

# MENTAL SUNDHED

## - Krop og psyke hænger uløseligt sammen

Fysisk sundhed er vigtig, men kan ikke stå alene. Der ligger et kæmpe potentiale i også at prioritere mental sundhed, som i mange tilfælde kan forebygge sygdom.

*Indholdet i denne artikel er baseret på sundheds- og erhvervspsykolog Ebbe Lavendts forberedelse til et interview til magasinet Helse (Søgaard, 2017).*

## VI HAR SOM MENNESKER EN TENDENS TIL AT TÆNKE SUNDHED SOM PRIMÆRT FYSISK SUNDHED. HVORFOR ER DET SÅDAN?

Det ved jeg ikke med sikkerhed, men det har der været tradition for. Det er også mere synligt og legitimt at have en brækket arm end at have ar på sjælen efter at være blevet mobbet på en arbejdsplads. Der er ligesom større forståelse for, at man ikke kan gå rundt på et brækket ben. Mens der ikke er helt den samme forståelse for, at den stressede medarbejder har svært ved at præstere det samme som før sin sygemelding. På den måde er der mange ting, der trækker i retning af en prioritering af det fysiske helbred.

Psykologbehandling er heller ikke gratis på samme måde som at gå til lægen, selvom mange kunne have gavn af det. Der er f.eks. dokumentation for, at ca. 80 % af dem, der har været i psykoterapi, får det bedre end den gennemsnitlige person. Selv om klienterne måske starter i den dårlige ende, er det en kendsgerning, at mange af dem får det bedre end den gennemsnitlige dansker. Så psykoterapi virker faktisk rigtig godt!

Heldigvis er det ikke længere helt så tabubelagt at gå til psykolog. Det er f.eks. meget populært at tale med en psykolog gennem sundhedsforsikringer, hvor man som medarbejder ikke selv skal have penge op af lommen. Tidligere tabuer kan derfor også være en årsag til, at det fysiske har været i fokus.

Metoderne til at træne sindet har heller ikke været lige så velundersøgt rent empirisk, som mange fysiske forhold. F.eks. har man inden for selvhjælpsindustrien haft mange forslag til, hvad folk skulle gøre for at få det bedre. Hovedparten af de forslag er bare ikke testet forskningsmæssigt. Det er man dog ved at rette

op på inden for forskningsfeltet positiv psykologi. Her efterprøver man mange af de eksisterende forslag til at få bedre mental sundhed.

## HVAD SKER DER, NÅR VI UNDLADER AT TÆNKE MENTAL SUNDHED?

Så overser vi et kæmpe potentiale for at påvirke vores livskvalitet og fysiske sundhed. Der er rigtig meget, vi kan gøre for at få det bedre mentalt - f.eks. rent følelsesmæssigt. Men man skal være villig til at sætte sig ordentligt ind i det. Bruger man tid og kræfter på det, kan den ulykkelige blive lykkelig, og den syge kan blive sundere og måske endda rask.

Mental sundhed kan både forebygge – og i nogle tilfælde også indgå i behandlingen af sygdom. Hvis patienter f.eks. føler, at sygehuspersonalet er empatiske og omsorgsfulde, kommer de sig hurtigere. Derfor giver det ikke særlig god mening at spare så meget, at sygeplejersker og læger løber rundt uden at kunne holde pauser. Det hele bliver kørt som en kæmpemæssig maskine, men derved sparer man simpelthen nogle af ”de terapeutiske kræfter” væk.

## HVORDAN SPILLER KROP OG PSYKE SAMMEN, SÅ VI KAN FÅ EN SUND SJÆL I ET SUNDT LEGEME?

Følelser kan få hjernen til at give besked om, at kroppen skal udløse hormoner. Hvis jeg f.eks. går i min brors sommerhushave og tror, jeg ser en slange, så bliver jeg forskrækket, og straks bliver der pumpet stresshormoner ud i kroppen, fordi hjernen gør mig klar til at løbe min vej. Når det ved nærmere eftersyn viser sig bare at være en gren – og ikke en slange – så ændrer følelserne sig, og hjernen sørger for at, at der udskilles andre hormoner.

Desuden kan tanker og følelser påvirke vores sundhedsadfærd. Når jeg er stresset, er jeg f.eks. mere tilbøjelig til at spise søde sager. Og når jeg er træt, har jeg mindre viljestyrke. Det er f.eks. en kendt sag, at de fleste slanketure brydes om aftenen.

## KAN VORES MENTALE SUNDHED PÅVIRKE VORES FYSISKE SUNDHED OG OMVENDT?

Det korte svar er ja! Tanker, følelser, adfærd og kropslige fornemmelser hænger med få undtagelser altid sammen. Et eksempel kan være, at jeg står foran biografen og undrer mig over, hvor min kæreste bliver af. Pludselig ser jeg en ambulance køre forbi. Straks tænker jeg: Åh nej, gad vide om der er sket noget! Jeg bliver følelsesmæssigt urolig. Der kommer en knugende fornemmelse i maven. Og min adfærd er, at jeg begynder at tjekke min mobiltelefon. Det hele hænger sammen. Sindet påvirker kroppen, ligesom kroppen påvirker sindet den anden vej. Et andet eksempel kan være, at jeg skal mødes med min ven på en restaurant, men han er uheldig at falde på gaden og slå sig, så han får fysiske smerter. Det gør ham i dårligt humør, og han risikerer at tænke negativt. Så er han pludselig ikke nogen fest at være sammen med.

Vi kan derfor påvirke vores kropslige sundhed gennem vores psykiske sundhed - og omvendt. Er man eksempelvis meget optimistisk anlagt, lever man typisk længere – helt op til 6-9 år. Optimistiske mennesker har nemlig en anden sundhedsadfærd. De er mere tilbøjelige til at kigge i brochurerne hos lægen, netop fordi de tror på, at de kan gøre noget ved deres tilstand.

Har man omvendt kroniske smerter eller en grim eksem, kan det gå hårdt ud over humøret og påvirke adfærden. Eksem på hænderne gør det mindre sjovt at gå til salsa og skulle holde andre i hånden, når man danser. Personer med eksem (som jo er en sygdom, der er svær at skjule for andre), vil derfor ofte kunne blive ramt på livskvaliteten.

## HVORDAN KAN MAN ARBEJDE PÅ AT FÅ EN BEDRE MENTAL SUNDHED?

Man træner den mentale sundhed - ligesom når man går i fitnesscenter. Hjernen tilpasser sig til det, man bruger den til. Hvis man har været depressiv én gang, er der større risiko for at udvikle depression igen. Du har så at sige ufrivilligt trænet hjernen til at blive god til at være depressiv. Men den gode nyhed er, at du kan træne hjernen til noget andet, hvis du er villig til at lægge tiden og ressourcerne i det. Hjernen er nemlig meget formbar, lidt ligesom ler. Det kaldes hjernens plasticitet.

**Tankemæssigt** kan man f.eks. lave små øvelser for at få flere positive følelser ved at skrive ting ned, man er taknemmelig for – kaldet taknemmelighedsøvelser. Eller man kan gøre noget for at hjælpe andre - altså altruisme. Det er nemlig veldokumenteret, at det at hjælpe andre øger ens egne positive følelser. Vel at mærke hvis hjælpen ikke bliver afvist. For så kan det virke modsat.

**Adfærdsmæssigt** kan man lære at sige fra over for et alt for stort arbejdspress. Det er f.eks. dokumenteret, at man via selvhjælpslitteratur kan blive bedre til assertionsteknik. Man kan også prioritere at bruge tid med sine nærmeste venner.

**Kropsligt** kan man sørge for at komme lidt ud i naturen, som virkelig er godt for sindet - f.eks. til at sænke stressniveauet. Man kan også sove sig til ekstra sundhed, hvis man på nuværende tidspunkt får mindre end 7-8 timers søvn pr. nat. Når folk fortæller, hvor længe de sover, skal man som tommelfingerregel trække 45 minutter fra, fordi det tager tid at falde i søvn og at skulle op på toilettet om natten.

## HVORNÅR ER VI MENTALT (U)SUNDE?

Vi er sunde, når vores tanker, følelser, adfærd og krop er i balance og fremmer vores sundhed. Vi er usunde, når vi tænker, skaber følelser, har en adfærd og bruger vores krop på måder, som hæmmer vores sundhed. Det sidste kunne f.eks. være at tænke for mange negative tanker, sidde fast i følelser, ødelægge relationer og sove for lidt. Disse usunde mønstre nedbryder langsomt vores helbred.

For en brugbar definition kan man f.eks. læne sig op ad WHO, der skriver, at "sundhed er en tilstand af trivsel, hvor individet kan udfolde sine evner, kan håndtere dagligdags udfordringer og stress, på frugtbar vis kan arbejde produktivt samt er i stand til at yde et bidrag til fællesskabet". Ifølge denne definition er sundhed karakteriseret ved tilstedeværelsen af noget positivt og ikke kun fraværet af noget negativt. Man kan altså godt være sund og syg samtidig.

Sundhed er ikke nogen garanti imod at udvikle sygdom, men det kan reducere risikoen og i nogle tilfælde også være en hjælp i behandlingen.

## OM FORFATTEREN

*Ebbe Lavendt er uddannet som autoriseret psykolog. Han har som den eneste danske psykolog gennemført uddannelsen Master of Applied Positive Psychology ved University of Pennsylvania. I forbindelse med et forskningsprojekt om positiv psykologi og coaching har Ebbe ligeledes været tilknyttet Institut for Idræt og Ernæring ved Københavns Universitet og Institute of Coaching ved McLean Hospital | Harvard Medical School. Ebbe har arbejdet i konsulentbranchen siden 1998. Her har han løst opgaver for både private og offentlige organisationer. Til daglig driver Ebbe konsulentvirksomheden Center for Positiv Psykologi, hvor han beskæftiger sig med undervisning, rådgivning, facilitering, supervision, coaching og behandling.*