

Tema
Mental
sundhed

Husk at træne dine mentale muskler



Vi er ofte bedre til at tilgodese vores fysiske sundhed end vores psykiske, mener flere eksperter. Men den mentale sundhed er vigtig og kommer ikke af sig selv. Den skal trænes på lige fod med kroppen.

Af: Jannie Iwankow Søgaard / Foto: Scanpix/Iris

Du ved det godt. Hvis ikke du sørger for at få motion og spise en sund kost, vil det på et tidspunkt afspejle sig i din krop. Måske bliver du overvægtig, får hjerte- og kredsløbsproblemer eller udvikler andre livsstilssygdomme.

Men ved du også, at du bør træne, hvis du gerne vil værne om din mentale sundhed?

I en efterhånden lang årrække har der været et stort fokus på sundhed – særligt sundhed i et fysisk perspektiv. Der er udkommet bunkevis af bøger med guidelines til, hvordan man taber sig, kommer i form eller spiser sig ud af diverse sygdomme med den rette kost. Enhver lille flække med respekt for sig selv har et motionscenter, det er ikke længere nogen unik præstation at have gennemført et maratonløb, og på de sociale medier bugner det med fotos og opdateringer, der dokumenterer alle de fysiske udfoldelser, vi har formået at udføre i en i forvejen presset hverdag. Samtidig med, at sundhedsbølgen er rullet hen over os, synes en anden kedelig tendens tillige at have slået rod.

Aldrig tidligere har der været så mange mennesker, der sygemeldes på grund af stress, vi medicineres mod angst og depression, og ventelisterne til psykologer er lange.

Spørgsmålet er, om sundhedsbølgen har slæbt en lumsk understrøm af mental sygdom og udmattelse med sig? Eller om vi har overset, at psyke og fysik er to uadskillelige størrelser, som det ikke giver mening at betragte enkeltvis?

Stop nu op

Professor i klinisk psykiatri og overlæge ved Psykiatrisk Center Glostrup, Poul Videbech, peger på, at der er en meget tættere interaktion mellem krop og psyke, end mange traditionelt forestiller sig. Det betyder blandt andet, at den motion, vi som udgangspunkt har travlt med at dyrke for at komme i bedre fysisk form, også har en god effekt på vores mentale helbred.

Men løb og sund kost er sjældent nok til at sikre en sund psyke, og Poul Videbech ser desværre adskillige tegn på, at der mangler fokus på, hvordan vores mentale velbefindende er.

– Vi kan for eksempel se, at forekomsten af stress blandt børn og unge er stigende, og at der er en stigende tendens til selvskade blandt unge piger. Rigtig mange mennesker har en masse ambitioner om, hvordan livet skal være. Oftest kan vi slet ikke leve op til

dem. Men vi er alligevel bange for, hvilke konsekvenser det vil få for os, hvis vi lægger vores liv om. Så vi lader ofte være, siger han.

Hvis man skal pleje sit mentale helbred – og det skal vi, påpeger psykiatri-professoren – er noget af det vigtigste, vi kan gøre, at stoppe op i vore travle liv ind imellem og mærke efter, hvordan vi rent faktisk har det. Har vi overordnet lyst til at foretage os ting, og har vi lyst til netop de ting, vi fylder vores liv med?

– Man kan komme til at betale en høj pris for det liv, man fører, og når først man ikke kan sove om natten og er påvirket af langvarig stress, er det for sent. Det er overvejelser, man skal øve sig i at gøre, inden det kammer over, og man bliver syg, siger Poul Videbech.

Han understreger, at både fysiske udfoldelser og sund kost kan være medvirkende til et godt psykisk velbefindende, men opfordrer samtidig til, at man også stimulerer sig selv intellektuelt; læser, arbejder kreativt og dyrker hobbyer. Det kan være med til at øge ens livskvalitet og dermed også det mentale helbred.

Taknemmelighedsøvelser

Psykolog ved Center for Positiv Psykologi, Ebbe Lavendt, mener, at der kan være flere årsager til, at vi traditionelt set er mere optaget af vores fysiske >

”

Mental sundhed kommer desværre ikke af sig selv. Hvis vi fortsætter med hele tiden at have opmærksomheden rettet på det, der ikke er godt for os, og vi ikke gør de ting, der giver os energi, så får vi det ikke bedre.

Benita Holt Rasmussen, psykolog på Det Danske Institut for Stress

helbred end det ditto mentale. Blandt andet er det ofte blevet opfattet som mere legitimt at have en brækket arm end at være gået ned med stress på arbejdspladsen. Det koster også stadig penge at få psykologbehandling, mens man gratis kan gå til lægen og få hjælp til at få bugt med fysisk sygdom. Desuden har der inden for selvhjælpsindustrien nok været mange forslag til, hvad man skulle gøre for at opnå et mentalt godt helbred, men samtidig har der manglet videnskabelig dokumentation, som man har kunnet læne sig opad.

Ifølge Ebbe Lavendt er der imidlertid inden for den såkaldt 'positive psykologi' stadig mere og mere forskning, der anviser den vej, man skal gå for at træne sine mentale muskler.

– Man skal træne. Ligesom når man går i fitnesscenter, for hjernen tilpasser sig det, man bruger den til. Hvis du har været depressiv én gang, er der større risiko for at udvikle depression igen. Du har så at sige ufrivilligt trænet den til at være god til at være depressiv. Men den gode nyhed er, at du kan træne hjernen til noget andet, hvis du er villig til at lægge tiden og ressourcerne i det. Hjernen er nemlig formbar – ligesom ler, siger han.

Noget af det, man ifølge Ebbe Lavendt kan gøre, er at lave små øvelser, der fremkalder positive følelser. Blandt andet kan man skrive ting ned, som man er taknemmelig for – såkaldte taknemmelighedsøvelser. Man kan også være opmærksom på andre, idet det er veldokumenteret, at det øger ens positive følelser at hjælpe andre mennesker. Og så skal man lære at sige fra over for et stort arbejdspress.

Undlader vi at tænke mental sundhed, overser vi det kæmpe potentiale, vi har, for at påvirke vores livskvalitet og fysiske sundhed, understreger Ebbe Lavendt.

– Der er rigtig meget, vi kan gøre for at få det bedre både fysisk og psykisk, men man skal være villig til at bruge tid og kræfter på det. Så kan den ulykkelige blive lykkelig, og den syge kan blive sundere og måske rask. Mental sundhed kan både forebygge – og i nogle tilfælde også indgå i behandlingen af fysisk sygdom, siger han.

Ligesom Poul Videbech understreger Ebbe Lavendt, at det er vigtigt ikke at se psyke og fysik som to adskilte størrelser. For eksempel kan et godt mentalt helbred betyde noget for vores levealder. – Er man meget optimistisk anlagt, lever man typisk længere – helt op til seks til ni år. Det skyldes blandt andet, at optimistiske mennesker har en anden sundhedsadfærd. De er mere tilbøjelige til at kigge i brochureerne hos lægen, netop fordi de tror på, at de selv kan gøre noget ved deres tilstand, siger han.

Lær teknikkerne

Benita Holt Rasmussen er psykolog på Det Danske Institut for Stress og understreger blandt andet i mindfulness. Hun mener, at der både på samfundsniveau og i befolkningen generelt er en stigende erkendelse af, at sundhed er mere og andet end kaloriefri kost og en veltrænet krop – at et sundt helbred også indebærer en sund psyke.

– For eksempel har både Københavns Kommune og Aalborg Kommune oprettet såkaldte stressklinikker, og på Aarhus Universitet findes der nu en egentlig mindfulnessuddannelse. Og så er der hele den her bølge af interesse for mindfulness og meditation i befolkningen, som skyldes, at de teknikker, der har været undervejs fra Østen, nu er nået til Danmark, siger hun.

Der mangler dog stadig forståelse for, at teknikkerne, som ifølge Benita

Gode råd til mental balance

- Stop op og mærk efter.
- Spørg dig selv om, du overordnet har lyst til at foretage dig de ting, du fylder dit liv med?
- Lav taknemmelighedsøvelser.
- Dyrk evt. yoga, meditation og mindfulness.

Holt Rasmussen vitterligt kan føre til bedre psykisk sundhed, ikke først skal tages i brug det øjeblik, skaden er sket, og man er gået ned med stress eller en depression.

– Det er bedre at lære mindfulness, inden du bliver stresset, for i det øjeblik, du får stress, er det meget sværere at lære. Jeg oplever ofte, at folk for eksempel begynder at meditere i forbindelse med stress, men stopper, så snart de har det bedre. Men det bør gøres forebyggende. Du stopper jo heller ikke med at børste tænder, selvom du ikke havde huller, sidst du var hos tandlægen, siger Benita Holt Rasmussen.

Hun beskriver mental sundhed som det at være i balance med sig selv og at være i stand til at mærke sig selv. Omvendt bliver man, hvis man har et dårligt mentalt helbred, rigid i sine opfattelser og glemmer at mærke sig selv og sine behov. Og det er ikke noget, der bare lige vender af sig selv. Man skal gøre en indsats. Præcis, som når man beslutter sig for, at man vil i bedre fysisk form, understreger hun.

– Mental sundhed kommer desværre ikke af sig selv. Hvis vi fortsætter med hele tiden at have opmærksomheden rettet på det, der ikke er godt for os, og vi ikke gør de ting, der giver os energi, så får vi det ikke bedre. Vi skal træne målrettet og lære os teknikkerne til at rette vores opmærksomhed de rigtige steder hen. Når vi så igen kan mærke os selv, er det, at vi begynder at prioritere stilheden, egentiden og omsorgen, som vi i virkeligheden har brug for, siger Benita Holt Rasmussen. •

