

PSYKISK SUNDHED KAN TRÆNES

Forskning viser, at du kan blive mere psykisk sund ved hjælp af enkle metoder til mental fitnessstræning. Når dit sind er i topform, kan det bedre beskytte dig imod fysiske og psykiske sygdomme.

Af Ebbe Lavendt, autoriseret psykolog og master i anvendt positiv psykologi, Center for Positiv Psykologi

Sundhed er som bekendt en beskyttende faktor i forhold til udvikling af sygdom, og usundhed er en risikofaktor. Hvad, du måske ikke lige har overvejet, er, at det også gælder psykisk sundhed. Psykisk sundhed kan beviseligt beskytte dig imod både fysiske og psykiske sygdomme.

At være psykisk sund handler bl.a. om den måde, du tænker på. Det er f.eks. ikke lige meget, hvordan du tænker, for det har både indflydelse på din sundhedsadfærd og dine følelser og derigennem kemien i din krop. Eksempelvis udskiller kroppen stresshormoner, når du oplever stress. Derfor har din tænkning indirekte indflydelse på din sundhed. Det er ikke ensbetydende med, at du skal gå og tænke positivt hele tiden. Det ville være uhensigtsmæssigt i en lang række situationer; men det er vigtigt, at du - selv når du møder modgang - er i stand til at tænde et lys i mørket og håndtere situationen via konstruktiv tænkning.

FORSKNING VISER

- Forskning viser eksempelvis, at *lykke* virker beskyttende imod sygdom, men er du først blevet syg, er det groft sagt for sent at blive lykkelig i den forstand, at lykke ikke virker behandlende.
- *Positive følelser* kan beskytte dig imod forkølelsesvirus – selv når forskere propper den op i næsen på dig! Positive følelser er desuden forbundet med hurtigere tilbagevenden til almindelig trivsel og funktion, når voldsomme hændelser finder sted – f.eks. når mennesker oplever en tsunami eller et terrorangreb.
- *Mindfulness*, som kan oversættes med bevidst nærvær, kan beskytte dig imod tilbagefald til depression.
- *Håbefulde mennesker* får som regel større udbytte af psykoterapi.
- *Optimister* er mere tilbøjelige til at læse i brochurer i lægens venteværelse, fordi de tror, de kan gøre noget ved deres situation. Optimister er mindre tilbøjelige til at blive depressive og lever desuden i gennemsnit længere end pessimister – i nogle undersøgelser helt op til 6-8 år længere. Dvs. det kan faktisk være mere sundhedsskadeligt at være inkarneret sortseer end at være ryger.
- *Social støtte* er forbundet med mindre stress, beskyttelse imod hjerteanfald, lavere dødelighed osv.
- *Frivilligt hjælpearbejde* er forbundet med større livstilfredshed, bedre social integration og lavere dødelighed osv.

- *Udsigt til naturen* kan mindske forbruget af medicin, forbedre interaktionen med sygehuspersonale, forkorte indlæggelsestiden etc.

Det er den slags forskningsresultater, psykologiske forskere refererer til, når de taler om de beskyttende egenskaber ved psykisk sundhed.

PSYKISK SUNDHED KAN TRÆNES

Den bedste nyhed er, at psykisk sundhed kan trænes – mere eller mindre ligesom du kan træne din fysiske sundhed. Sundhedsstyrelsen anbefaler, at vi skal være fysisk aktive mindst 30 minutter om dagen. I princippet kunne de på samme måde anbefale dig daglig mental træning.

De fleste mennesker går igennem livet med det psykologiske setup, de nu engang mere eller mindre tilfældigt har arvet, kombineret med det de har tilegnet sig igennem opvæksten, og som de sidenhen har bygget videre på. Mange har forsøgt sig med diverse bøger og kurser i personlig udvikling; men det er trods alt kun de færreste, der systematisk har dyrket det, man i USA kalder ”mental fitness”, som kan oversættes med noget i retning af mental veltrænethed. Store dele af befolkningen er derfor groft sagt i mental kageform – dvs. langt fra så sunde - eller modne om man vil - som de potentielt set kan blive. Du vil derfor med ret stor sandsynlighed kunne blive væsentligt mere psykisk spændstig, hvis du begynder at mentaltræne.

HVAD FORSTÅS VED MENTAL FITNESS?

Mental fitnessstræning drejer sig om aktiv træning af sindet. Begrebet er stadig ved at blive defineret og udforsket inden for psykologi. Nogle forskere låner begreber fra fysisk træning – f.eks. styrke, udholdenhed, fleksibilitet osv. – til at beskrive og forklare, hvad de mener med udtrykket mental fitness.

<i>Styrke</i>	Styrker er en af de mest centrale begreber inden for positiv psykologi. Forskning viser, at det i mange situationer bedre kan betale sig at udvikle videre på det, der allerede fungerer godt – frem for at fokusere for meget på fejl og mangler.
<i>Udholdenhed</i>	Vi har begrænsede opmærksomhedsressourcer og dermed også begrænsede muligheder for aktivt at ændre på vores uvaner. Hver gang vi bevidst skal forholde os til noget, trækker det veksler på glukoseniveauet i hjernen og dermed vores selvkontrol. Udholdenhed i form af selvdisciplin kan heldigvis opøves – ligesom en muskel – ved at udfordre sig selv efterfulgt af en hvileperiode.
<i>Fleksibilitet</i>	Et af de forhold, som professionelle psykoterapeuter og coaches ofte forsøger at hjælpe klienter til, er at blive lidt mere fleksible i deres tankegang og handlemønstre – f.eks. ved at se situationer fra flere synsvinkler eller ved at opnå et større repertoire af handlemuligheder at vælge imellem.
<i>Hastighed og</i>	Den hastighed, hvormed hjernen bearbejder information, kan ses som et tegn på en

<i>kraft</i>	persons intelligensniveau. Jo større processorkraft jo mere kvik. Vi har tilsyneladende en maksgrænse for vores intelligens, men det er bestemt ikke alle, der udnytter deres potentiale fuldt ud.
<i>Balance</i>	Begrebet balance er især dukket op de senere år i forbindelse med sammenhængen imellem arbejde og fritid, som mange moderne mennesker har problemer med at opnå – ofte pga. manglende evner til at foretage aktive fravalg ved det moderne livs enorme tagselvbord.
<i>Rørighed (eng. agility)</i>	Vitalitet, gejst og entusiasme er ligeledes forskningsgenstande inden for positiv psykologi. Jo mere du brænder igennem for det, du bruger din tid på, jo større tilfredshed – f.eks. jobtilfredshed og livstfredshed- vil du generelt opleve at få ud af det.
<i>Koordination og færdigheder</i>	At få enderne til at mødes i et hektisk liv – jf. balance - og det ikke at overforbruge nogle af sine styrker – bare fordi det nu engang falder dig nemt og naturligt - er også emner inden for forskningen.

Alle de nævnte forhold ved psykisk sundhed og mere til kan udvikles igennem mental træning.

SÅDAN KAN DU TRÆNE

Langt de fleste psykologiske sundhedsfaktorer kan trænes via ganske enkle metoder:

- *Positive følelser* kan eksempelvis forøges ved at se sjove videoer på YouTube; ved at minde dig selv om, hvad du er taknemmelig for her i livet; eller endnu bedre ved at hjælpe andre mennesker, du kerer dig om. Vær opmærksom på, at positive følelser forsvinder igen næsten lige så hurtigt, som de kommer. De negative følelser varer lidt længere og er i gennemsnit mere intense. Derfor skal der flere positive følelser til at opveje de negative – ca. 2-3 stykker for hver negativ følelse.
- *Mindfulness* kan trænes igennem en række opmærksomhedsøvelser. I den mest enkle udgave lyder instruktionen: "Læg mærke til nye ting." Det tvinger dig til at være nærværende og bevare din nysgerrighed over for det, du har din opmærksomhed rettet imod.
- *Håb* kan trænes ved at sætte klare mål, finde adskillige veje derhen og ved at øge din motivation. Nogle af de mest succesfulde mennesker kan eksempelvis typisk se 5-6 veje til deres mål. På den måde undgår de at sidde fast, selv når flere af vejene er blokeret.
- *Positiv motivation* kan øges ved at forfølge mål, hvor du er drevet af din lyst og/eller dine værdier – frem for mål, som du kun stræber efter, fordi andre – f.eks. chefen på arbejde - siger, du skal, eller fordi du får dårlig samvittighed, hvis du ikke gør det.
- *Optimisme* kan trænes ved at se modgang som forbigående og specifik for en begrænset del af dit liv. Samtidig kan du forsøge at forlænge effekten af succeser og få dem til at påvirke flere livsområder positivt.
- *Styrker* kan eksempelvis udvikles ved på nye måder og i nye sammenhænge at gøre mere af det, du i forvejen har nemt ved og lyst til.
- *Ukuelighed* kan trænes – f.eks. ved at opdele hændelser ud fra en simpel ABC-model: A for "adversity" – dvs. den oplevede modgang, B for "beliefs" – dvs. dine tanker og overbevisninger og C for "consequences" – dvs. de følelser og handlinger, du reagerer med. Ved at opdele hændelser på

den måde, bliver det tydeligere, at hændelser ikke nødvendigvis direkte forårsager dine følelser – dvs. at A ikke direkte forårsager C. Du har faktisk mulighed for at tænke anderledes, inden du reagerer følelsesmæssigt og handlingsmæssigt.

- *Mening* kan øges ved at bidrage til noget, der er større end dig selv – eller ved blot at skrive en sammenhængende historie om dine oplevelser – f.eks. en sygdomsoplevelse, du har haft.

Der er skabt mange lignende metoder for en lang række psykologiske sundhedsforhold, som kan udvikles. For at træne dit sind kræver det først og fremmest, at du er villig til at afsætte tid til det engang imellem – ideelt set i dagligdagen. Det er naturligvis også vigtigt, at de metoder, du vælger at afprøve, er virkningsfulde på dig.

FORSKNINGEN VENTER PÅ AT BLIVE BRUGT

Ikke alle metoder er lige gode. Mange af de tips og tricks, der anbefales i selvhjælpsbøger, er af tvivlsom karakter. Heldigvis er der lavet en hel del forskning på det psykologiske sundhedsområde. Informationerne ligger hovedsageligt gemt i støvede tidsskrifter og venter på at blive formidlet og brugt. En mindre del af forskningen er dog allerede udgivet på dansk under paraplybetegnelsen positiv psykologi. Der er således mere end 60 bøger på dansk om alskens forskningsgenstande fra trivsel til positive følelser, positiv motivation og målsætning, styrker, velfungerende parforhold, beslutningstagning osv. En næsten komplet liste over danske udgivelser på området kan findes på Positiv Psykologi Portalen på internettet. God træning!

Citer venligst denne artikel som: Lavendt, Ebbe (august 2013). *Psykisk sundhed kan trænes*. København: Center for Positiv Psykologi.