

Lärrarhandledning



MENTAL TRÄNING UNDER GMU

Redaktörer: David Bergman, Mikael Lindholm, Charlotte Nathansson och Tommy Sundin

Innehåll

Inledning.....	3
Redigeringslogg	3
Stressen och kroppen.....	4
Stresskurvan	5
Mental träning	7
Verktyg - Träningsprogram mental träning	8
Något om hur vi bör andas	8
Andas genom näsan.....	8
Bukandning	8
Genomförande av mentala träningen	10
Grundträning	10
Fokusering.....	10
Obehag	11
Fortsatt träning	11
Vad ska genomföras under GMU.....	11
Fördjupningslitteratur.....	11

Inledning

Från och med 2014 ingår mental träning som en del i GMU.

Syftet är att rekryterna ska få ett verktyg med vilken de kan reducera sin egen stress och öka sin koncentration under genomförandet av GMU.

Genom den mentala träning som sker under GMU utvecklar rekryten också en förmåga vilken hon eller han kommer att kunna använda under sin fortsatta tjänstgöring i Försvarmakten.

Denna lärarhandledning är underlag för de som ska leda mental träning vid GMU. Den är också en allmän information till allt befäl som tjänstgör vid GMU.

Inledningsvis i lärarhandledningen ges en bakgrund, vilken beskriver hur stress påverkar kroppen.

Därefter introduceras mental träning och verktyg för denna.

Redigeringslogg

Version	Förändring
2013-11-08	Grundversion.
2014-04-22	Tillfört avsnitt om andning. Sidan 8-9.
2014-10-21	Tillfört avsnitt om obehag. Sidan 11.

Stressen och kroppen

Alla rekryter, soldater och sjömän kommer att uppleva stress. Stress är en naturlig och nödvändig del för den mänskliga överlevnaden. Det är den fysiologiska anpassningsreaktion som förbereder kroppen för kamp eller flykt och är därför särskilt påtaglig i extrema situationer. Den mänskliga kroppen har i grunden en mycket god förmåga att hantera stressfyllda situationer. Den är även märkbart tålig och anpassningsbar efter nya svåra påfrestningar. En tillfälligt ökad stressbelastning ger ingen negativ påverkan på hälsan.

Stressen kan komma att påverka individen på flera sätt vid en insats eller annan prestation,

- före - med oro och nervositet
- under - genom att skärpa kroppens sinnen och få den att prestera maximalt
- efter – då kroppens bearbetar det vi varit med om.

Den sista punkten är vad som vanligtvis kallas stridsreaktioner och är kroppens sätt att bearbeta vad den varit med om.

Vår hjärna och det centrala nervsystemet har utvecklats till att styra hur vi uppfattar omvärlden och jämföra den uppfattningen med tidigare minnen. Syftet är att individen ska fungera optimalt i den miljö han eller hon befinner sig. Stress höjer beredskapen, ökar vakenheten och fokuserar uppmärksamheten samt ökar den fysiska beredskapen att agera.

Vid fara ökar aktiviteten i vitala organ och nedprioriteras i icke-vitala organ. Pulsen och hjärtvolymen ökar för att kunna syresätta blodet snabbare och blodkärlen öppnar sig för att öka blodgenomströmningen. Sinnena som syn och hörsel kommer att skärpas för att tydligare uppfatta möjliga hot. Kroppen sätts i beredskap för kamp eller flykt. Parallellt med detta minskar aktiviteten i till exempel njurar och matsmältningsorgan.



Det är aldrig en situation i sig som är stressande. Situationen måste kopplas till hur individen upplever och tolkar den. Om en person inte uppfattat allvaret i situationen kommer han eller hon inte att reagera, då den inte uppfattas som ett hot. Två individer kan därför uppleva olika grad av stress även om de befinner sig i exakt samma situation.

Det finns ett antal faktorer som kan påverka hur stressande en situation upplevs: *närhet*, *integritet*, *frivillighet* och *viljan att aldrig ge upp*.

Närhet: Stress upplevs som allvarligare ju närmare den är. Att bekämpa en fiende med ett prickskyttegevär på långt avstånd är generellt inte lika stressande som att strida mot någon med kniv på nära avstånd.

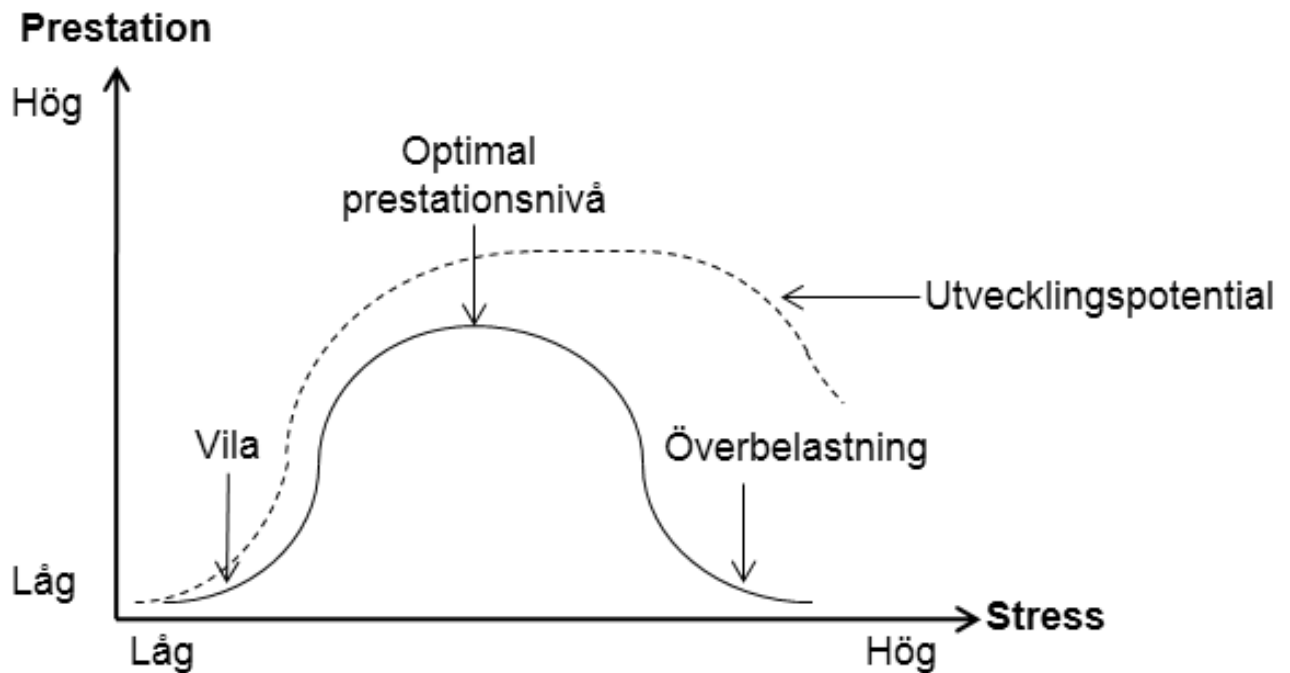
Integritet: Ett angrepp mot en individ kommer att uppfattas som mer stressande än ett angrepp på hela förbandet. En beskjutning av en grupperingsplats är inte riktad mot dig som person, och upplevs därmed mindre stressande än att stå öga mot öga med den som angriper dig.

Frivillighet: En person som frivilligt gått in i en situation har bättre förutsättningar att klara av situationen. Till exempel under en gisslansituation har en förhandlare som frivilligt går in i situationen lägre risk att påverkas av stress än gisslan som blivit ofrivilligt indragen, trots att de exponerar sig för samma fysiska hot.

Viljan att aldrig ge upp: En människa som utsätts för ett verkligt eller uppfattat hot mot livet har också en bättre chans att agera om personen bestämmer sig för att överleva kontra de som fokuserar på rädslan för att dö. Detta brukar beskrivas som kampvilja, den mentala inställningen att härda ut och segra.

Stresskurvan

En vanlig modell för att mäta prestation i relation till stress är Yerkes/Dodsons lag som oftast kallas för stresskurvan. Den säger förenklat att den mänskliga prestationen är optimal vid en viss nivå av stress, då vakenheten och den fysiska beredskapen är på topp. En för låg vakenhet hämmar uppfattningsförmågan och håller kroppen i ett vilotillstånd medan en för hög belastning leder till att kroppen på grund av överbelastning prioriterar bort funktioner, t.ex. rationellt tänkande. Kvar finns då endast ångest och panikreaktioner (se figur nedan). Den optimala prestationsnivån går att höja med utbildning, övning och erfarenhet och ger individen möjlighet att prestera bättre under stressfyllda situationer (se streckad linje i figuren).



Stresskurvan (Yerkes/Dodsons lag) säger att den mänskliga prestationen är optimal vid en viss nivå stress, för låg stressnivå sänker vakenhet och för hög stressnivå gör att kroppen prioriterar bort kognitiva funktioner. Den optimala prestationsnivån kan även höjas (streckad kurva) genom träning och utbildning.

En individs stresstålighet är beroende av till exempel genetiskt arv, tidigare erfarenheter, utbildning och även tron på den egna förmågan. Tron på egen förmåga är en viktig faktor som i sig minskar den upplevda stressen och därigenom ökar förmågan till situationsmedvetenhet. Det går alltid att träna sig till en högre stresstålighet. Detta är en av anledningarna till att många militära övningar innehåller extra stressmoment avsedda att simulera den ökande påfrestning som striden medför.

Den mest entydiga faktorn för att öka stresstålighet är dock så enkel som fysisk träning. En bättre tränad individ har inte bara den fysiska förmågan att verka utan även en bättre förmåga att hantera stress. Att fysisk träning dessutom är ett effektivt sätt att bearbeta stressreaktioner och få kroppen att slappna av gör det till en naturlig del av det militära livet, inte bara under utbildning utan framförallt under längre övningar och insatser.

Mental träning

Mental träning används sedan lång tid av elitidrottare och elitsoldater. Alla som står på prisballen vid ett större mästerskap har mental träning som en del i sina förberedelser.

Inom Försvarsmakten har mental träning tidigare använts under rubriken ”Psyisk BeredskapsTräning, (PBT)”. Den skedde i flera träningssteg med ett tidsuttag på ca två gånger 20 minuter per dag. För genomförandet krävdes att man lyssnade på en inspelad instruktion.

Syftet med PBT var tvådelat. Dels avslappningsträning som syftade till att reducera stress och höja den kognitiva prestationsförmågan. Och dels målbildsträning/föreställningsträning som syftade till att effektivisera och förstärka vissa utbildningsmoment, t.ex. skjututbildning.

Den mentala träning som genomförs på GMU är en förenkling av PBT. Det innebär bland annat att tidsuttaget är reducerat till ca två gånger fem minuter per dag och att rekryten instruerar sig själv under träningen.

Syftet med mental träning under GMU är att sänka nivån av stresshormoner i kroppen – avslappning. Tillförseln av stresshormoner stryps vilket får till följd att kroppens beredskap går ned och individen får större tillgång till sin kognitiva förmåga (intellekt). Effekten av detta på kort sikt är högre koncentrationsförmåga och på lång sikt en högre grad av prestationsförmåga i och med att kroppen inte ständigt är i alarmberedskap.

Efter en tids avslappningsträning – här benämnd *grundträning* - har man förmåga att försätta sig i ett avslappnat och koncentrerat tillstånd.

Så småningom kan individen reducera tiden för att komma in i det avslappnade tillståndet. Metoden för detta benämner vi *fokusering*.

Verktyg - Träningsprogram mental träning

Den mentala träningen under GMU bygger på att man använder den egna andningen som instrument för att nå ett avslappnat tillstånd. Detta är en teknik som har använts i många tusen år och i olika kulturer.

En lugn andning signalerar lugn till kroppen. När jag riskerar att bli stressad – och andningsfrekvensen ökar - kan jag motverka detta genom att ”ta befälet” över andningen.¹

Något om hur vi bör andas

Innan själva träningen börjar, är det lämpligt att beskriva för deltagarna något om hur vi bör andas.

Din andning sker automatiskt. Vid vila är det normalt att andas ca 12-14 gånger/minut. När du är avslappnad eller sover andas du oftast djupt och långsamt. Vid fysisk ansträngning kan du andas upp mot 100 gånger/minut.

Andas genom näsan

Du bör andas genom näsan därför att

- den är ett reningsfilter som tar bort hela 75 % av alla luftburna bakterier och partiklar vilket kraftigt minskar infektionsrisken
- luften då värms upp och blir fuktig innan den når luftvägarna och lungornas slemhinnor
- vid utandning är näsan en effektiv spärr som hindrar att mer vatten och värme än nödvändigt lämnar kroppen
- problem med torr mun försvinner och risken för hål i tänderna minskar eftersom saliven skyddar tänderna.

Andning genom munnen är kroppens reservkapacitet som endast bör nyttjas vid hård fysisk ansträngning. Så snart den fysiska ansträngningen är över bör man sträva efter att återgå till att andas genom näsan.

Bukandning

Bukandning innebär att man först och främst använder diafragman då man andas. Ett tecken på att man gör detta är att magen åker *ut* när man andas in och *in* när man andas ut – precis som det gör hos en treåring som andas naturligt. Du kan lägga en hand på magen så känner du hur buken höjs och sänks.

Bukandning är den naturliga och bästa andningen för att syresätta lungorna mest effektivt. Vid bukandning anses minst dubbelt så mycket blod syresättas jämfört vid enbart bröstandning! Denna andning har också en lugnande effekt och är avstressande.

¹ För en vidare belysning av denna princip finns exempel på fördjupningslitteratur i slutet av denna lärarhandledning.

En enkel övning:

1. Andas in genom näsan.
2. Spänn ut magen, känn hur buken höjs.
3. Håll andan en liten stund.
4. Släpp ut luften genom näsan, känn hur buken sänks.

Om du blir stressad är det lätt att andningen blir ytlig och ligger högt upp i bröstet. Du kan då bryta detta med övningen ovan.

Genomförande av mentala träningen

Detta träningsprogram har två olika moment, *grundträning* och *fokusering*. Programmet syftar till att rekryten själv ska kunna reducera stress och öka sin koncentration.

Grundträning

Sitt gärna bekvämt med händerna i knät och blunda. Men - det går även att genomföra under andra förutsättningar som stående eller sittande obekvämt i ett fordon.

Räkna siffrorna *noll* upp till *tio* och tillbaka till *noll* igen. Räkna på utandningen. Visualisera samtidigt siffran för din inre syn.



Upplev hur spänningar i kroppen försvinner med utandningen. Förlåt dig själv snabbt om du inser att du kommit på avvägar. Kämpa inte emot tankar och annat som dyker upp i ditt sinne. Låt dem passera och koncentrera dig på räknandet igen.

Under grundträning räknar du 0 – 10 – 0, *tre gånger* vid *två tillfällen* varje dag. Detta görs i tre månader.

Fokusering

Genomförs när du har behov av särskild skärpa t.ex. före ordergivning, skjutpass, framryckning, inbrytning etc. Räkna 0 - 3 - 0 en gång (visualisera siffrorna).

Fokusering kan ske samtidigt som grundträning pågår. Det kan göras hur många gånger som helst, bra om det sker minst 3 gånger i veckan.

Obehag

På samma sätt som man vid fysiskt träning kan känna träningsvärk i muskulatur och leder kan man känna träningsvärk vid mental träning. Vissa individer kan uppleva detta som obehagskänslor. Vanliga reaktioner är att det känns som om jag tappar orienteringsförmågan i rummet, det hisnar. Det kan också upplevas som ett lättare tryck över bröstet eller som diffusa obehagskänslor. För en i grunden mentalt stabil person (de som klarat kravet för det militära yrket) är detta på inget sätt farligt. Ofta kan dessa känslor motverkas genom att man återtar fokus på andningen.

Om obehagskänslorna är mycket kraftiga kan dessa brytas genom att avbryta den mentala träningen och skifta fokus till något som känns mera behagligt.

Om obehagskänslorna inte försvinner efter några veckor kan de tyda på en underliggande påfrestning. Om detta händer kan man överväga kontakt med psykolog.

Fortsatt träning

När grundträningen är genomförd sker *fortsatt träning* för att behålla uppnådd förmåga. Det sker genom att ett grundträningsspass (räkna 0 – 10 - 0 tre gånger) genomförs vid minst tre tillfällen per vecka, men helst varje dag. Denna träning ger ett allmänt välbefinnande, förebygger utmattning pga. för hög stress under längre tid samt upprätthåller förmågan att genomföra fokusering.

Vad ska genomföras under GMU

Under GMU skall *grundträning* genomföras med två pass dagligen.

I samband med första grundträningsspasset sker introduktion av den mentala träningen. Introduktionen görs kort och beskriver syftet med mental träning samt hur den kommer att genomföras under GMU.

Efter ca en månad introduceras *fokusering* och används i samband med t.ex. skjutpass, examinationer eller övningsmoment som kräver särskild koncentration och fokus av rekryten. Fokusering bör ske minst tre gånger per vecka.

Fördjupningslitteratur

Angelöw, B (2011): *Meditera för ett bättre liv*. Stockholm: Natur och kultur.

Larsson, G (2005): *Ledarskap under stress*. Malmö: Liber AB.

Uneståhl, L-E (2000): *Självkontroll genom mental träning*. Örebro: Veje international.