mange sliter med
er en sånn kronisk oppregulering
hele tiden, hvis du får noen små
pause igjennom dagen, så vil det
være
veldig positivt i forhold til
å ikke gå videre til
uhelse eller overbelastning,
da.
Har du noen tips og triks for hvordan vi skal
huske på dette hverdagen?
Ja, jeg er veldig glad i å
drikke te, så det er en
sånn fin måte for meg
å lage meg en kopp te,
kjenne varmen fra koppen,
lukte på teen,
og så bruker vi
en kopp te,
og det er en sånn fin måte
for meg,
og for det første lager

[Transcript] Leger om livet / #107. Meditasjon, helhetlig helse, stressmestring og tilstedeværelse. Med lege Ragnhild Skari Iuell.

meg en kopp te,
kjenne varmen fra koppen,
lukte på teen,
og så brukes hansene.
Så det å
brukes hansene våre,
i noe vi gjør hver eneste dag,
det kan være å drikke te,
det kan være at du er glad i kaffe,
det kan være når du lager
i stand til middag eller spise,
så det med sanstretning
er ofte
en sånn inngang.
Så tenk litt etter
hva du gjør i løpet av
en dag, noe du liker
ekstra godt, så at du da
bringer nærværet inn i det.
Vær i naturen er også en annen
veldig fin mulighet
i stedet for å
sette på musikk eller høre på en podd
eller rett land, at du hører fulig
kvitter, kjenne vin
mot ansikt, kjenne sola,
nyter å
se på de små blomster som
begynner å titte opp på denne årstiden,
altså er oppmerksom på det hvor du er,
det er også en annen
mulighet.
Men jeg bare tenker, de som har
for eksempel veldig hektiske
jobba, du jobber jo med lege
som er utberendt.
Jeg tror nesten alle
jobba nå er hektisk.
Du snakker om dette at vi skal være så
effektiv. Det er effektivisering
i alle leddige, alle for
ulike arbeidsgruppene.
Hvordan kan vi bruke det

[Transcript] Leger om livet / #107. Meditasjon, helhetlig helse, stressmestring og tilstedeværelse. Med lege Ragnhild Skari Iuell.

inn i en
verdag da som er veldig hektisk
som kan gjøre at vi
lettere kommer inn
i parasympatisk, altså rolig modus.
Er det noen huskereglar
jeg kan huske på, eller et triksen
gjør at vi klarer å
hekte det fast til
mindfulness?
Ja, det jeg tenker på så er litt i
de overgangene, for eksempel hvis du jobber i
allmän praksi, så kan du være hver gang
du reiser deg opp og tar i
dørontaket og skal ta en ny pasientin
på en kontore dit, at du da for eksempel
er ekstra oppmerksom på å ta på
dørontaket og
trekke pusten djupt en eller to
eller tre ganger. Så
det med pusten er jo
et enkelt verdtøy med
at du bare puster inn gjennom nese
og så for eksempel slipper
pusten ut igjen.
Og puster ut igjen.
Så kan jo det være
og så legger det inn, så tenk at
det er egentlig ganske lite som skal til
eller når du går på do, for eksempel
det må jo alle gjøre i løpet av dagen
eller i forbindelse
med lunchen, sånn at du
prøver å ha
noen sånne faste rutiner, for det er
som du sier at det er veldig vanskelig
å ændre
rutiner, men det er jo den der lille
boka Atomic Habits, ikke sant?
Handler jo veldig mye om små ting.
Så hvis du kan
gjøre et land eller når det ringer
for eksempel at du lar det ringe en eller to ganger

[Transcript] Leger om livet / #107. Meditasjon, helhetlig helse, stressmestring og tilstedeværelse. Med lege Ragnhild Skari Iuell.

ekstra, sånn at
du stopper litt opp
av og til,
det er det, men det er kanskje det
med puster, hvis jeg skulle tenke at
det var et sånt lite knep eller noe,
at du
lager deg noen pustepaser
når du går på do, da.
Jeg tenkte på, jeg hadde en kollega
i nord, han
var fastlegget, og han jobber
på et fastleggontor der
toalettet var inne på
venteroeme.
Når han skulle på toalettet,
så så jo alle på venteroeme
at han gikk på do.
Og så synes han, dette var veldig
komplevelig, så bestemte han seg for at han
skulle benytte de gang han gikk på
toalettet, til noe positivt, og ikke
noe som stresset han uten venner mye.
Så han pinnte sånn
kvær inn og så gang han skulle på toalettet,
så tog han med seg en av vis i hannet
eller underarmet,
gikk sakte mot
toalettet,
måste seg sakte inn og puste,
og tenkte akkurat, nu er jeg her
og nu, det er ikke noe å være farlig for.
Og det ble på en måte,
i stedet for å være noe han ville ha gjort,
veldig fort og kjapt, siden alle stod
og sov på han, så gjorde han det om
til noe som var bra for han.
Og jeg flire litt når jeg tenkte på,
at han gikk fra legontor med navisen,
rarmen og inn på do.
Men det var
det var hannes måte å være i nu,
og det synes jeg er så fint.

[Transcript] Leger om livet / #107. Meditasjon, helhetlig helse, stressmestring og tilstedeværelse. Med lege Ragnhild Skari Iuell.

Så man må bare finne sin egen måte.
Ja, og kanskje også når du har ekstra dårlig tid
eller du skal gå et land,
det merker jeg hvis jeg skal,
og nå må jeg ned på labben eller et land.
Så i stedet for å løpe ned, at det gjør da
akkurat som du sier, gå ekstra sakte
bare for å tunne litt ned
og tunne inn på en måte litt ut av hodet
og litt inn i kroppen,
så kan det
betyr veldig mye.
Og jeg synes det er så fint at du bare
at det kan bety veldig mye.
Du har skjedd på forskninger,
du har skjedd på erfaringer
som legger over mange, mange år,
at sånne små ting
kan ha så stor effekt på hvordan vi har det.
Det synes jeg er hvertfall godt å høre,
og jeg tror kanskje
mange som hører å
bli litt inspirert til å
bare stoppe om det så en gang
i løpet en dag, så er det bedre
nullgang av det enormt
forskjell fra null til én.
Veldig det er litt som når du
i forhold til røyking, så er det
null til én, det har veldig mye å si.
Sånn er det litt her også
med
akkurat det.
Bare i positiv forstand.
Bare her i positiv forstand.
Her er det andre veien
til det.
Det er så lett å tenke at vi må gjøre så mye.
Det er noe når vi har et teknisk
og fullt liv fra førere,
og så skal du begynne for eksempel
så kan det bli sånn
at man holder en uke for du får veldig

[Transcript] Leger om livet / #107. Meditasjon, helhetlig helse, stressmestring og tilstedeværelse. Med lege Ragnhild Skari Iuell.

høy forventning til hvor mye
og hvor lenge vi skal gjøre ting, mens her
så er det noe med at
litt betyr
hvertfall kan betyr for deg
uendelig mye.

Ja, det er så bra.

Rognil, nu når jeg er så heldig
å ha deg inn i studio,
har du mere du ønsker
formiddelig om dette med
mindfulness, og hva det gjør
oss.

Jeg tenker

at for meg personlig
så var du litt inne på det
også, men at det har gjort at jeg
har blitt mye mer taknemmelig.

Det er jo litt interessant at vi
å stoppe opp i både det som er
bra og ikke bra,
så har jeg blitt
mer taknemmelig
og klarer å glede meg enda
mer over små ting.

Jeg er jo veldig glad i farver
i blomster,
så det er å stoppe opp
veldig små ting
at det kan gi så glede,
det synes jeg er veldig interessant,
og det har vokst fram veldig
hos meg i løpet av de årene
som jeg håper med mindfulness,
og det ser jeg også at
mange som går på kurs også beskriver,
fordi det er så lett å ha
fokus på alt som ikke er bra.

Og sånn er jo hjernen også,
den skal hjelpe oss å overleve,
som på en måte evelusjonsmøssig
er viktig, og da må man
være oppmerk som på alt som er

[Transcript] Leger om livet / #107. Meditasjon, helhetlig helse, stressmestring og tilstedeværelse. Med lege Ragnhild Skari Iuell.

skummelt og farlig, men det å trene
på å legge merk til behagelig
fine, gode ting,
det kan ha jo endelig mye å
si for livskvaliteten,
og faktisk legge merk til
det som er bra i
livene våre,
og så kan vi ha det
veldig fært,
vi kan ha en sykdom,
vi kan ha en oppblikk
i løpet av dagen.
Så det er ene utelukker ikke, det er
andre. Så det er ikke sånn at
vi trenger å bare ha det bra,
og alt er fint hele tiden,
men man kan
gå inn og ut
av gode og dårlige ting.
Det tenker jeg også er veldig
viktig forhold til mindfulness.
Du kan bli mer bevisst
rett og sett.
Mediterer du?
Jeg er også veldig heldig
som nå har en jobb, hvor
jeg har 2-3 dager i
uka holdet kurs,
hvor vi jobber med
type mindfulness-frening,
2-3 timer hver gang.
Så det er
veldig heldig å i tillegg til det som
mediterer jeg også daglig.
Hvordan gjør du det?
Jeg pleier ofte
å meditere
inne på rommet
i sengene,
hvor jeg har en liten pute
som jeg alltid har liggende
ved siden av sengene.

[Transcript] Leger om livet / #107. Meditasjon, helhetlig helse, stressmestring og tilstedeværelse. Med lege Ragnhild Skari Iuell.

Og så setter jeg på den,
og så pleier jeg
å lukke øynene
og flytte
oppmerksomheten til kroppen min.
Så setter jeg gjerne på en timer,
ofte så kan det være
10-15 minutter,
som ringer
når tiden er ute sånn at jeg
må tenke på hvor lenge jeg skal
sitte, men at jeg bare bestemmer det.
Og da
merker jeg for min del at
meditasjonen
er ferskvare, så hvis jeg ikke mediterer,
så blir noe nærværet
med mitt grip litt rett og slett.
Så jeg trenger den lille
minderen eller påminsen
via meditasjonen for å
klare å bruke nærværet i daglig livet mitt.
Ja, det er det jeg har å følge.
Jeg føler at de bare de 5 minutter
men til er det sånn at
jeg sett på en måte standarden
for dagen, kanskje det.
Og det gjør det etter lettere at jeg husker på
hver majfaldig gjennom dagen.
Og jeg liker også veldig godt å bruke
boddissen
som er en øvelse
hvor det går gjennom hele kroppen.
Så når jeg legger meg for å sove om kvelden,
så tar jeg alltid en boddissen.
Hvordan gjør det det?
Ja, og noen ganger så har jeg apper
som jeg bruker som jeg hører på stemmer
eller så går jeg gjennom kroppen selv
og jeg starter med tærne,
går oppover til anklig, legger,
knær og går gjennom hele kroppen
og så

[Transcript] Leger om livet / #107. Meditasjon, helhetlig helse, stressmestring og tilstedeværelse. Med lege Ragnhild Skari Iuell.

sovner jeg veldig ofte av det.
Så du bare kjenner at
tærne kjenner
hvordan de føles,
fotblad, så heller
så går du bare oppover.
Genom hele kroppen,
med det, men ofte
så bruker jeg et lidspor
eller for eksempel
lidsporetimikaldivibøy som jeg liker.
Jeg bruker
noe på mindfulnessappen,
noe på calm,
litt på headspace, det er noe som heter
insight timer.
Så det er noen som jeg har noen stemmer
som jeg liker godt å høre på
og da kan det ofte være at
jeg sovner av det.
Ja, og det er så viktig
punktet du ser at
vi liker forskjellige ting.
Så jeg har jo ombefalt
ulike apper at
det er min pasjente å venne i
10-15 år, og jeg ser at
noen ser å nei, den der stemmer
og den orker jeg å høre på.
Men at de heller finner en annen stemme
og at den liker deg,
jeg liker headspace, som jeg liker ikke
calm eller så må man finne den
appen eller den person
som man kan relaterere seg til
eller som man ikke gjør at
det blir ukomfortabelt når du hører på.
Ja, det tror jeg er kjempeviktig
for ellers blir det at man henger seg opp i det
og så blir det inngangen til det
ikke noe ok.
Men det å følge en stemme,
jeg tror jeg har så trua på det

[Transcript] Leger om livet / #107. Meditasjon, helhetlig helse, stressmestring og tilstedeværelse. Med lege Ragnhild Skari Iuell.

fordi at tanken
kan være så
stressende nesten at
det er for mykje tanker
samtidig, du får ikke sortert i ordentlig
og da hør på en stemme
så roa det.
Det er noe med en
ingang og det er jo vibrasjoner
altså det er mange ting som spiller inn
så det er jo et eller annet med
som du sier å finne en stemme
å høre på som du kjenner
ja, kanskje
har noe vendelig med seg
noe til modig, noe rest
altså et eller annet
som treffer deg
og som gjør at ingangen til
øvelsen kan
bli litt ok.
Men det kan også være spennende hvis det er stemmer
og synes jeg er irriterende
og ikke liker så godt også
så kan det jo være litt interessant
hva er det som vekker deg i deg også
ja, ja, ja, ja, ja, det er kjempertig
og dette tema synes jeg
er så
trulig artig å snakke om Ragnila
og jeg er så glad for at du deler
så mykje om dette tema
også på sosiale kanaler
hvor du lærer oss
hvordan vi kan være
mer til sted i hverdagen
hvordan vi kan
huske på å stoppe opp da
for vi trenger påminnelser
men jeg ser ikke på at
buddhistiske monka trenger en påminnelse
av og til her helt sikkert
og det er noe med rutiner her også

[Transcript] Leger om livet / #107. Meditasjon, helhetlig helse, stressmestring og tilstedeværelse. Med lege Ragnhild Skari Iuell.

ikke sant, at
det er så lett å falle ut av rutiner
og det er det samme med
dette som med andre ting også
at vi trenger påminnelser
og vi trenger hjelpere
og da kan jo det å dele ting på sosiale
det kan være at du dra på retryter
det kan være at du har venner
som er interessert i det samme kollegere
kan være veldig gode
påminne da
på å kunne fortsette med de tingene
som er viktige for deg
ja for det er helt trulig
hvis jeg har en periode der jeg ikke mediterer så mykje
med en gang jeg begynner mediterer
i en dag er jeg mer ganske
åh det har så stor effekt
på mitt liv
så jeg pleier å si at
det meditasjon for meg er den super power
ikke så
det har så mykje safer hvordan jeg har det
inn i meg
har du noe annet du ønsker
å fortelle om
før vi legger på fordagen
du har jo letst deg godt
opp om dette over mange år
og vi har vært inne på stress
og vi har jo snakket om dette
med at stress kan bidra til mykje
uhelse
vi har snakket om
at det er viktig å se på
helsebarer som helhet
dette med
nærvær, mainfones, omitiasjon
det er noe annet du ønsker
å prate om
før vi legger på
jeg

[Transcript] Leger om livet / #107. Meditasjon, helhetlig helse, stressmestring og tilstedeværelse. Med lege Ragnhild Skari Iuell.

tenker at
det er viktig
at vi ikke er like
og at med noe forskning
så er det spennende for det er mye forskning som gjøres
men at det er noe med at være enkelt
må kjenne litt etter
hva som er viktig for seg
og at kanskje noe av det
når det gjelder helt etter helse
så snakker jeg litt om det
vi har god tid
bruker tid på tidslinje
og også få
litt innsikt i hvordan
perspekson, tolkning er
å senke til pasienten
men også være ydmik for at vi er
forskjellige
og at det å ha et godt liv
er veldig mye om å finne ut
hva som passer for seg
og hva som er viktig
viktig for seg
så det kan være ubehagelig og vanskelig
å gå ut av hamstegjurlet
og det du er i
men også være utrolig viktig
for å kunne leve et godt liv
og ha det bra
at du kjenner veldig etter
hva som er viktig for deg
og særlig det med verdier
som ikke er en av de fem tingene som vi tenker
på for å ha god helse
men jeg tenker at det å leve i tråd
med det som er viktig for seg
er du en veldig
veldig viktig faktor
for å ha det bra
da
jeg tror du er inne på noe veldig viktig
der

[Transcript] Leger om livet / #107. Meditasjon, helhetlig helse, stressmestring og tilstedeværelse. Med lege Ragnhild Skari Iuell.

og så er det sånn at vi er jo mindful på forskjellige vis
sånn som en pasient av meg
han var så mindful
når han fiskade
så han gikk ut og fisket tre dagar i uka
helt i sin
i sin svære og elskade
og han sa at det var derfor at han var så frisk
og rask
mens andre får det noe de strikker
for meg så har jeg merket
at jeg har det
best når jeg får meditert
men det er ikke for alle det heller
men det å kunne
være til stedet her og nu i livet
det tror jeg er for alle om det så er gjennom
squashen eller å driv
med planting
må finne sin måte
å kunne være her og nu
ikke sant så det er ikke noe som du sier
som passer absolutt for alle
så jeg må teste litt ut
hva er det jeg kan gjøre
for å være nærværende i mitt liv
da
hva tenker du eller
er viktig for å leve
et godt liv du har vært inne på
de fem områder
men du har jobbet
for helhetlig helse
for 20 år
hva
tenker du er viktig
hvis du kan fortelle tre ting
da, til lite rann
hva vil det være
tenker du da
på samfunnsnivå eller som mer personnivå
det kan du få vel selv
det kan jeg få velge selv

[Transcript] Leger om livet / #107. Meditasjon, helhetlig helse, stressmestring og tilstedeværelse. Med lege Ragnhild Skari Iuell.

for å ha et godt liv
så tenker jeg at på samfunnsnivå
og i forhold til politikere
og sånn er veldig viktig å
legge til rette
for økonomi
og forhindre
sosial ulikhet
fordi det er gjort veldig mye forskning på
så viser jeg at hvis man har veldig dårlig økonomi
så
gir det økt risiko
for stress
så mye enn gir økt risiko for veldig mange
forskjellige typer
sykdommer både fysiske
og psykiske plagier
så det ene vil være
at samfunnet har ansvar
for så godt det går an
å utjævne forskjeller
og så
tenker jeg at
bare tre er det vanskelig
hehehe
så tenker jeg at natur
er jo endelig viktig
både det å
i varet av naturen
lev i tråd med naturen
hver i naturen
tenker jeg er superviktig
og at
vi
er i naturen, der skjer det så mye
med oss på så mange måter som vi enn sikkert
vil også gjøre at vi tar varet på verden
på en bedre måte, sikkert naturen
er
superviktig å være i naturen
og så
det tredje da må jeg nesten
ta i det som jeg brenner veldig for

[Transcript] Leger om livet / #107. Meditasjon, helhetlig helse, stressmestring og tilstedeværelse. Med lege Ragnhild Skari Iuell.

da med stress og stressmestring
at vi lærer også håndtere
så godt det går an
både alle til
et verktøy som gjør at du
kan håndtere
å være i utfordringer
så godt som
så mulig
og det er fordi at jeg synes
det er så spennende å lære meg nye ting
at for meg i hvert fall
så er livskvalitet
og helse også veldig sammenhengende
med å utvikle meg
og lære meg nye ting
så det brenner jeg i veldig form
men der er vi forskjellige
så
det å være engasjert
har noe du virkelig synes er
morsomt og spennende, det tror jeg også er veldig, veldig viktig
og det ser jeg
går igjen, der jeg lagt merke til
nu etter jeg startet denne podcasten
er at mine gjesta
de brenner jo for et tema
og jeg ser at det går gjennom
mine gjesta, de virker så fornøyd
fordi at man har ett land
og man er engasjert i
og som man lærer mer og mer om
og jeg tror også at det er som ikke
lykke i å lære
som man brenner for
og jeg har även inn og helt fantastisk
med Hagen og Laga
altså, hun virker altså
alt mulig av grønnsaker
og til og med frukt opp i Nordnorge
og det er liksom, det er bare å finne
det du brenner for
og lære det litt mer om

[Transcript] Leger om livet / #107. Meditasjon, helhetlig helse, stressmestring og tilstedeværelse. Med lege Ragnhild Skari Iuell.

og jeg tror jeg føler det
og føler det på gode veier
jeg tror jeg også
jeg synes det har vært skikkelig fint
å ha det for besøk, Ragnel
tusen takk for at du har tatt deg til
hvor kan litt rann mine nå deg
tusen takk for at jeg har fått lov
til å komme anette
lytterne kan nå mei på
balleklinikken
jeg har det svære veldig
for å si det sånn liten kapasitet
til å ta imot nye
pasienter, men det går
an å sende mail
eller ta kontakt med balleklinikken
hvis du har
et ønske om å komme
til meg eller så har jeg også
lydspor som ligger
tilgjengelig på Spotify
det kan vi sende litt linker til
etterpå anette
og jeg har også noe lydspor som ligger
ute enda flere på
Mindfulness appen
men ellers kan du følge meg
hvis du har lyst til å bli inspirert på
Mindfulness-leggen og se alt
hva jeg har holdt på med der
skikkelig hyggelige Ragnila
jeg følger deg på Mindfulness-leggen
og synes det er veldig inspirerende
tusen takk
då sier vi takk for oss
i dag hvis du tenker at den
samtalen kunne være til nytte
for noe andre senden
det er sånn vi får ut en gode kunnskap
hvis du vil nå med
så nå er du med på Doktorandet draglem
og Facebook

[Transcript] Leger om livet / #107. Meditasjon, helhetlig helse, stressmestring og tilstedeværelse. Med lege Ragnhild Skari Iuell.

jeg rekker desværre ikke å svare
alle på meldingen nu
for at det kommer hundrevis i løpet av en dag
men under kommentarfelt
så svare alle
så hvis du ikke vil
kommentere noe av på denne episoden
kommenter under kommentarfeltet på
akkurat denne episoden med Ragnila jule
og så vil jeg bare si tusen takk
til alle som abonnerer som gjør det mulig
for denne podcasten
og få en ny episode hver tirsdag
ha en kjempefint dag
ha det godt