

MENTAL FITNESS

★ Med disse ti tips kan du ifølge videnskaben øge dit mentale velvære

Tip #1 VÆR TAKNEMLIG

Der er **mange** måder at gøre det på; man kan for eksempel holde dagbog, hvor man skriver alle de ting ned, som man er taknemmelig for. En af positiv psykologis **klassikere** er øvelsen, hvor man skriver tre ting ned hver dag, som har gjort en glad. Man kan også skrive et brev til en person, som man er taknemmelig for at have i sit liv, og endelig kan man øve sig i at være bedre til at takke dem, der beriger en. Men fælles for alle disse strategier er, at forskningen har vist, at det har betydning for **ens glæde og velvære** i hverdagen. De forsøgspersoner, som har benyttet sig af disse teknikker, oplevede øget fokus på de gode ting i deres liv. Dermed oplevede de en stigning i positive følelser og glæde (Pers Social Psychology 2003: "Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life"). Så husk at vær taknemmelig for alle de gode ting i stedet for at fokusere på det negative - det betaler sig!

Tip #2 OPLEV MERE KÆRLIGHED

Barbara Fredrickson giver i bogen "Love 2.0" en biologisk forklaring på kærlighed. Hun beskriver kærlighed som en række "**mikromomenter af kærlighed**". Det er kortvarige øjeblikke af varme og samhørighed. Og disse øjeblikke kan forklares biologisk og giver anledning til psykologisk vækst, styrkede relationer, øget modstandskraft, større effektivitet - og øjeblikkene ophæver grænserne mellem dig og mig. Den gode nyhed er, at kærlighedsøjeblikkene ikke er begrænsede til oplevelser med kæresten eller få udvalgte, men er **en konstant mulighed** mennesker imellem. Og det er antallet af mikromomenter, der gør en forskel - ikke hvorfra de er opstået, og derfor ikke nødvendigvis bundet til enkeltpersoner. Mikromomenterne opstår hvor to mennesker deler positive følelser, går i synkronitet ved eks. at have øjenkontakt, og hvor begge vil hinanden det godt. Disse tre faktorer skaber den positive resonans. Det er mikromomenter af kærlighed. Så i alle daglige relationer, jobbet inklusive; **skab positivitet, nærvær** (gennem eks. øjenkontakt) og hav ønsket om, at ville den anden det godt. Så øger du mængden og oplevelsen af livsforandrende kærlighed.

Tip #3 SØVN

Det kommer nok heller ikke som en overraskelse, at søvn har indflydelse på vores humør. Det er ikke kun væsentligt i forhold til vores krops genoprettelse, det er også vigtigt for **reduceringen** af negative tanker. Søvn manglen rammer nemlig hårdere den del af hjernen, hvor vores positive minder sidder, end den rammer den del af hjernen, hvor vores negative stimuli produceres (Bronson, Po & Ashley Merryman 2009: Nurture Shock).

Et studie viser, at de, som ikke havde sovet tilstrækkeligt, var mere sensitive overfor negative følelser som f.eks. frygt og angst end dem, der havde sovet tilstrækkeligt (The British Psychology Society 2011: *"An afternoon nap tunes out negative emotions, tunes in positive ones"*).

Et andet studie viser, at de medarbejdere, som var i dårligt humør i begyndelsen af arbejdsdagen, havde større sandsynlighed for også at være i dårligt humør i slutningen af dagen end dem, der mødte på arbejde i godt humør (Ohio State University 2011: *"Got up on the wrong side of the bed? Your work will show it"*). Det er altså væsentligt for dit humør, at du **får sovet nok**, da det kan påvirke hele din dag.

Tip #4 HJÆLP ANDRE

At det hjælper at hjælpe andre, er blevet påvist gennem flere undersøgelser, blandt andet i Tyskland efter murens fald (Meyer, Stephan & Alois Stutzer 2004: *"Is Volunteering Rewarding in Itself?"*). Det er altså ikke nok kun at tænke på, hvordan man kan gøre sig selv gladere. Fokus på andres glæde kan nemlig hjælpe din glæde på vej. Professor **Martin Seligman** fra University of Pennsylvania udtaler, at en af de ting, som er med til at øge ens glæde mest, er at gøre en god gerning for andre. Denne tendens viser sig også, at når vi køber oplevelser til andre i stedet for at købe ting som sko, tøj og andre remedier til os selv. Vores glædes øges altså også, når vi giver andre gode oplevelser i gave (Achor, Shawn 2010: *"The Happiness Advantage"*). Så næste gang du står og er ved at købe endnu et par sko til dig selv, så overvej om du i stedet kunne glæde en ven f.eks. med en koncertbillet.

Tip #5 BRUG TIDEN SAMMEN MED DEM, DU HOLDER AF

Som Harvard professoren i psykologi **Dan Gilbert** forklarer så:
"[...] er vi glade, når vi har familie. Vi er glade, når vi har venner, og næsten alle de andre ting, som gør os glade, er bare måder at få familie og venner på [...]"
(http://bigthink.com/users/dangilbert#!video_idea_id=5143).

Altså er nære relationer essentielle for vores generelle glæde. Mange drømmer om at vinde den helt store gevinst i Lotto, men faktisk viser undersøgelser, at gode relationer er langt vigtigere for vores lykke end selv meget store ændringer i indkomst (Journal of Socio-Economics 2007: *"Putting a Price Tag on Friends, Relatives, and Neighbours: Using Surveys of Life Satisfaction to Value Social Relationships"*). Desuden udtaler George Vaillant, som har ansvaret for en undersøgelse af 268 mænd gennem 72 år, at det, han har fået ud af undersøgelsen, er, at det eneste, som virkelig gør en forskel, er **vores relationer**.

Tip #6 MOTION

Vi har hørt det mange gange før, men **motion gør en forskel for vores humør**. Motion udløser proteiner og endorfiner, som er med til at skabe og øge vores lykkefølelse. En undersøgelse af behandlingen af depressive patienter viste, at den gruppe, hvor motion også var en del af behandlingen havde langt mindre risiko for tilbagefald end de to grupper, som ikke motionerede (Achor, Shawn 2010: *"The Happiness Advantage"*). Men det er ikke kun folk med depression, som kan have glæde af motion.

Et studie i Journal of Health Psychology ("*6 X 40 Mins Exercise Improves Body Image, Even Though Body Weight and Shape do not Change*") fremgår det, at motion kan være med til at ændre vores syn på os selv og vores krop. Selvom om vi ikke taber os, får vi det alligevel bedre med vores krop og os selv.

Der behøver ikke nødvendigvis være tale om at bruge flere timer i fitnesscenteret. I en artikel i New York Times (Gretchen Reynolds 2013: "*The Scientific 7-Minute Workout*") kan man læse, at helt ned til syv minutter kan være nok, når man ønsker at optimere sin figur og sit humør. Hvis det er tale om højintensitetstræning, kan en kortere træning være lige så givende som lang udholdenhedstræning, som eks. en længere løbetur.

Tip #7 SMIL

Det kan måske lyde banalt, men det **at smile** kan øge din glæde betydeligt. Et falsk smil er dog ikke meget værd. Men hvis du øver dig i at smile ved at tænke på situationer, mennesker og oplevelser, der gør dig glad, så vil det øge din glæde. Du skal altså **mene det, når du smiler**. Det er ikke bare hokus pokus; undersøgelser viser, at dét at smile rent faktisk kan gå ind og forbedre din fleksibilitet og din evne til at tænke helhedsorienteret (Michigan State University 2011: "*Study: For a better workday, smile like you mean it*", og Harker, LeeAnne & Dacher Keltner 2000: "*Expressions of Positive Emotion in Women's College Yearbook Pictures*").

Tip #8 DEL ANDRES GLÆDE

Dét, at dele andres glæde **konstruktivt og aktivt** giver stærkere relationer. **Martin Seligman** beskriver i bogen "*Flourishing*" den enkle øvelse, at når en person fortæller dig om en oplevelse vedkommende oplever som positiv, så skal du:

★ **respondere konstruktivt**; del vedkommendes glæde UDEN at du kommer malurt i bægeret. Eks.: Hvis din kollega er glad for et nyt projekt, så del glæden ved at spørge ind til, hvad vedkommende oplever som det mest spændende ved projektet – men lad være med at komme med velmente råd a la "*pas nu på, at du ikke bider over for meget. Jeg ville få stress, hvis det var mig. Jeg siger det bare...*".

Og så skal du

★ **være aktiv** i din respons; altså livlig, energifuld, søge øjenkontakt etc. Fremfor at kigge ind i skærmen og distræt sige "*johh ja – det lyder spændende. Er der mere kaffe...?*"

Tip #9 MEDIATION

Meditation er blevet et **buzzword** inden for stresshåndtering og forbedring af trivsel, og det er heller ikke uden grund. På Massachusetts General Hospital har man udført et forsøg, hvor man skannede 16 mennesker før og efter et meditationskursus, og man fandt, at områder med **medfølelse** og **selvindsigt**, steg mens stress blev reduceret. På den måde bliver man altså mere rolig, hvilket er med til at øge ens glæde (Journal of Psychiatry Research 2013: "*Neuroimaging*"). Men det er ikke kun på den kortere bane, at meditation virker. **Shawn Achor** forklarer, at forskning viser, at effekten også holder på længere sigt. Vi kan altså permanent øge vores medfølelse og selvindsigt, og derved få en mere permanent ro og glæde i vores hverdag (Achor, Shawn 2010: "*The Happiness Advantage*").

Tip #10 BRUG DINE STYRKER

Det er vigtigt, at man i hverdagen gør det, man er bedst til. Adskillige undersøgelser har vist, at hvis man er klar over, hvad ens styrker er og formår at bruge dem i hverdagen både på jobbet og derhjemme, så er sandsynligheden for, at man har det godt generelt og med sig selv højere. Samtidig vil ens fysiske og psykiske tilstand også være bedre. Desuden dokumenterer undersøgelser, at brugen af ens styrker virker som en **buffer mod sårbarhed**, der kan føre til depression og angst samtidig med, at det kan være med til at **ned sætte** et for stort **behov for accept og anerkendelse** (<http://www.viacharacter.org>).

Find dine styrker på www.viame.org og brug dem aktivt i din hverdag – det hjælper!