

5 genveje til et POSITIVT SIND

Når dit sind er i topform, kan det bedre beskytte dig imod fysiske og psykiske sygdomme. Psykolog Ebbe Lavendt giver dig her de bedste tips til at styrke din psykiske sundhed.

AF CAMILLA LEYLA LIND

1 FORSTÅ DIN KROP OG PSYKE

At være psykisk sund handler blandt andet om den måde, du tænker på. Det er ikke lige meget, hvordan du tænker, for det har både indflydelse på sin sundhedsadfærd, dine følelser og kemien i din krop. Kroppen udskiller eksempelvis stresshormoner, når du oplever stress, og bl.a. derfor har din tænkning indirekte indflydelse på din sundhed. Mindfulness er en god måde at arbejde med din tænkning på og få dig til at vælge, hvad du vil fokusere på. En enkel og overskuelig øvelse er at lægge mærke til nye ting. Det tvinger dig nemlig til at være nærværende og bevare din nysgerrighed over for det, du har din opmærksomhed rettet imod.

2 TRÆN DIN PSYKISKE SUNDHED

Din mentale sundhed kan trænes mere eller mindre, som du træner din fysiske sundhed. Sundhedsstyrelsen anbefaler, at vi skal være fysisk aktive mindst 30 min. om dagen – det samme kunne gælde for den mentale træning, for alt for mange danskere er i dårlig form, rent mentalt. Et centralt begreb i den psykiske træning er »styrker.« Træn dine styrker ved at udvikle og arbejde videre med det, der allerede fungerer godt frem for at fokusere for meget på fejl og mangler. Dine styrker kan også udvikles ved at forsøge at gøre det, du allerede gør godt og holder af, blot i nye sammenhænge.

3 VÆR UDHOLDENDE OG FLEKSIBEL

Vi har begrænsede opmærksomhedsressourcer og

dermed også begrænsede muligheder for aktivt at ændre på vores uvaner. Hver gang vi bevidst skal forholde os til noget, trækker det veksler på glukoseniveauet i hjernen og dermed vores selvkontrol. Selvkontrol kan hjælpe dig med at opretholde psykisk sundhed og kan ligesom en muskel trænes. En god øvelse er at udfordre dig selv til at træne noget nyt og svært og efterfølgende holde en hvilepause. Du kan fx øve dig på at bruge din venstre hånd til noget, du normalt gør med højre – eller omvendt. Et andet vigtigt aspekt i træningen er at blive mere fleksibel i din tankegang og dine handlemønstre. Fokuser eksempelvis på at betragte en situation fra forskellige synsvinkler – hvordan kan den ses med forskellige øjne? Det vil nemlig styrke din mentale fleksibilitet.

4 SKAB FLERE POSITIVE FØLELSER

Undersøgelser viser, at positive følelser kan beskytte dig imod forkølelsevirus og er desuden forbundet med hurtigere tilbagevenden til almindelig trivsel, når voldsomme hændelser finder sted, fx ved en tsunami eller et terrorangreb. Øg dine positive følelser ved eksempelvis at se sjove videoer på YouTube, ved aktivt at minde dig selv om hvad du er taknemmelig for i dit liv, og ved at hjælpe andre mennesker. Vær dog opmærksom på, at de positive følelser forsvinder lige så hurtigt, som de kommer. Forskning viser desuden, at de negative følelser varer længere end de positive, og de er i gennemsnit også mere intense. Derfor skal der to-tre positive følelser til at opveje en enkelt negativ. Øg din positive motivation ved at forfølge de mål,



hvor du er drevet af din lyst og dine værdier frem for mål, som du måske kun stræber efter, fordi chefen på jobbet siger, at du skal, eller fordi du ellers får dårlig samvittighed. Fokuser på dine fremskridt i processen og ikke så meget på selve målet.

5 FIND MENINGEN

At skabe mening er med til at styrke dit sind positivt. Mening kan øges ved at bidrage til noget, der er

større end dig selv. I hverdagens stressede situationer kan det til tider være svært at se meningen i dit eget liv – men at træne sindet til at blive mere sundt kræver tid og motivation. Tag dig eksempelvis tid til at skrive en sammenhængende historie om dine oplevelser. Skriv fx om et sygdomsforløb du har haft, for når du skriver den sammenhængende historie, kan du både komme af med negative følelser og have nemmere ved at finde meningen i netop den hændelse. ■