

NÆSTE SKRIDT TIL BEDRE ENERGI

Gåture i naturen kan give dig fysisk, følelsesmæssigt og mentalt overskud. Interview med sundheds- og erhvervspsykolog Ebbe Lavendt om, hvorfor gåture både giver os god motion og ny energi.

Sundheds- og erhvervspsykolog Ebbe Lavendt blev i november 2015 interviewet af Gitte Koldtoft til lokal TV om sundhedsfordelene ved at gå en tur. Denne artikel er baseret på forberedelsen interviewet.

"Tab for alt ikke lysten til at gå: Jeg går mig hver dag det daglige velbefindende til. Og går fra enhver sygdom; Jeg har gået mig mine bedste tanker til. Og jeg kender ingen tanke så tung, at man jo ikke kan gå fra den" - "Når man således bliver ved med at gå, så går det nok."

Søren Kierkegaard

HVORFOR HAR DET AT GÅ I NATUREN FÅET FORNYET FOKUS?

Du kan gå ture for at holde pauser, få frisk luft, få motion, opleve noget nyt, få tænkt over noget, tale med andre eller bare for at komme fra A til B. Gåture i naturen kan også give dig fornyet energi. Det er der flere grunde til. F.eks. grubler vi mindre, når vi går. På den måde får sindet hvile, mens vi er aktive (eng. attention restoration). Det øger muligvis sukkerniveauet i hjernen. På den måde bruger vi billedligt talt naturen som batterioplader.

Energiopladning

Naturen kan virke som en mental energioplader. Når vi taler om energi, skelner vi imellem:

- **Fysisk energi** – f.eks. at føle sig sprængfyldt med energi i starten af en konkurrence; eller føle sig godt brugt efter flere timers fysisk arbejde i haven.
- **Følelsesmæssig energi** – f.eks. at man går helt høj fra et inspirerende foredrag; eller hjælpearbejdere, som bliver kontaktrætte efter en periode.
- **Mental energi** – f.eks. at man er frisk som en havørn mandag morgen; eller at være træt i hovedet efter en 5 timers skriftlig studentereksamen.

ER DET VIGTIGT, HVOR MAN GÅR?

Du skal helst gå et sted, hvor dit sind kan falde til ro. Hvis du hele tiden skal forholde dig til trafikken, har gåturen ikke en lige så god virkning på dit sind. Hvis du finder et rart sted - f.eks. en park, en skov, en strand, som du godt kan lide - kan gåture lade dit sind op. Det kræver dog, at du *ikke* aktivt forsøger at løse problemer, mens du går.

ER DET SUNDERE AT GÅ EN TUR I SKOVEN END AT GÅ I FITNESSCENTER?

I udgangspunktet skulle det efter sigende være sundere at dyrke motion ude i naturen end indendørs. Det kommer dog an på, hvad du laver. Hvis du går en tur udendørs eller løber på et løbebånd indendørs og løfter nogle vægte, så er det sundere at være indendørs, fordi det er sundt at få pulsen op, sved på panden og udmattet musklerne.

Men der er ikke noget i vejen for at lave nogle sjove ting, når man går en tur udendørs. Forleden dag måtte jeg selv klatre lidt for at få fat i nogle æbler på Amager Fælled. Man dukker sig for grene; hopper hen over en vandpyt, eller bærer en del af en stamme hjem, fordi kæresten vil male den. Man kan også kaste en bold, som hunden skal hente. Eller man kan svinge sit barn rundt. Den form for gåtur er rigtig fin motion.

HVORDAN KAN VI FÅ GÅET MERE PÅ JOBBET?

Hvis vi kører i bil, kan vi måske parkere lidt længere væk. Eller tage trappen. Man kan også vælge at gå rundt, når man taler i telefon. Men pas på, at du ikke generer andre ved at gå hen foran deres åbne kontordøre. Du kan vælge at få hen og tale med en kollega frem for at sende en mail. Gå en tur i frokostpausen, eller når du arbejder på at få nye idéer. Eller arranger walk-and-talk ture, når du holder møder. Det er især velegnet, når man er to.

Selv bruger jeg ofte walk-and-talks med kunder i coaching og psykoterapi. Når man går ved siden af hinanden, har man ikke meget øjenkontakt. Det påvirker samtalen, så man kan tale mere frit. Man kan også se længere, end hvis man var indendørs. Det giver sandsynligvis nogle andre associationer. Den friske luft og den fysiske bevægelse virker også opkvikkende.

HVOR MANGE SKRIDT SKAL MAN GÅ OM DAGEN? OG HVORFOR?

Der findes en række studier, som har undersøgt, hvad den basale fysiske aktivitet svarer til i gennemsnitligt antal skridt for raske, normalvægtige voksne. Her er man nået frem til 6.000 til 7.000 skridt om dagen. Disse studier regner ikke de skridt med, som man bruger på sport. Hvis vi dertil lægger 30 minutters fysisk aktivitet af moderat intensitet svarende til 3-4000 skridt per dag, når vi op på 9.000 til 11.000 skridt per dag. Komiteen for Sundhedsoplysning under Sundhedsstyrelsen anbefaler 10.000 skridt til voksne.

Der kan også gå sport i at prøve en skridttæller og se, hvordan man rent faktisk klarer sig. Det gjorde jeg selv som led i et uddannelsesforløb i USA. Hver gang jeg skrev opgave, blev det tydeligt for mig, hvor lidt jeg fik rørt mig, og jeg kunne fysisk mærke, hvor usundt det var.

HVILKE FORDELE ER DER VED AT GØRE GÅTURE TIL ET DAGLIGT RITUAL?

Der er en lang række fysiske og mentale fordele ved at gøre gåture til et dagligt ritual. De to læger, Anders Hansen og Carl Johan Sundberg, gennemgår i bogen "Motion som medicin: Træn mere effektivt, få det bedre, lev længere" de positive effekter af fysisk aktivitet. De konkluderer, at fysisk aktivitet

- Forlænger dit liv med flere år.
- Beskytter dig effektivt mod folkesygdomme som hjertekarsygdomme, hjerneblødning, type 2-diabetes, knogleskørhed og demens.
- Nedsætter risikoen for flere almindelige kræftformer - bl.a. bryst- og tyktarmskræft.
- Styrker dit hjerte og dine muskler.
- Hjælper dig med at holde din vægt.
- Forbedrer din hukommelse og koncentrationsevne.
- Nedsætter risikoen for depression og angst.
- Forbedrer din livskvalitet.

At gøre motion – og herunder gåture - til et dagligt ritual er en rigtig god idé. Forskning viser nemlig, at gåture i naturskønne omgivelser kan få sindet kan falde til ro. Inden for positiv psykologi taler man om positive ritualer, dvs. gode vaner, som man forsøger at opbygge. Man kan f.eks. opbygge ritualer/vaner ved at:

- Skabe nogle rammer, der støtter op om aktiviteterne (**kontekst**)
- Bede andre om deres støtte (**relationer**)
- Bruge tid på aktiviteterne og dyrke dem regelmæssigt, indtil det bliver automatisk (**adfærd**)

HVORDAN PÅVIRKER DEN FYSISKE BEVÆGELSE VORES PSYKE?

Krop og sind hænger sammen. Bliver jeg stresset, ændrer jeg min sundhedsadfærd, hvilket igen ændrer hormonerne i min krop. Fysisk aktivitet fremmer f.eks. udskilningen af hjernegødning (et protein, der hedder BDNF).

“BDNF acts on certain neurons of the central nervous system and the peripheral nervous system, helping to support the survival of existing neurons, and encourage the growth and differentiation of new neurons and synapses. In the brain, it is active in the hippocampus, cortex, and basal forebrain—areas vital to learning, memory, and higher thinking. It is also expressed in the retina, motor neurons, the kidneys, saliva, and the prostate.” (Sciencebeta.com, 2009)

Det vil sige, at fysisk aktivitet hjælper os, når vi skal lære nye ting, huske ting og i det hele taget tænke. Fysisk aktivitet påvirker også vores vågenhedsniveau.

HVOR MEGET SKAL JEG GÅ FOR AT FOREBYGGE SYGDOMME?

Faktisk ikke særlig meget. Det er de mest inaktive, som får den største gavn af at bevæge sig. Sundhedsstyrelsen anbefaler som minimum 3x10 minutter om dagen med fysisk aktivitet af moderat intensitet. Det svarer til rask gang. Det er lidt hurtigere end luntetrav – svarende til 50-60 % af din maxpuls, hvor du bliver lettere forpustet, men kan føre en normal samtale.

Hovedreglen er jo mere jo bedre, men til en vis grænse. 5-10 gange anbefalingen ser stadig ud til at være fin. Derudover bliver det muligvis for meget. Jeg kan meget varmt anbefale bogen ”Motion som medicin”, hvor de to ovennævnte svenske læger forklarer forskningen på en let forståelig måde.

ANBEFALET LITTERATUR

Bech-Jessen, Freja (13. august 2015). [En gåtur i skoven forandrer hjernen og bekæmper bekymringer](#). Kristeligt Dagblad.

Hansen, Anders; & Sundberg, Carl Johan (2015). [Motion som medicin: Træn mere effektivt, få det bedre, lev længere](#). Nyt Nordisk Forlag, Arnold Busck.

Lavendt, Ebbe (18. august 2015). [Naturen genoplader dine batterier](#). København: Center for Positiv Psykologi.

Lavendt, Ebbe; & Jensen, Ulrik (14. august 2015). [Naturen, du ved](#). DR, P4 København, P4 Eftermiddag, fortsat.

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.