

HVORDAN HOLDER MAN HUMØRET HØJT I DENNE TID?

– Viden og værktøj fra den positive psykologi

Vil du klædes bedre på til systematisk at kunne påvirke dit eget og andres humør? Så er forskning fra positiv psykologi om positive følelser måske noget for dig. Forskningen beskriver og forklarer, hvordan mennesker kan trives på trods af deres omstændigheder. I denne artikel får du både viden og værktøjer til at hjælpe dig selv og andre med at holde humøret oppe i en vanskelig tid.

EN GRUNDLÆGGENDE FØLELSE AF ANGST ELLER UTRYGHED

Det er helt naturligt at opleve angst, hvis vi vurderer, at vi står over for en trussel, som vi ikke kan håndtere – eller som vi ikke ved, om vi kan håndtere. Uvished og utryghed er samtidig noget af det, der kan stresser os allermost. Derfor giver det god mening at forsøge at skabe så meget vished, som det nu engang er muligt på nuværende tidspunkt - men også at kunne leve med den uundgåelige uvished. Desuden er det vigtigt at vurdere truslen præcist og ligeledes vurdere vores evner til at håndtere den præcist. Når vi føler os truet, er den første vurdering som regel hurtig, men ikke nødvendigvis præcis. Følelser er groft sagt hurtige, men lidt upræcise vurderinger af situationen, som vi står i. Tanker er ofte langsommere, men mere præcise. Derfor kan det som tommelfingerregel godt svare sig lige at tænke den kritiske situation igennem en ekstra gang. Tal også gerne med andre, da vi ser tingene fra forskellige vinkler og med forskellige briller. Derfor får vi ikke øje på de samme ting. Udveksler vi idéer, bliver vores billede af situationen mere nuanceret og mere retvisende.

HVIS DET NEGATIVE TAGER OVER

I modsætning til andre dyr kan vi mennesker tænke frem i tiden og forestille os, hvad der kommer til at ske. Det er normalt en fantastisk gave, men som et våben kan det vendes imod os selv. Vi kan f.eks. bekymre os, om vi stadig har et arbejde efter corona-krisen osv. Det kan give os mavesår. Zebraer får eksempelvis ikke mavesår, for de kan ikke se ind i fremtiden og bekymre sig på samme måde, som vi kan.

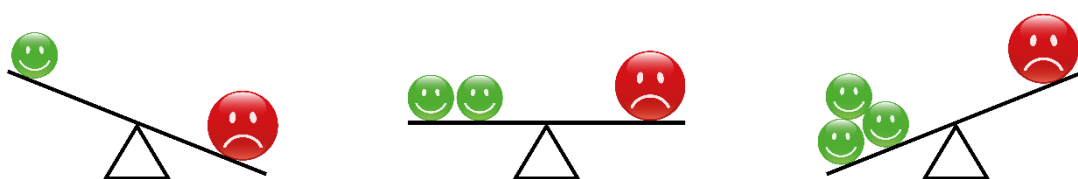
Vores avancerede hjerne kan groft sagt inddeles i etager. Den øverste etage – især fortil - står for vores rationelle tænkning. Men forbindelsen til den øverste etage kan desværre afbrydes, hvis vi går i panik. Hvis alarmcentralen i hjernen (amygdala) vurderer, at vi er i overhængende fare, så overtager den styringen, og ”vi taber hovedet”. Amygdala forsøger at redde situationen på den måde, som var mest hensigtsmæssig, da vi var hulemænd. Vi bliver så at sige følelsesmæssigt kapret. Det bør som regel helst ikke ske. Det er dog ikke det samme som, at vi slet ikke må have negative følelser. For at fungere optimalt *skal* der være plads til de negative følelser, men de må ikke få så stor vægt, at vi mister modet eller taber hovedet.

KAN DEN POSITIVE PSYKOLOGI BIDRAGE MED NOGLE REDSKABER?

Den positive psykologi er den del af psykologi, som studerer positive tilstande og træk mv. – f.eks. positive følelser. Forskningen på det område kan bidrage med både viden og værktøjer til at holde modet oppe i en svær tid.

HVORDAN KOMMER MAN IGENNEM DETTE, UDEN AT DET NEGATIVE TAGER OVER?

Hvis man vil undgå at negativiteten tager over, skal man sørge for at opretholde en god positivitetsfordeling (eng. positivity ratio). Det er antallet af positive følelser i forhold til antallet af negative følelser. Desværre er negative følelser mere intense og varer længere tid end de positive. Derfor skal der flere positive følelser til at opveje negative følelser. Har man lige mange positive og negative følelser, så mistrives man typisk. At have to positive følelser for hver negativ følelse er ganske almindeligt. Tre positive følelser for hver negativ er som regel tegn på trivsel. Går man f.eks. og bekymrer sig om sit eget og sine nærmestes helbred, den økonomiske situation osv., så skal der en del positive følelser til for at opveje det, hvis humøret ikke skal dale. Man kan illustrere positivitetsfordelingen med en vippe på en legeplads.



HVORDAN HOLDER MAN HUMØRET HØJT I DENNE TID?

For at holde humøret højt kan man enten forsøge at reducere antallet af negative følelser og/eller øge antallet af positive følelser.

HVORDAN REDUCERER MAN DE NEGATIVE FØLELSER?

Der er mange måder, hvorpå man kan reducere de negative følelser. Nedenfor og på næste side følger nogle eksempler. Vær dog opmærksom på, at man ikke altid skal bekæmpe negative følelser, selv om de føles ubehagelige, da de har deres berettigelse. F.eks. kan bekymring i allerhøjeste grad nogle gange være på sin plads. Man skal som minimum registrere, at man har de negative følelser. De er som advarselsklokker, der forsøger at gøre dig opmærksom på noget, som kan skade dig.

Vil man alligevel reducere sine negative følelser, kan man eksempelvis forsøge at begrænse det tidsrum, hvor man reflekterer over alle sine mange bekymringer. Jeg holder fri fra mine bekymringer indtil i kl. 20.00 i aften. Der bruger jeg én time på at bekymre mig. Resten af tiden, vil jeg ikke tænke på mine bekymringer – allerhøjest blot skrive idéer ned, som jeg skal have med i den afsatte "bekymringstid". Teknikken kommer fra "worry postponement" og er dokumenteret virkningsfuld. Erfaringsmæssigt er det dog ikke alle, der kan få teknikken til at virke i første omgang.

En anden metode til at reducere negative følelser er at analysere situationen ud fra begreberne i angstbrøken:

$$\text{Angst} = \frac{\text{Alvorlighed} \times \text{Sandsynlighed}}{\text{Mestringsevne} + \text{Hjælp}}$$

Du kan stille dig selv spørgsmålene:

- *Alvorlighed.* Hvad er det værste, der kan ske? Hvis det sker, hvad er så det værste, der kan ske? Osv.
- *Sandsynlighed.* Hvad er sandsynligheden i procent for, at netop det scenarie kommer til at udspille sig?
- *Mestringsevne.* Vil jeg kunne håndtere det, hvis det sker? I så fald hvordan?
- *Hjælp.* Hvor kan jeg hente hjælp?

Angstbrøken kan være med til at give dig ro på tankerne, og det kan efterfølgende give ro på følelserne og ro i maven.

En tredje metode til at få færre negative følelser er at reducere sit forbrug af nyhedsmedier. Det, vi tænker på og taler om, har nemlig stor indflydelse på de følelser, vi får – og omvendt. Det betyder, at hvis vi hele tiden lytter til medier, der fokuserer på "doom and gloom", så bliver vi bragt i dårligt humør. Medierne har en overdrevet tendens til at fokusere på negative nyheder og negative vinkler på historier. Derfor anbefaler flere psykologer, at hvis man er i dårligt humør og vil løfte sig ud af det, så skal man overveje at reducere sit nyhedsforbrug. F.eks. kan man nøjes med at høre 30 minutters sammendrag af dagens nyheder – frem for at lade tv'et køre i baggrunden i 16 timer.

HVORDAN ØGER MAN DE POSITIVE FØLELSER?

Det kan ikke altid lade sig gøre at reducere negative oplevelser og følelser. En bedsteforælder dør, man mister sit arbejde, ens barn bliver bange osv. Det kan vi ikke altid ændre på. Derfor kan det blive nødvendigt at øge de positive følelser for at holde humøret oppe.

I sammenligning med andre lande, scorer vi i Danmark højt på lykkeundersøgelser, når lykke oversættes med "tilfredshed med livet". Måler forskerne derimod på positive og negative følelser, dumper vi ned ad ranglisten. Danskere har normalt ikke så mange negative følelser, men andre lande er bedre til at skabe positive følelser, end vi er. Så det kan vi godt blive bedre til. Heldigvis er det forholdsvist enkelt. Men easy come, easy go! Positive følelser forsvinder hurtigt igen. Derfor skal man blive ved med at skabe dem. Det er ligesom at gå i fitnesscenteret. Du kan ikke bare gå ned én gang om måneden og så regne med at have god kondi resten af måneden. Du bliver nødt til at træne jævnligt. Det samme gælder indsatsen for at få flere positive følelser.

Der findes over 50 dokumenterede øvelser til at skabe positive følelser, men det er ikke raketvidenskab, så du kan sagtens finde på dine egne måder at skabe dem på. Vi kan for nemheds skyld dele øvelserne ind i tanker, følelser, adfærd og krop:

TANKER

- Tænk på tre gode ting, der dog trods alt er sket i dag, og hvad du selv gjorde for at opleve dem. F.eks. at du nu tilbringer mere tid sammen med familien, og aktivt vælger at slukke for skærmene og være nærværende.
- Lav en lang liste over alt det, du er glad for i dit privatliv eller på dit arbejde. Det er også en såkaldt taknemmelighedsøvelse.
- Se en sjov video på YouTube.
- Øv dig på mindfulness – f.eks. Loving-Kindness Meditation.
- Spil de apps, som hedder noget med "Attentional Bias Training" eller "Cognitive Bias Modification". De træner din opmærksomhed i forhold til at lægge mere mærke til positive end negative ting i dine omgivelser.

FØLELSER

- Sørg for, at du skaber flere positive end negative følelser – gerne 3:1 eller mere.
- Skab nydelse (eng. savouring) – ligesom til vinsmagning, hvor du bruger alle dine sanser for at få hele oplevelsen med. Eller som på ferie hvor du tager et feriebillede eller køber en souvenir, som senere minder dig om og genvækker den gode oplevelse.

ADFÆRD

- Find ud af, hvad du er særlig god til, og brug dine styrker på nye måder hver dag i en uge. Det øger din lykkefølelse og reducerer eventuelle symptomer på depression.
- Ring til dine venner – især dem, der normalt spreder god energi (kaldet "positive energizers"). For humør smitter.
- Leg og spil skaber også positive følelser. Er du en af dem, der er sendt hjem sammen med dine børn, så kan leg og spil være oplagt.
- Altruisme. Vær fucking flink til at hjælpe andre. Det er en af de bedst dokumenterede metoder til selv at få det bedre. Du skal bare sikre dig, at din hjælp ikke bliver afvist, for så risikerer du at få det værre. Så find nogle "nemme ofre", du kan hjælpe.
- Skriv et takkebrev til en person, som har hjulpet dig, men som du aldrig har fået sagt ordentligt tak til. Kontakt personen og læs brevet højt som en overraskelse. Det giver en enorm effekt hos begge parter, som kan måles i en hel måned.

Normalt kan du også socialisere med mennesker, du holder af.

KROP

- Smil til verden, og den smiler til dig.
- Spis noget slik.
- Spis noget fast food.
- Kom ud i naturen – både den blå (vand) og den grønne (haver, parker, marker, skove osv.).
- Sov tilstrækkeligt længe og med god kvalitet. For nogle af os er der nu bedre tid til det, end der plejer at være i en fortravlet hverdag.
- Dyrk noget motion, hvis du er én af dem, der nu har fået lidt mere tid til rådighed.

Normalt kan du også kysse, kramme, dyrke sex osv.

Det er således ikke svært at skabe positive følelser. Det handler "bare" om at prioritere at få det gjort – f.eks. når man er stresset i det daglige, eller nu hvor bekymringerne fylder så meget hos de fleste af os.

HVORFOR ER POSITIVE FØLELSER VIGTIGE?

Positive følelser kan modvirke effekten af negative følelser. Bliver du ked af det, kan du f.eks. trøstespise og dermed dulme de negative følelser.

Personer med positive følelser kan se flere muligheder og er mere kreative. Det er der behov for mere end nogensinde, nu hvor så mange mennesker er kommet i klemme og skal finde nye veje.

Der er dokumentation for, at positive følelser beskytter imod forkølelsesvirus – selv hvis virussen blandes i næsedråber og kommer helt op i næsen på forsøgspersoner. Så hvis du helst ikke vil gå rundt og snøfte af forkølelse for tiden, hvor alle andre tror, at du er ramt af corona-virus, så hold humøret højt!

Personer med positive følelser er hurtigere til at rejse sig igen efter alvorlige hændelser – f.eks. efter den 11. september. Desuden er de ikke så tilbøjelige til at udvikle PTSD oven på traumatiske hændelser.

Positive følelser har naturligvis også en værdi i sig selv, fordi de gør livet værd at leve. Mennesker, som oplever følelsesfladhed, risikerer at miste lysten til livet. Positive følelser er derfor bestemt ikke kun for sjov. De skal tages lige så alvorligt som negative følelser.

HVORDAN SKABER VI NYT HÅB I EN SVÆR TID?

I sin tale til befolkningen kom dronningen ind på ”håb, fortrøstning og godt mod”. Håb er lidt det modsatte af depression. Faktisk måler nogle depressionstest netop på, om man har mistet håbet. Håbefulde mennesker er mere modstandsdygtige, kommer sig hurtigere oven på sygdom, og ældre mennesker, der bevarer håbet, lever længere end andre mennesker. Desuden virker håb også imod angst og bekymringer. Så det er vigtigt at holde håbet oppe for ikke at risikere at ryge ned i et sort hul, nu hvor verden omkring os nærmest braser sammen. Ifølge håbteori består håb af følgende elementer: mål, handlemuligheder, handlekraft og forhindringer.



Fra videoen: "Håbteori kort fortalt"

Du kan stille dig selv spørgsmålene:

- *Mål.* Hvad håber du realistisk set på?
- *Veje/midler/handlemuligheder.* Hvordan kan du komme hen til det, du håber på?
- *Handlekraft.* Hvilke ressourcer – incl. hjælp fra andre – kan du mønstre for at følge de veje?
- *Forhindringer.* Hvilke forhindringer skal du sandsynligvis finde veje rundt om for at komme i mål?

Mangler bare ét af de fire elementer, så daler håbet. Det er derfor vigtigt at tænke alle fire dele igennem – gerne sammen med andre, der kan bidrage med flere idéer. Når vi hjælper hinanden, er det nemmere at holde modet oppe.

OM ARTIKLENS FORFATTER

Autoriseret sundheds- og erhvervspsykolog Ebbe Lavendt er leder af Center for Positiv Psykologi. Han har over 20 års erfaring fra konsulentbranchen, hvor han har løst opgaver for private og offentlige organisationer – heriblandt holdt foredrag og kurser om forskningen i trivsel og robusthed. Ebbe har desuden som den eneste danske psykolog gennemført uddannelsen Master of Applied Positive Psychology ved University of Pennsylvania. Han har ligeledes lavet en del af et forskningsprojekt om positiv psykologi og coaching ved Institut for Idræt og Ernæring på Københavns Universitet samt ved Institute of Coaching, McLean Hospital | Harvard Medical School.

ANBEFALET LITTERATUR MV.

Hvis du vil vide mere om at holde humøret højt på trods af modgang, kan jeg varmt anbefale dig at kigge på:

Callesen, Pia (2017). Lev mere tænk mindre: Drop grublerierne og slip fri af nedtrykthed og depression med metakognitiv terapi. Politikens Forlag.

Fredrickson, Barbara L. (2010). Positivitet: Kilder til vækst i livet. København: Dansk Psykologisk Forlag.

Fredrickson B. L.; Tugade, M. M.; Waugh, C. E.; & Larkin, G. R. (2003). What good are positive emotions in crises? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 365–376.

Fresno State Kremen School of Education (2. december 2016). Hope Theory - Make Your Life Better. YouTube.

Lavendt, Ebbe (3. november 2013). [Positiv psykologi og arbejdsglæde](#). København: Center for Positiv Psykologi.

- Lavendt, Ebbe (21. oktober 2015). [Fem veje til trivsel](#). København: Center for Positiv Psykologi.
- Lavendt, Ebbe (22. oktober 2018). [Håbteori kort fortalt](#) [video]. KFUM's Sociale Arbejde.
- Lavendt, Ebbe (15. januar 2019). [Håb og motivation](#) [lydoptagelse]. Foredrag for Frivilligcenter Græsted, Græsted.
- Lavendt, Ebbe (2. december 2019). [Håb og livsmod](#) [lydoptagelse]. Foredrag for Korshærens Besøgstjeneste & Hjerteven, Aarhus.
- Lavendt, Ebbe; & Hansen, Torsten Højmark (11. oktober 2018). [Tab ikke modet! Grundlæggende begreber i håb](#) [video]. Webinar for Center for Frivilligt Socialt Arbejde: CFSA's kompetenceforum.
- Lavendt, Ebbe; & Zwinge, Mathilde (19. december 2016). [Robusthed – Forudsætninger for at klare stress og modgang](#). København: Center for Positiv Psykologi.
- Lopez, Shane J. (2014). Making Hope Happen: Create the Future You Want for Yourself and Others. Atria Books.
- McGonigal, Kelly (2015). The Upside of Stress: Why Stress Is Good for You. Avery.
- Seligman, Martin E. P. (2004). Optimisme vedrørende fremtiden. I Lykkens psykologi, kap. 6. Aschehoug.
- Tingleff, Henrik (2008). Angstbrøken. I Kognitiv Terapi: Metoder i hverdagen 1, 119-120. København: Kognitivt Forlag.
- Tulinius, Bjørg (27. oktober 2018). Opråb til sundhedsvæsenet: I skal huske at give livshåb. Kristeligt Dagblad, Liv & Sjæl, 21.