

# STRATEGIER TIL STRESSREDUKTION

	DE MEST EFFEKTIVE STRATEGIER	DE MINDST EFFEKTIVE STRATEGIER
Aktiviteter	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Motionere eller at dyrke sport</li> <li>• Bede eller deltage i gudstjeneste</li> <li>• Læse</li> <li>• Lytte til musik</li> <li>• Tilbringe tid med venner eller familie</li> <li>• Få massage</li> <li>• Gå en tur udenfor</li> <li>• Meditere eller dyrke yoga</li> <li>• Bruge tid på en kreativ hobby</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gamble</li> <li>• Shoppe</li> <li>• Ryge</li> <li>• Drikke</li> <li>• Spise</li> <li>• Spille videospil</li> <li>• Surfe på internettet</li> <li>• Se tv eller film i mere end to timer</li> </ul>
Mekanismer bag effekten	<p>Booster humørfremmende hjernekemikaler som serotonin og GABA samt feel-good hormonet oxytocin. De hjælper også med at lukke ned for hjernens stressrespons, reducere stresshormoner i kroppen og fremkalde den helbredende afslapningsrespons.</p>	<p>Frigiver dopamin pga. en forventning om belønning.</p>
Yderligere forklaringer	<p>Da aktiviteterne ikke er forbundet med dopamin (som fremkalder spænding og forventning), er vi tilbøjelige til at undervurdere hvor godt, aktiviteterne vil få os til at føle. Vi glemmer dem, fordi vores hjerner bliver ved med at misfortolke, hvad der reelt vil gøre os ulykkelige. Det betyder, at vi ofte taler os selv fra at gøre netop de ting, der rent faktisk ville forårsage, at vi fik det bedre.</p>	<p>Aktiviteterne fremkalder en følelse af spænding, men de er ineffektive i forhold til at reducere stress.</p>

*Tilpasset fra American Psychological Association (APA); McGonigal, 2012, 137-138*