

RITZAU | 28.07.21 KL. 12:00

Sådan undgår du at sprede dårlig stemning

Ritzau



Vær god mod dig selv, og øv dig i at tænke mere positivt. Sådan lyder rådene fra sundhedspsykolog Ebbe Lavendt fra Center for Positiv Psykologi. (arkivfoto) Foto: Stefan Jaitner/Ritzau Scanpix

De fleste har prøvet at få en god dag vendt på hovedet, hvis de støder ind i et andet menneske, som har haft en dårlig dag.

Negativ energi smitter nemlig, det fortæller Rikke Østergaard, som er sociolog, forfatter og foredragsholder.

Men det betyder ikke nødvendigvis, at det kun er alle andre, den er gal med.

Det kan nemlig også være dig selv, der spreder dårlig stemning, uden at du ved det, fortæller sociologen:

- Hvis du befinder dig meget i dine følelsers vold, og din dag bliver styret af dit humør, skal du være opmærksom på, hvordan du påvirker dine omgivelser, advarer hun.

Sociologen understreger dog også, at det selvfølgelig er okay at have en dårlig dag en gang imellem.

Det afgørende er, hvad man lader sig påvirke af, og hvordan man håndterer situationen:

- Hvis du har en dårlig dag ofte, kan det have en meget negativ effekt på dit socialliv. Så det er en god idé at finde ud af, hvorfor du er negativ, siger hun.

Derfor skal man skelne mellem, om der ligger en større krise bag, eller om det er en mindre og lidt ligegyldig ting, der er kilden til det dårlige humør.

- Lad være med at hænge dig i de små ting. Hvis du tager dig selv i at gøre det, skal du øve dig i at lade være, siger hun.

Det kan man blandt andet gøre ved at lave daglige taknemmelighedsøvelser eller mindfulness, foreslår Ebbe Lavendt, som er sundhedspsykolog hos Center for Positiv Psykologi:

- Hver aften kan du vælge at skrive tre positive ting ned, uanset om det har været en rigtig dårlig dag eller ej, foreslår han og fortsætter:

- Mindfulness virker som universalrengøring på psyken, så det kan være godt at øve sig i at slappe af og f.eks. fokusere på sit åndedræt eller andre sanseoplevelser.

Og der er altså ikke tale om et quickfix. Man skal dyrke det regelmæssigt for at se en ændring.

Derudover foreslår Ebbe Lavendt, at man omgiver sig med positive mennesker, fordi positiv energi også smitter.

- Sæt dig ved det sjove bord til festen, og spis frokost med de glade kollegaer, råder han.

Selv om man er i dårligt humør, er det også en god idé at komme ud blandt mennesker i stedet for at sidde isoleret derhjemme:

- Ligesom du kan trække folk ned, kan andre også trække dig op. Så sig ja til byturen med vennerne, selv om du måske ikke helt føler dig i stemning, siger Ebbe Lavendt.

Hvis man stadigvæk har svært ved at slippe det negative, kan det være, fordi man har brug for at snakke om det. Men man skal passe på med at dyrke det for meget:

- Snak for eksempel med en god ven om dine problemer, men aftal eventuelt også, at I kun må snakke om det problematiske i den første halve time, foreslår han.

Hvis dit humør er påvirket af en større krise, er det altid en god idé, at du fortæller dine omgivelser, at du er påvirket af noget lige nu, og at dit humør ikke har noget med de andre at gøre, understreger Rikke Østergaard:

- Folk vil nemlig ofte vende det indad og tro, at den dårlige stemning skyldes noget, de har gjort, forklarer hun.

/ritzau fokus/
