

MOTION, NÅR DU ER RAMT AF STRESS

- En vejledning til, hvordan bevægelse kan støtte dig

Ebbe Lavendt, erhvervspsykolog (cand.psych.) og grundlægger af Center for Positiv Psykologi

HJÆLPER MOTION, NÅR DU ALLEREDE ER STRESSET?

Motion kan være en hjælp - også når du allerede oplever stress. Regelmæssig bevægelse kan støtte din energi og søvn og er forbundet med mindre psykisk belastning, men effekten varierer fra person til person. Mens du er i gang, stiger din puls og kroppens fysiologiske aktivering helt naturligt. Nogle oplever mere ro eller mindre anspændthed bagefter, men du behøver ikke mærke en tydelig effekt efter hvert træningspas.

BELASTER TRÆNING KROPPEN, NÅR DEN ALLEREDE ER PRESSET?

Den belastning, motion udgør, er en anden slags, end mange tror. Det er en kortvarig påvirkning, som kroppen er bygget til at komme sig efter og tilpasse sig - ikke det samme som den vedvarende belastning, stress giver dig. Det er derfor en misforståelse, når nogen påstår, at man bør holde sig fra motion, når man er stresset. For de fleste hjælper passende bevægelse mere, end den skader; og hvile er ikke automatisk det tryggere valg. Kun ved svær, vedvarende udmattelse handler det om at dosere med omtanke - ikke om at holde helt op.

HVOR MEGET SKAL DER TIL?

Bevæg dig regelmæssigt på en måde, som passer til dit udgangspunkt og din hverdag. Der findes ikke én bestemt træningsform eller dosis, der er bedst mod stress. Er du ikke vant til at være særlig aktiv, kan du begynde i det små og bygge gradvist op. Er du vant til at motionere flere gange om ugen, er stress ikke i sig selv en grund til at stoppe. Behold som udgangspunkt den træning, du er vant til og holder af, for den er en styrke - ikke noget, du skal ophøre med, når du er stresset.

HVOR MEGET KAN DU KLARE LIGE NU?

To ting har betydning: 1) hvad du normalt er vant til, og 2) hvordan du har det lige nu.

1. Læg mærke til, hvordan du reagerer over tid - det gælder, uanset om du normalt træner meget eller lidt. Bliver din søvn tydeligt dårligere, tager restitutionen længere tid, eller falder din energi eller præstation? I så fald kan du midlertidigt skrue ned for varighed, intensitet eller antal hårde træningspas. En veltrænet person er vant til en større belastning end én, der lige er begyndt, men også veltrænede kan i perioder have brug for at nedjustere niveauet. En enkelt dag med træthed eller almindelig muskelømhed er ikke i sig selv et tegn på, at træningen er for hård.
2. Har du været svært udmattet gennem længere tid, og er du usikker på, hvilken belastning der passer til dig, så få hjælp til at tilpasse belastningen. Det kan f.eks. ske i samråd med en fysioterapeut eller en anden med forstand på træning; og hos din læge, hvis der er brug for at udelukke fysiske årsager. Det betyder ikke nødvendigvis, at du skal holde pause eller træne let.

HVAD KAN DU VÆLGE?

Flere former for bevægelse kan dæmpe stress og psykisk belastning. Det er ikke væsentligt, hvilken én du vælger. Det er vigtigere, at det er noget, du kan lide at lave, og som du kan holde fast i. Tre slags bevægelse har hver især dokumentation:

- Konditionstræning - f.eks. rask gang, løb, cykling, svømning eller holdsport
- Styrketræning - f.eks. med vægte, maskiner, kropsvægt eller crossfit
- Rolige krop-og-sind-former som yoga, tai chi eller qigong

Bevægelse, der føles meningsfuld og passer ind i din hverdag, er ofte lettere at fastholde i længden. Glæde ved aktiviteten og let adgang gør det nemmere at blive ved - også når der er travlhed i hverdagen.

HVORNÅR ER DET BEDST AT BEVÆGE SIG?

Træn på det tidspunkt, der fungerer bedst for dig. Selv aftenmotion forstyrrer normalt ikke søvnen. Oplever du alligevel, at meget hård træning, der slutter inden for den sidste time før sengetid, gør det sværere at falde til ro, så ryk netop det træningspas eller træn lidt lettere. En rolig aftenur kan også være helt fin.

HVAD KAN DU GØRE UD OVER TRÆNING?

Meget stillesiddende tid ser ud til at hænge sammen med en højere grad af oplevet stress - også blandt mennesker, der normalt træner. Det kan derfor være en god idé at bryde lange perioder, hvor du sidder stille. Bevægelse udendørs i grønne omgivelser kan for nogle give lidt bedre humør eller mere ro end den samme bevægelse indendørs. Og bevæger du dig sammen med andre, er det ofte lettere at fastholde træningen over tid.

HVAD KAN DU FORVENTE - OG HVAD KAN DU IKKE?

Motion er blot ét element i at få det bedre, men ikke en kur i sig selv. Bevægelse kan støtte din energi, dit humør og din søvn. Nogle mennesker oplever en kortvarig forbedring af humøret allerede efter et enkelt træningspas, mens andre først mærker en forskel over tid eller slet ikke mærker nogen tydelig effekt. Desværre fjerner motion ikke det, der stresser dig, og den erstatter heller ikke hvile, restitution, relevante ændringer i din hverdag eller professionel hjælp, når der er brug for det.

SÅDAN GØR DU

1. Behold den bevægelse, du allerede trives med, eller vælg noget, du har lyst til at begynde på.
2. Sigt efter regelmæssighed, men gør ikke træningen til endnu et krav.
3. Er du kommet ud af din rutine, så tag fat på den igen på et niveau, der passer til dig nu - frem for at vente på det perfekte tidspunkt.
4. Tilpas varighed og intensitet efter din restitution over flere dage - ikke kun efter én dårlig dag.
5. Er du ny eller ude af form, kan 10-15 minutters bevægelse være realistisk til at starte med. Det kan du gradvist bygge videre på.
6. Er du svært og vedvarende udmattet, så tilpas din træning efter, hvad du faktisk er i stand til at komme dig oven på; og få hjælp til at tilpasse belastningen, hvis du er i tvivl.

OM FORFATTEREN

Ebbe Lavendt er autoriseret psykolog (cand.psych.) og grundlægger af Center for Positiv Psykologi. Han arbejder med individuelle forløb om stress, arbejdsliv og præstation og rådgiver ledelser i videns- og fagprofessionelle organisationer. Ebbe har mere end 20 års erfaring fra konsulentbranchen. Han er Master of Applied Positive Psychology (MAPP) fra University of Pennsylvania og har været tilknyttet Institut for Idræt ved Københavns Universitet som ph.d.-studerende og haft forskningsophold ved Harvard Medical School.

FORSKNINGEN BAG ANBEFALINGERNE

Anbefalingerne bygger primært på systematiske forskningsoversigter og metaanalyser - suppleret med enkelte primærstudier:

Singh, B., Olds, T., Curtis, R., Dumuid, D., Virgara, R., Watson, A., Szeto, K., O'Connor, E., Ferguson, T., Eglitis, E., Miatke, A., Simpson, C. E. M., & Maher, C. (2023). [Effectiveness of physical activity interventions for improving depression, anxiety and distress: An overview of systematic reviews](#). British Journal of Sports Medicine.

Noetel, M., Sanders, T., Gallardo-Gómez, D., Taylor, P., del Pozo Cruz, B., van den Hoek, D., Smith, J. J., Mahoney, J., Spathis, J., Moresi, M., Pagano, R., Pagano, L., Vasconcellos, R., Arnott, H., Varley, B., Parker, P., Biddle, S., & Lonsdale, C. (2024). [Effect of exercise for depression: Systematic review and network meta-analysis of randomised controlled trials](#). The BMJ.

Dong, Y., Zhang, X., Zhao, R., Cao, L., Kuang, X., & Yao, J. (2024). [The effects of mind-body exercise on anxiety and depression in older adults: A systematic review and network meta-analysis](#). Frontiers in Psychiatry.

Ochentel, O., Humphrey, C., & Pfeifer, K. (2018). [Efficacy of exercise therapy in persons with burnout: A systematic review and meta-analysis](#). Journal of Sports Science & Medicine.

Kling, J., Persson Asplund, R., Ekblom, Ö., & Blom, V. (2025). [Psychological responses to acute exercise in patients with stress-induced exhaustion disorder: A cross-over randomized trial](#). BMC Psychiatry.

Vancampfort, D., Ramos Sánchez, C. P., Hallgren, M., Schuch, F., Firth, J., Rosenbaum, S., Van Damme, T., & Stubbs, B. (2021). [Dropout from exercise randomized controlled trials among people with anxiety and stress-related disorders: A meta-analysis and meta-regression](#). Journal of Affective Disorders.

Leota, J., Presby, D. M., Le, F., Czeisler, M. É., Mascaro, L., Capodilupo, E. R., Wiley, J. F., Drummond, S. P. A., Rajaratnam, S. M. W., & Facer-Childs, E. R. (2025). [Dose-response relationship between evening exercise and sleep](#). Nature Communications.

Frimpong, E., Mograss, M., Zvionow, T., & Dang-Vu, T. T. (2021). [The effects of evening high-intensity exercise on sleep in healthy adults: A systematic review and meta-analysis](#). Sleep Medicine Reviews.

Tan, S. L., Jetzke, M., Vergeld, V., & Müller, C. (2020). [Independent and combined associations of physical activity, sedentary time, and activity intensities with perceived stress among university students: Internet-based cross-sectional study](#). JMIR Public Health and Surveillance.

Wicks, C., Barton, J., Orbell, S., & Andrews, L. (2022). [Psychological benefits of outdoor physical activity in natural versus urban environments: A systematic review and meta-analysis of experimental studies](#). Applied Psychology: Health and Well-Being.