

ER VI VIRKELIG GLADERE OM MORGENEN?

Et nyt, omfattende studie offentliggjort i *BMJ Mental Health* antyder, at vi i gennemsnit er glattere om morgenen end senere på dagen.

Undersøgelsen er baseret på data fra næsten 50.000 voksne, som over en periode på to år besvarede spørgeskemaer om deres mentale sundhed og velvære. Resultaterne peger på, at humøret generelt er bedst om morgenen og dårligst omkring midnat.

Indholdet i denne artikel er baseret på forberedelse til et interview af sundheds- og erhvervspsykolog Ebbe Lavendt til TV 2 News, News & Co. den 11. februar 2025. Interviewet kan ses på YouTube under titlen: ["Mennesker er mest lykkelige om morgenen"](#).

HVAD KAN ÅRSAGERNE VÆRE?

Forskerne bag undersøgelsen understreger, at de ikke kender de præcise årsager til denne tendens. Der er dog mange mulige forklaringer, som spænder over både biologiske, psykologiske, sociale og miljømæssige faktorer:

- **Krop:** Vores døgnrytme styrer niveauet af hormoner som kortisol, serotonin og dopamin, der alle påvirker humøret. Kortisol, som hjælper med at regulere energi og stress, topper kort efter, vi vågner, hvilket kan give en naturlig "morgenboost". Derudover kan et stabilt blodsukkerniveau efter morgenmaden bidrage til et bedre humør.
- **Tanker:** Mentalt kan morgenen repræsentere starten på en ny dag med muligheder, hvilket kan skabe optimisme. Morgenen er ofte mere struktureret og forudsigelig end aftenen, hvilket kan øge følelsen af kontrol. Om aftenen kan mental udmattelse efter en lang dag med beslutninger påvirke vores velbefindende negativt.
- **Socialt:** Sociale aktiviteter kan både booste og belaste vores humør. Selvom aftener kan byde på hyggelige sociale arrangementer, kan de også medføre socialt pres og træthed.
- **Omgivelser:** Naturligt lys om morgenen undertrykker melatonin og øger vågenhed. Lys påvirker også produktionen af serotonin, der fremmer en følelse af velvære.

HVAD TALER IMOD DET?

Selvom gennemsnittet viser en tendens, er der store individuelle forskelle. Ikke alle føler sig gladere om morgenen. Nogle mennesker er mere morgensure, og det er vigtigt at anerkende disse forskelle.

KAN VI SELV PÅVIRKE VORES HUMØR?

Ja, det er muligt at påvirke sit humør aktivt. Der findes mange evidensbaserede strategier til at skabe positive følelser:

- **Tanker:** Fokuser på tre gode ting, der er sket i løbet af dagen.
- **Adfærd:** Vær sammen med venner, dyrk en hobby eller tag en pause i naturen.
- **Kropsligt:** Drik noget rart, få massage eller dyrk motion.

Positive følelser kan dog være flygtige, mens negative følelser ofte varer længere og rammer hårdere.

HVAD KAN DU GØRE, HVIS DU VÅGNER I DÅRLIGT HUMØR?

Gør noget rart for dig selv. En kop kaffe, en inspirerende podcast på vej til arbejde eller at kigge på billeder af mennesker, du holder af, kan hjælpe. Selv små ting kan ofte gøre en forskel.

VIGTIGE BUDSKABER

- Der er mange mulige forklaringer på, hvorfor vi generelt er gladere om morgenen.
- Vær opmærksom på, hvordan dit humør påvirker dine tanker og beslutninger.
- Du kan aktivt påvirke dit humør gennem helt simple strategier.
- Selvom vi måske ikke alle er "morgenmennesker", kan en bevidst tilgang til dagens begyndelse gøre en stor forskel for vores trivsel.

ANBEFALINGER

GODE RÅD IFT. BESLUTNINGER

Vent, indtil at følelserne har lagt sig. Undlad at træffe beslutninger, når du er i rigtig godt humør eller rigtig dårligt humør. Humøret påvirker nemlig dine vurderinger, og du kan senere komme til at fortryde beslutningerne.

Sov på det. Vent med at træffe vigtige beslutninger, indtil du har sovet på det. Når du vågner, ser situationen måske anderledes ud.

Genovervej vigtige beslutninger i livet. Tænk flere gange over de samme store livsbeslutninger, inden du lægger dig fast. Humøret, du er i, vil påvirke dine vurderinger af sagerne. Da humøret svinger henover dagen, vil dine tanker også kunne ændre sig i løbet af et døgn. Det kan give dig flere vinkler på de enkelte sager, før du beslutter dig endeligt.

GODE RÅD IFT. HANDLINGER

Lad ikke dine følelser styre dig. Eksempelvis giver negative følelser specifikke handletendenser. Men du behøver ikke at være slave af dine følelser. Du kan "overrule" dem – især når du er frisk.

Brug din sunde skepsis. Når du er i lettere dårligt humør, er du mere skeptisk. Så når du køber noget på DBA og gerne vil undgå snyd, kan du vælge at gøre det om aftenen, hvor humøret er lidt dårligere.

Udnyt humørsvingningerne. Optimister har en tilbøjelighed til at undervurdere risici. Så køb eventuelt dine forsikringer om aftenen eller om søndagen, når du er i dårligst humør.

Tal med andre først. Det er næsten altid en god idé at tale med andre, før du gør "noget dumt".

GODE RÅD IFT. TANKER OG FØLELSER

Vid, at følelser er bare følelser. Det er ikke meningen fra evolutionens side, at vi skal være i samme gode humør hele tiden. Vores humør skal tilpasse sig de udfordringer, vi står overfor. Så forvent ikke, at være glad hele tiden. Det er ikke normalt – og det er heller ikke hensigtsmæssigt.

Husk, at det går over. Uanset hvor godt eller skidt du har det, så ændrer det sig – heldigvis. Når du er nede i et mørkt hul, er der håb forude. Og når du rider på en sejrsvølge, så husk at nyde det, så længe det varer.

OM FORFATTEREN

Ebbe Lavendt er uddannet som autoriseret psykolog. Han har som den eneste danske psykolog gennemført uddannelsen Master of Applied Positive Psychology ved University of Pennsylvania. I forbindelse med et forskningsprojekt om positiv psykologi og coaching har Ebbe ligeledes været tilknyttet Institut for Idræt og Ernæring ved Københavns Universitet og Institute of Coaching ved McLean Hospital | Harvard Medical School. Til daglig driver Ebbe konsulentvirksomheden Center for Positiv Psykologi, hvor han beskæftiger sig med undervisning, rådgivning, facilitering, supervision, coaching og behandling.