

## TRE FORSLAG TIL NYTÅRSFORSÆT

Omkring halvdelen af alle danskere holder deres årlige målsætningsworkshop nytårsaften. Er du én af dem, får du her tre forslag til nytårsforsæt, som jeg varmt kan anbefale.

*Sundheds- og erhvervspsykolog Ebbe Laven dt lavede i december 2015 en lille YouTube-video med sundhedsorienteret inspiration til nytårsforsæt. Denne artikel er baseret på forberedelsen til videooptagelsen.*

Mine bedste bud handler alle om sundhed, som er et af de hotte emner i forbindelse med nytårsforsæt - nemlig:

- At sove lidt mere og bedre.
- At finde den mindste ting, som vil gøre den største forskel i forhold til at mindske stress.
- At bevæge dig – mindst en halv time om dagen.

Alle tre forslag er forholdsvis enkle at gå til og nemme at have med at gøre; og de vil kunne forbedre de fleste menneskers sundhed.

### 1. SOV LIDT MERE OG BEDRE

Vi bruger ca. en tredjedel af vores liv på at sove. For at få en bedre sundhed, er det derfor et godt sted at starte. Søvn har en stor indvirkning på både dit fysiske og psykiske helbred. Søvn påvirker dine hormoner og immunforsvaret. Søvn kan også mindske risikoen for stress, angst og depression. Så du kan faktisk sove dig til et bedre helbred. At blive sundere behøver ikke at være hårdt – som at gå i fitnesscenter eller at løbe. Alt for mange danskere sover for lidt og for dårligt.

Mennesker har lidt forskellige søvnbehov. De fleste voksne bør sove ca. 7-8 timer i døgnet. For at sove mere og bedre kan du overveje at:

- Undlade at drikke alkohol eller andre stimulanser sent på aftenen.
- Undgå tv- og computerskærme i soveværelset.
- Undgå for høje eller for lave temperaturer i soveværelset.

- Gå lidt tidligere i seng.
- Gå i seng på regelmæssige tidspunkter.
- Undgå lys og larm ved at købe et mørklægningsgardin, sove med bind for øjnene og sove med ørepropper.

At sove lidt mere og lidt bedre er altså en ret nem måde at forbedre din sundhed på. Hvis du vil vide mere om søvn, kan jeg varmt anbefale Psykiatrifondens bog om søvn: "[Søvn: Om betydningen af en god nattesøvn og om søvnmekanismer, søvnproblemer og søvnbehandling](#)". Den er forholdsvis nem at læse.

## 2. REDUCER ARBEJDSRELATERET STRESS

De fleste voksne bruger ca. en tredjedel af deres tid i hverdagene på at arbejde. Arbejdsrelateret overbelastning - dvs. stress - er et stort problem for mange. Stress er ikke i sig selv en sygdom, men langvarig overbelastning kan forårsage og forværre en lang række fysiske og psykiske sygdomme. Derfor er det et vigtigt område, som også er værd at fokusere på, når du laver nytårsforsæt. I forbindelse med stress er der fire kategorier, du med fordel kan huske på:

- Stress kan komme udefra – kaldet **ydre stressorer**. Det kan f.eks. være dårlig ledelse, manglende indflydelse, uforudsigelighed, uklare krav osv.
- Stress kan også komme indefra – kaldet **indre stressorer**. Det kan f.eks. skyldes, at du er utålmodig, stiller for høje krav til dig selv osv.
- Din evne til **mestring**. Nogle er gode til at håndtere store mængder belastning. Andre er mindre gode til det.
- **Stresssymptomer**: Hvis den oplevede belastning fra ydre og indre stressorer er større end din oplevede evne til at håndtere dem, vil du få stresssymptomer. Det kan f.eks. være manglende koncentrationsevne, følelsesmæssige bekymringer, fysisk ondt i kroppen osv.

Princippet er, at du enten kan reducere det, der stresser dig, eller blive bedre til at håndtere det. Et nytårsforsæt kan derfor være at finde den mindste ting, som du kan ændre på, der vil gøre den største forskel i forhold til den belastning, du oplever på arbejde eller i privatlivet. Hvis du vil vide mere om stress, kan jeg varmt anbefale Psykiatrifondens bog om emnet: [Stressbogen](#). Den er forholdsvis nem at læse.

## 3. MOTION

Hvis jeg skal nævne én medicin – ud over søvn – som er en mirakelkur mod både fysiske og psykiske sygdomme, så er det fysisk bevægelse. Jo mere bevægelse, jo bedre for dit helbred.

De fleste moderne mennesker sidder alt for meget ned. Man kan faktisk tale om "sitting disease". Fysisk inaktivitet er mere eller mindre lige så giftig som rygning. Fysisk aktivitet derimod:

- Forlænger dit liv med flere år.
- Forbedrer din livskvalitet.
- Forbedrer din hukommelse og koncentrationsevne.
- Nedsætter risikoen for depression og angst.
- Osv.

Men du behøver faktisk ikke at bevæge dig særligt meget for at få hovedparten af udbyttet. Bare en halv time om dagen vil give dig rigtig gode resultater. Det kan være noget så simpelt som en rask gåtur. Det er da lige til at overkomme. Hvis du vil vide mere, kan jeg varmt anbefale en lille YouTube-video af doktor Mike Evans: "[23 and 1/2 hours: What is the single best thing we can do for our health?](#)". Du kan også kigge på bogen "[Motion som medicin](#)", som er ret nem at læse.

Glædelig jul og godt nytår!

## 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.*