UDGIVET: MAJ 2017

Sådan bliver du psykisk robust

ANNETTE AGGERBECK *JOURNALIST*

Vi er ikke alle født lige psykisk robuste over for modgang i livet. Men vi kan heldigvis træne og dermed forbedre vores egen modstandskraft, så vi kan komme godt igennem svære tider. Her viser vi dig hvordan.

En ting er sikkert: Vi oplever alle modgang i løbet af livet. Derfor er det en fordel at være psykisk robust, så vi kan komme ud på den anden side og rejse os igen, når vi møder udfordringer, pressede situationer og belastende begivenheder. Det er forskelligt, hvor robuste vi er fra naturens side, og hvordan vores opvækst har påvirket vores robusthed. Der har været forsket meget i psykisk robusthed i mere end 60 år, og man ved i dag, at hjernen er plastisk og udvikler sig livet igennem. Man kan derfor også træne sin evne til at klare modgang, hvis ikke man føler sig tilstrækkelig psykisk robust.

Når psykolog Ebbe Lavendt fra Center for Positiv Psykologi underviser i robusthed, baserer han blandt andet sine råd på forskning af ophavsmanden til positiv psykolog Martin Seligman og de to forskere Reivich og Shatté, der fremhæver en række kompetencer, som man kan tilegne sig. I det følgende skal vi se på, hvad Ebbe Lavendt anbefaler, at man kan gøre for at opnå større robusthed.

LÆR AT REGULERE DINE FØLELSER

For at styrke sin psykiske robusthed kan man arbejde med at forstå sine følelser og kunne regulere dem. Det vil gøre det lettere at komme godt igennem modgang og kriser.

- Man kan arbejde med at identificere de situationer, hvor man reagerer uhensigtsmæssigt. Det gør man måske i situationer, hvor man opfatter problemer som uløselige. Måske er man i tillæg bekymret for konsekvenserne af en hændelse.

I stedet for kun at fokusere på, hvad der i værste fald kan ske og lade sig lamme af frygt, kan man hjælpe sig selv ved at tænke over, hvad det mest sandsynlige udfald er, hvordan man kan håndtere det og få hjælp. Ved at få et mere realistisk syn på problemet kan man slippe den hæmmende frygt og så finde ud af, hvad man vil gøre for at få det bedste ud af det, der sandsynligvis sker, siger Ebbe Lavendt.

TRÆN DIN OPTIMISME

At være optimistisk og samtidig realistisk er vigtigt, når vi møder modgang, for så kan vi bedre begrænse skaderne. Man kan hjælpe sig selv ved at acceptere de ting i livet, man ikke kan gøre noget ved, for det er jo ikke alt, vi kan ændre i en vanskelig situation. Der er negative forandringer, der hører med til livet, som vi ikke kan gøre noget ved, som når vi for eksempel bliver forladt af vores ægtefælle eller mister en, vi holder af.

- Se på, hvad du kan ændre til det bedre i dit liv, og handl så på det. At være realistisk optimistisk handler om at fokusere på det, vi kan gøre noget ved, siger Ebbe Lavendt.

> **”- Når man oplever en dårlig situation, er det vigtigt, at man ikke bare lader stå til, men at man fokuserer på, hvordan man kan bringe den til ophør hurtigst muligt, hvis det kan lade sig gøre.”**

Selvom vi rent faktisk har mulighed for at ændre noget i vores liv, der ikke fungerer, lader vi alligevel ofte stå til, i håb om at problemerne går over af sig selv. Men det kan ofte forværre den modgang, vi oplever.

- Når man oplever en dårlig situation, er det vigtigt, at man ikke bare lader stå til, men at man fokuserer på, hvordan man kan bringe den til ophør hurtigst muligt, hvis det kan lade sig gøre. Man kan så også overveje, hvordan man kan sørge for, at andre livsområder bliver mindst muligt påvirket af situationen, siger Ebbe Lavendt.

Ud over at tage hånd om vores problemer, kan vi ifølge psykologen også styrke vores modstandskraft ved at begynde at lægge mærke til de gode ting i vores liv og forvente flere af dem. Det handler om at skifte fokus og også fokusere på, hvad man gerne vil, i stedet for det man er bange for.

STYRK DIN SELVTILLID

Selvtillid handler om at tro på sine evner til at løse opgaver og problemer. Det giver selvtillid at bruge sine styrker. Forskning viser, at mennesker, der bruger deres styrker i arbejdssammenhænge, er mere psykisk robuste. De føler sig mindre stressede, mere engagerede og præsterer bedre.

Vores selvtillid afhænger af flere ting ifølge Ebbe Lavendt:

- Vi kan lettere komme igennem modgang, når vi kan huske os selv på tidligere succesoplevelser i lignende krævende situationer, for så ved vi, at vi kan mestre den slags udfordring, vi nu står overfor. For at få nye succesoplevelser er det også vigtigt, at vi sætter os mål, som vi kan nå, siger Ebbe Lavendt.

Giv dine børn udfordringer, og vær en god rollemodel.

Vores selvtillid påvirkes desuden af, hvordan vores fysiske tilstand er, så derfor kan det være en god idé at leve sundt, reducere stressfaktorer og sørge for at få sin søvn.

FÅ ET POSITIVT SYN PÅ DIG SELV

Undersøgelser viser, at mange mennesker, der har været igennem en vanskelig periode af deres liv, bagefter kan fortælle, at de har fået et bedre og mere intenst forhold til andre mennesker. Samtidig føler de, at de er kommet styrket ud på den anden side. De har fået et mere positivt syn på sig selv bagefter. Så der er ifølge Ebbe Lavendt ikke noget, der er så skidt, at det ikke også kan være godt for noget.

- Hvis man er indstillet på at ville lære noget om sig selv, kan man opdage, at man er vokset af vanskelige situationer. Man kan stadig føle sig sårbar, når man møder modgang, men man ved af tidligere erfaring, at man kan klare svære situationer. Det kan styrke ens selvbillede, siger Ebbe Lavendt.

UNDGÅ TANKEFÆLDER

Ifølge Ebbe Lavendt kan vi med vores måde at tænke på ofte gøre ondt værre. Vi kan for eksempel finde på at bebrejde os selv eller andre, når ting går galt. Vi kan også komme til at drage forhastede konklusioner og dermed misforstå situationer. Eller vi kan tillægge en hændelse så stor betydning, at den kommer helt ud af proportioner.

- Hvis de tanker, der løber gennem hovedet, ikke stemmer overens med virkeligheden, vil ens evne til at reagere effektivt nedsættes voldsomt. Et godt råd er derfor at lytte til sine tanker, så man kan identificere, hvad det er, man siger til sig selv, når man står over for en udfordring. Finder man ud af, at det ikke er hensigtsmæssigt, kan man lære at tale mere støttende til sig selv. Det kræver måske hjælp fra en psykolog eller en psykoterapeut. Det er afgørende at forstå, hvordan ens tanker påvirker både følelser og adfærd, siger Ebbe Lavendt.

lettere både at hjælpe andre og få deres hjælp, når man selv får brug for det. For at få større samhørighed kan man tænke over, hvad man kan gøre, som kan styrke den, siger Ebbe Lavendt og understreger, at samhørighed også kommer af at kunne tage del i hinandens glæder og sorger.

Det kan også give styrke at tilhøre et fællesskab – og det gælder, uanset om man er en del af en familie, et sportsfællesskab eller en politisk forening.

ØV DIG I IMPULSKONTROL

En af nøglerne til psykisk robusthed er at kunne styre sine impulser, fordi vi ellers ofte vil vælge de lette løsninger, som umiddelbart falder os ind, men som på sigt ikke altid er de bedste, når det gælder at komme godt igennem modgang. Man kan opøve sin evne til ikke at lade sig styre af sine impulser. Det kan man ifølge Ebbe Lavendt eksempelvis gøre ved at beslutte sig for at afstå fra noget, man ellers plejer at gøre. Det kan være noget så simpelt som at undlade at krydse benene, når man sidder ned, eller at lade være med at bande. Eller at holde vejret i fire sekunder, puste ud i fire sekunder og trække vejret ind i fire sekunder.

UNDGÅ TANKEFÆLDER

Ifølge Ebbe Lavendt kan vi med vores måde at tænke på ofte gøre ondt værre. Vi kan for eksempel finde på at bebrejde os selv eller andre, når ting går galt. Vi kan også komme til at drage forhastede konklusioner og dermed misforstå situationer. Eller vi kan tillægge en hændelse så stor betydning, at den kommer helt ud af proportioner.

- Hvis de tanker, der løber gennem hovedet, ikke stemmer overens med virkeligheden, vil ens evne til at reagere effektivt nedsættes voldsomt. Et godt råd er derfor at lytte til sine tanker, så man kan identificere, hvad det er, man siger til sig selv, når man står over for en udfordring. Finder man ud af, at det ikke er hensigtsmæssigt, kan man lære at tale mere støttende til sig selv. Det kræver måske hjælp fra en psykolog eller en psykoterapeut. Det er afgørende at forstå, hvordan ens tanker påvirker både følelser og adfærd, siger Ebbe Lavendt.

OM BØRN OG PSYKISK ROBUSTHED

Hvis du vil udvikle dit barns modstandskraft over for modgang, kan du lære barnet de samme kompetencer, som gælder for voksne i denne artikel. Herudover kan du være opmærksom på følgende:

- Vær en god rollemodel. Ved at vise dit barn, hvordan du tackler udfordringer og modgang, kan du lære barnet at gøre det samme som dig.
- Pas godt på dig selv. Undgå stress, lev sundt og sørg for god søvn. Du er mere modstandsdygtig over for vanskelige situationer, hvis du har det godt. Det gælder også i forhold til dine børn. Du kan bedre beskytte dem og derigennem øge deres robusthed, når du selv har overskud.
- Undgå at være curlingforælder. Vi udvikler kun vores evne til at klare modgang ved at opleve modgang, så giv gerne dine børn udfordringer. Det skal dog ikke være så store udfordringer, at børnene mister modet, men små udfordringer, som de lærer at tackle, så de får selvtillid. Det er vigtigt at kunne udholde, at barnet oplever sund frustration. Så øv dig i at være tålmodig og kunne tåle, at dit barn bliver frustreret, før det selv finder en løsning.

Kilde: Ebbe Lavendt