

KVA ER DINE SYMPTOM?

–og korleis me kan hjelpe



STRESS OG KROPPEN

– NÅR SPENNING BLIR SMERTE

Stress er ein del av livet. Men når stresset blir kronisk, kan det setja seg i kroppen som spenningar, smerte og ubehag. Mange opplever vondt i nakke, skuldre, rygg eller kjevar, utan heilt å forstå kor det kjem frå. I realiteten er dette ofte kroppen sin måte å handtera stress på – ei konstant aktivering av forsvarssystemet.

Ved Voss Kiropraktorkontor forstår me korleis stress, spenning og smerte heng saman. Me har behandla mange tusen pasientar igjennom 30 år og samanhengen mellom “ufordøgð” spenning, stress og traume vert berre meir og meir tydeleg.

Me tilbyr forskingsbaserte og kroppsorienterte metodar for å hjelpe deg med å *løysa opp i stresset* – ikkje berre dempa symptoma.

STRESS OG KROPPENS REAKSJONAR

Når du opplever stress, aktiverer kroppen det sympatiske nervesystemet (fight-or-flight). Dette er ein del av det autonome nervesystemet (ANS), som styrer alt frå puls og pust til muskelspenning.

Kortvarig stress: Kroppen skjerpar sansane, musklar blir klare for handling, og hjartet pumpar raskare.

Langvarig stress: Kroppen held seg i alarmberedskap. Musklar blir kronisk spente, pusten blir overfladisk, og nervesystemet blir overaktivert.

Ein har i mange år snakka om personar under “kronisk stress”, no kjem eit nytt uttrykk på bana, “kontinuerleg stress”, som omtrent me alle lever under. Me har stor kunnskap om korleis stress verkar på helsa vår. Opp mot 90% av legebesøk dreiar seg om plager og kronisk sjukdom relatert til stress. Dette er fordi me lever i ein meir eller mindre konstant tilstand av beredskap. Likevel er kvar enkelt av oss overlatt til oss sjølve for å prøva å takla dette.

For mange fører dette til plager som:

- Stiv nakke, vond rygg og spenningshovudverk
- Kjeve- og tannpressing (bruxisme)
- Fordøyingsproblem og søvnvanskar
- Uro, indre stress og anspentheit
- Redusert evne til å slappa av og føla seg trygg

Dersom kroppen ikkje får avreagera på ein sunn måte, kan stresset bli *lagra* i musklane og nervesystemet. Dette kan igjen skapa kroniske smerter og ein følelse av å alltid vera på vakt.

KORLEIS ME KAN HJELPA

I staden for å behandla stress som berre eit *mentalt* problem, brukar me metodar som gir kroppen eit språk for å *frigjera stresset frå innsida ut*.

Neurogenic Tremoring (TRE) – Frigjer djupe spenningar

TRE aktiverer kroppens naturlege ristemekanisme for å sleppa ut muskelspenningar frå stress og traume. Forsking viser at denne prosessen bidreg til betre regulering av nervesystemet, noko som igjen kan føre til mindre smerter og betre søvn.

HeartMath – Regulerer nervesystemet

HeartMath er ein forskingsbasert metode som bruker **hjarterytmevariabilitet (HRV)** for å regulera stress. Gjennom enkle pusteteknikkar og biofeedback-løysingar kan du læra å stabilisera nervesystemet og redusera uro og spenningar i kroppen.

SomaPust – Opnar opp pusten og frigjer energi

SomaPust kombinerer pusteteknikkar med rytmiske mønster for å balansera nervesystemet. Langvarig stress gjer ofte at pusten blir overfladisk og ineffektiv. Ved å opna opp pusten igjen, kan kroppen få betre tilgang på oksygen, energi og avslapping.

KVA SKIL OSS FRÅ ANDRE?

Høgt kunnskapsnivå og lang erfaring. Me baserer oss på velprøvde, dokumenterte metodar basert på korleis nervesystemet vårt fungerer. Siv er certificert i fleire ulike teknikkar og arbeider på internasjonalt nivå med personar over heile verda.

Unik kombinasjon av metodar – Me integrerer TRE, HeartMath og SomaPust for ein heilskapleg tilnærming til stress, smerte og helse.

Vitskapsbasert tilnærming – Me jobbar med metodar som er støtta av forskning på **nervesystemet, traumer og stressregulering**.

Personleg tilpassa tilnærming – Ingen er like! Me hjelper deg å finna den metoden eller kombinasjonen som passar best for deg.

Siv Jøssang Shields har undervist i TRE i 16 år både her i Noreg og fleire andre land. Ho har leia over 1000 personar gjennom kurs og gruppeøkter. Siv jobbar internasjonalt med både Soma Pust og TRE saman med grunnleggaren av TRE og held i tillegg kurs i korleis nervesystem og kropp reagerer på traume og stress. Ho har i tillegg fleire års erfaring med HeartMath, pust og hypnoterapi.

KLAR FOR Å FØLA DEG LETTARE I KROPPEN?

Dersom du opplever stress, smerte eller uro, kan me hjelpa deg med å finna ein veg ut av spenningane. **Ta kontakt i dag for ei uforpliktande samtale eller prøv ein av våre metodar!**