

Gode råd til at håndtere stress

Af Tue Isaksen, Cand. Psych.

Forord

Den biologiske stressreaktion er et evolutionært system, der har det primære formål at sikre størst mulig chance for overlevelse. Når en hulemand pludselig stod overfor en sabeltiger, havde han to muligheder: at kæmpe eller flygte. Begge dele krævede, at hjernen lynhurtigt ladede kroppen med så meget energi, at kamp eller flugt blev muligt. Stress er altså kroppens forsøg på at sikre DIN overlevelse i pressede situationer.

Du kan se det således. Organismen har 100 % energi – til daglig fordeles denne således at 80 % går til sprog, hukommelse, social forståelse osv. Og 20 % til drift af organer og generel overlevelse eller vedligeholdelse. Når organismen går i overlevelsestilstand (aktivering af hulemanden) skifter fordelingen, og der lukkes ned for de områder, der ikke er nødvendige for hulemanden.

Stress er således først og fremmest en biologisk tilstand, der påvirker psyken, og hvor denne påvirkning efterfølgende virker selvforstærkende og fører til øget stress.

Når du skal forholde dig til stress, er der mange aspekter at overveje. Stress er ikke kun et spørgsmål om krav og forventninger kontra ressourcer, men i højere grad også din oplevelse af disse krav og forventninger. Derudover er din oplevelse af egne ressourcer og, sidst men ikke mindst, dine ambitioner i forhold til dine eksisterende ressourcer også vigtige aspekter.

Stress kan beskrives som en "oplevelse af manglende kontrol". Det vil sige, at stress opstår, når du føler, at du ikke længere har kontrol over en specifik situation. Vi kan groft set opdele forståelse af stress i positiv og negativ stress. Den positive er den rene biologiske reaktion, som har et formål og hensigt, og den negative kan være din håndtering af denne tilstand, eller hvis den biologiske reaktion ikke formår at slå fra igen, og dermed mister sit formål og hensigt.

Denne folder indeholder gode råd, baseret på den biologiske forskning indenfor området, der kan hjælpe dig med at håndtere opstået stress, men som også i høj grad kan anvendes til selve forebyggelsen.

Venlig hilsen

Cand. Psych Tue Isaksen

Erhvervspsykolog, ArbejdsmiljøCentret

ti@amcentret.dk

Ordforklaring

Følgende er en kort ordforklaring på enkelte begreber der har betydning for organismens stresstilstand. Og er ment som lidt ekstra til den der har behov.

Det sympatiske nervesystem danner sammen med det parasympatiske nervesystem det autonome nervesystem. Det sympatiske nervesystem aktiveres, når der kræves en aktion af organismen, hvor det parasympatiske nervesystem aktiveres i kroppens hviletilstand.

Kortisol bliver produceret i binyrebarken, og bliver ofte betegnet som "stresshormonet", da det iværksætter en forøgelse af blodtrykket og blodsukkeret. Desuden har det en effekt på produktionen af dopamin fra det præfrontale cortex, og virker lammende (og ødelæggende i længere forløb) på synapserne i hippocampus.

Cytokiner er en gruppe af proteiner og peptider, som handler ligesom hormoner og neurotransmittere, med den forskel at de bliver produceret af mange flere typer af celler i organismen. Selvom cytokiner spiller en væsentlig rolle i forhold til immunforsvaret, er de ikke kun tilknyttet dette system. Det er dog i denne sammenhæng, at cytokiner er interessante i denne folder. Cytokiners funktion er at signalere til t-celler og makrofager, for at få dem til at imødekomme trusler fra infektioner og i samme åndedrag aktivere dem til at producere flere cytokiner. Cytokiner er ligeledes ansvarlig for mange af de symptomer, som organismen viser ved infektioner, som f.eks. forhøjet feber (kalat 2001).

Det præfrontale cortex er placeret i den del af hjernen, som ligger under panden som en del af frontalloben. Det præfrontale cortex anses for at være vigtigt i skelnen mellem modsættende tanker, skelnen mellem godt og skidt, samme/modsatte, og fremtidige konsekvenser af nutidige aktiviteter (Fuster 1997).

Dopamin produceres bl.a. i det præfrontale cortex og har indflydelse på vores kognitive evner som tale, hukommelse, social adfærd og vores "her og nu" hukommelse. Denne kan være voldsomt påvirket af en stresstilstand.

Serotonin har i modsætning til dopamin en regulerende rolle på stress. Denne regulerende evne er dog afhængig af typen af stressor. Fysisk påførte stressbelastninger igennem elektrochok ved dyreforsøg, såsom stød igennem fødder eller hale, eller niv i halen, fik produktionen af serotonin til at stige på det adenale niveau (Inoue et. al. 1994), og fungerer derfor som regulerende på stressbelastningen.

Gode råd i forhold til søvn og soveværelset

- Hvornår står du op, og hvornår går du i seng?
 - Det er vigtigt, at du laver faste mønstre i forhold til dine sengevaner, når dette er muligt. Kroppen vil reagere positivt, når den igennem "vaner" ved, hvornår den kan begynde at restituere, og hvornår den skal være aktiv.
- Soveværelset er ikke til arbejde!
 - Diskussioner eller arbejde bør ikke foregå i soveværelset. Kroppen skal opleve, at soveværelset er en frizone, når det gælder bekymringer og arbejde, og derfor skal du holde alt af denne slags ude. Dette gælder også papir der ligger og flyder. Hvis det kan ses med øjet, skal det fjernes fra soveværelset.
- Slap af inden søvn!
 - Kortisol (også kendt som stresshormonet) har en levetid på ca. 100 minutter. Derfor er det vigtigt, at du laver en aftale med dig selv om at stoppe med at arbejde før aftensmaden, og i stedet slappe af med en bog, se fjernsyn eller gå en tur i timen op til du skal i soveværelset. Så sikrer du, at din hjerne får de bedste vilkår for at koble dagens oplevelser fra, og at hormonproduktionen kan geare ned.
 - Ny forskning i traumatiske stressreaktioner som flashback indikerer, at et computerspil som Tetris kan være medvirkende til at få hjernen til at fokusere på andre ting. I forhold til stress kan dette være en mulig ting du kan afprøve – forsøg evt. med at spille Tetris i 20 min.
- Forlad soveværelset, hvis du ikke kan sove!
 - Hvis du oplever, at søvnen ikke kommer, men at du i stedet ligger og vender dig, så skal du forlade soveværelset. Se evt. fjernsyn i stuen, eller fortsæt med at læse en bog. Når du igen føler dig træt, går du i soveværelset.
 - Det er vigtigt, at kroppen ikke forbinder soveværelset med uroligheder, og oftest vil den manglende evne til søvn være selvforstærkende, hvilket gør søvnen mindre effektiv. Derfor vil det give mere effektiv søvn at afbryde den urolige spiral, og først gå i soveværelset igen, når kroppen er faldet mere til ro. Her skal du huske på, at 3 timers effektiv søvn er bedre end 6 timers urolig søvn.

- Forbered dig på at vågne!
 - Mange vender og drejer sig i sengen, og kæmper med tanken "jeg skal sove" – prøv i stedet at tillade dig at være vågen. Forbered natten således, at du har aktiviteter, du kan lave, såfremt du vågner. – her er det dog vigtigt, at du laver ting, der ikke gør dig mere vågen, altså ting der kræver tankevirksomhed.
 - F.eks.
 - Spil et spil (Ikke noget med tal og ord, da dette aktiverer de højere hjerneprocesser, prøv i stedet noget med form og farver som tetris)
 - Mal.
 - Læg puslespil.

- Massage stimulerer endorfiner!
 - Fysisk kropslig kontakt aktiverer produktionen af endorfiner, og kan hjælpe organismen i en stressilstand, det er dog centralt at denne massage ikke automatisk leder til sex, da forskning tyder på (og bliver bekræftet af klinisk erfaring) at kvinder producerer mindre af DHEA, som er et forstadium til kønshormoner, og dermed – nogen gange – i markant grad mister sexlysten.
 - I den anden ende tyder det på at mænd øger produktionen af kønshormoner og dermed sexlysten (UCLA), Af denne årsag kan stress ofte have en destruktiv konsekvens på et parforhold, og en forståelse og kommunikation er derfor absolut nødvendig.
 - Massage uden sex mellem partnere har i mange tilfælde vist sig at være en meget god løsning, så længe den indgås med en klar aftale.

Gode råd i forhold til sygdom, eller symptomer på sygdom

- Særlig opmærksomhed!
 - Hvis du oplever at have symptomer på sygdom uden at være syg, f.eks. feber, træthed og manglende energi, så er det vigtigt, at du giver dig selv muligheden for at slappe af. Symptomerne på sygdom, tyder på at immunsystemet er aktiveret som en reaktion på stresstilstanden, hvilket betyder at der i din krop, nu er 2 systemer der anvender store mængder af energi uden du indtager den tilsvarende mængde i form af mad.
 - Det kan dog være svært at undgå at stresse sig selv, hvis man føler, man har meget at nå og samtidigt skal slappe af. Her er det vigtigt at huske på, at en stresset fysik yder mindre effektivt end en ikke stresset fysik. At give dig selv lov til at slappe af vil have en positiv indflydelse på kroppens evne til at arbejde effektivt (hukommelse, læring, kreativitet og innovation).
 - Undgå unødigt pres ved at lave aftaler om afslapning og arbejde. F.eks. kan det være mere effektivt, hvis du tager en fridag, hvor alt arbejdet er lagt væk, samt at der er ærlighed omkring dette behov for en fridag. Det kan også være at tage 2 timer ud af din travle dag og slappe af.
- Husk at være syg!
 - Hvis du bliver ramt af fysisk sygdom, er det meget vigtigt, at du sygemelder dig, og giver dig selv lov til at blive rask, inden du vender tilbage til arbejde. Hvis du også er stresset, vil det generelt tage længere tid at komme over en infektion, da immunsystemet ikke har den samme mængde energi til rådighed, grundet HPA-aksens aktivitet. En sygeperiode er essentiel, når det gælder om at komme til hæfterne igen.
- Tilknytning til arbejdet er vigtigt!
 - Hvis sygdomsforløbet er stressrelateret og ikke en konkret infektion, kan det være hensigtsmæssigt at beholde tilknytningen til arbejdet, mens en forbedring af stresstilstanden skabes – dette skal dog helst vurderes i samråd med en professionel.

Gode råd i forhold til social adfærd

- Vær opmærksom på advarsels-signaler!
 - Vi kan alle blive ramt af stress, og i den sammenhæng begynde at vrøvle, eller opleve at vi er en smule fraværende. Selvom det kan virke som ingenting, er det vigtigt, at du tager disse signaler alvorligt og reagerer på dem.
 - Oplever du således, at du optræder mere aggressivt end normalt, altså at du er vred uden selv at vide hvorfor, eller bliver du vred eller ked af det på grund af forholdsvis små omstændigheder, der normalt ikke vil ryste dig, så er det sandsynligt, at du oplever en hormonal ubalance i dopaminsystemet som resultatet af en stressstilstand. Selvom du ikke kan håndtere denne tilstand konkret, er det godt - og vigtigt - du er opmærksom på den. Det kan reducere den negative udvikling.
 - Vær desuden opmærksom på følgende tegn på stress:
 - Stigende problemer med hukommelse
 - Stigende problemer med at huske mundtlige aftaler
 - Du har svært ved at lære nyt
 - Svært ved at overskue for mange mennesker (du deltager kun lidt i sociale forhold)
- Du kan ikke kontrollere andre menneskers adfærd!
 - Når du oplever, at andre mennesker optræder uhensigtsmæssigt overfor dig eller andre, er det vigtigt at huske på, at du ikke kan styre disse personers adfærd.
 - Alligevel har vi som mennesker ofte en tendens til at forsøge netop denne kontrol. Dette kan være gennem et forsøg på at ændre andres adfærd, og når det ikke lykkes, opleves det som et personligt nederlag.
 - Eller det kan være, når man forestiller sig en bestemt type adfærd fra andre personer. Når forestillingen så ikke stemmer overens med det oplevede, vil man opleve en følelse af manglende kontrol.
 - At forestille sig andres adfærd eller handlinger, eller forsøg på at ændre eller styre andre menneskers adfærd eller handlinger, vil oftest have en uheldig udgang. Dit fokus i forhold til andre mennesker må altid være

din reaktion på deres adfærd og handlinger, fordi din reaktion *kan* kontrolleres af dig.

- Du kan ikke styre en handling/situation!
 - Nogle gange kan omfanget af en situation virke overvældende. Så er du nødt til at rette dit indre synsfelt imod en mindre portion af oplevelsen og bruge dine kræfter her. En systematisk tilgang til de nye situationer kan skabe ro og give den kontrol der er nødvendig for at reducere udviklingen af stresstilstanden.
 - Brug Vilkår, Indflydelse og Kontrol modellen, hvor dit fokus skal være på indflydelse og kontrol.
 - Vilkår: Hvad kan jeg ikke ændre, men må acceptere i min nuværende situation?
 - Indflydelse: Hvad kan jeg have indflydelse på?
 - Kontrol: Hvad kan jeg kontrollere, og hvad udgår fra mig selv?
- Vær opmærksom på din sociale kontakt!
 - Dine kognitive egenskaber kan være voldsomt påvirkede, og mange oplever netop dette som værende skræmmende – en oplevelse af at "miste sig selv" er meget typisk. Husk på hulemanden! Organismen har kun 100 procent energi, og når hulemanden er aktiveret, anvendes denne energi på andre områder. Derfor lukker din hjerne ned for bestemte egenskaber, som ikke er relevante for den flygtende hulemand. Disse kan bl.a. være:
 - Svært ved at læse en bog/avis (kan ikke huske og må starte forfra)
 - Kan ikke huske hvad du skulle i et lokale, eller hvad du skulle hente fra køleskabet
 - Kan glemme hvor du er ved at køre hen
 - Troede du havde afleveret beskeder
 - Manglende lyst til at være sammen med andre
 - Svært ved at finde bestemte ord – f.eks. dagligdagsting som kaffekanden
 - Vender om på ord i sætninger, eller siger noget "volapyk"

- Et tab af kontrollen med de kognitive evner såsom hukommelse og tale, samt følelsesmæssig adfærd, kan få konsekvenser i forhold til andre mennesker. Derfor er det nødvendigt at være opmærksom på dine sociale færdigheder.
- Isolation fra andre mennesker er en væsentlig årsag til, at stress får lov til at udvikle sig over tid. Andre mennesker får sværere og sværere ved at forholde sig til en person, som er irritabel, og som kan være svær at lave aftaler med.
- Vær opmærksom på hvordan du opleves af andre. Hvis du mærker en aggressiv adfærd uden grund, eller skulle du mod forventning komme til at vrisse af andre, så er det vigtigt, at du lader dem forstå, det ikke var ment på dem, og at du dermed forsøger at reparere den skade som stresstilstanden har forvoldt.
 - Det er okay at sige undskyld for sin opfarende adfærd – og oftest modtages undskyldningen positivt.

Gode råd i forhold til levevaner

- Vær opmærksom på dine levevaner!
 - Flere omstændigheder spiller en rolle i din krops evne til at håndtere stress effektivt. Blandt disse er dine spisevaner, dine leveforhold og den motion du får.
 - Der er mange forskellige undersøgelser og konklusioner omhandlende kost i forbindelse med stress, og det kan være svært at forholde sig til, hvad der er korrekt. Et godt udgangspunkt er at sikre, at din krop får god og tilstrækkelig næring i form af mineraler og vitaminer. Desuden er der undersøgelser, der indikerer, at fisk i nogen grad ikke må spises til aftensmad – hvis du er stresset – men meget gerne til morgen- og middagsmad. Fisk stimulerer produktionen af Dopamin, hvilket hjælper på mange af de adfærsændringer du kan opleve ved stress (hukommelse, irritation osv). Årsagen til at det ikke nødvendigvis er godt at spise til aften, er fordi denne produktion også giver energi, og holder dig vågen.
 - Dine leveforhold spiller også en væsentlig rolle. Føler du dig tilpas i dit hjem? Er dit hjem fri for svampesporer? Er dit hjem isoleret tilstrækkeligt? Alle er forhold der kan være med til at svække din fysik og gøre det sværere for din krop at håndtere en stresstilstand.
 - Motion spiller en stor rolle i håndtering af stress, fordi vi nu ved, at motion har en positiv indvirkning på kroppen og produktionen af bl.a. hormonestoffet serotonin – især hvis motionen foregår udenfor. Dog er det vigtigt at påpege, at konkurrencepræget motion ikke anbefales.

Gode råd i forhold til arbejdet

- Vær realistisk i din planlægning!
 - For at sikre fortsat effektivitet i arbejdslivet, er det vigtigt, at du overvejer konsekvenserne ved ikke at hvile eller slippe arbejdet i korte perioder. Det er også vigtigt, at du forstår, at stresstilstanden kan have en negativ effekt på dine evner til at udføre arbejdet til din egen tilfredshed. I disse situationer skal du give dig selv pauser, frem for at presse dig selv til et resultat.
 - Sådan kan du forebygge stress:
 - Hav kun én kalender! "Hvis du er en person med mange funktioner, både i privatlivet, og i arbejds- og organisationslivet, så har du måske også oplevet, at du har flere kalendere. Dette er en absolut faldgrube, som i forbindelse med udvikling af stress vil forværre din situation. Du skal fremover kun have én kalender, som indeholder alle dine planer, lige fra private til arbejdsplaner. Det vil lette overblikket og reducere risikoen for dobbeltbooking.
 - Planlæg pauser! "Hvis du er en travl person, er det vigtigt, at du planlægger pauser: skriv gerne pauser ned i din kalender, og fasthold dem, så andre også respekterer dine frirum. Folk der udvikler stress bliver gradvist dårligere til at mærke deres eget fysiologiske behov for at hvile. Derfor kan den reelle planlægning være en hjælpefunktion der sikrer, at du tager pauserne, selvom du ikke havde tænkt over dit behov for det.
 - Lav realistiske aftaler med dig selv! "Hvis du har projekter, der skal være færdige indenfor en deadline, så lav realistiske planer, hvor du ikke lover for meget. Bed gerne om en tænkepause, inden du accepterer en tidshorizont. Når projektet er aftalt, skal du opdele projektet i forskellige del-elementer. Sæt derefter delmål for dig selv, som det er vigtigt, at du overholder.
 - Genovervej aftaler! "Genovervej gerne dine projekter med jævne mellemrum, og overvej om tidshorizonten stadig er realistisk. Hvis dette ikke er tilfældet, så ret dine planer ind og informer andre involverede så hurtigt som muligt. Dette vil reducere konflikterne i forbindelse med projektet væsentligt.
 - Vær ærlig omkring forsinkelser! "Hvis du står med flere projekter, er det bedre, at du er forsinket med ét, end at du prøver at nå

alle, og pludselig står med en forsinkelse af alle projekter. Vær ærlig omkring de projekter, du ikke kan nå til en tidsfrist, og vær realistisk overfor dig selv i forhold til forsinkelser.

- Gear ned til friheden! "Gear ned før du holder ferie. Det er vigtigt, at du inden ferie får afsluttet store projekter. Den sidste uge skal du, hvis det er muligt, i stedet arbejde med løst og fast, der ikke har den store vigtighed, men skal laves. Det er meget vigtigt, at du tillader din krop at opleve en mindre stressende periode, inden den konkrete ferie begynder. Hvis du ikke gearer ned, vil ferien være præget af stresstilstandens aktivering, og dermed ikke have den restituerende effekt som var hensigten.

Generelt

- Vær opmærksom, mens du kan!
- Stresstilstanden vil langsomt begynde at vise sit indtog, og hvis du ikke reagerer, vil din evne til at ændre din tilstand blive forringet over tid. Derfor er det vigtigt, at du er opmærksom på de små signaler og stopper udviklingen inden den stadfæster sig. Hvis du oplever hukommelsestab eller at mange andre "glemmer", eller har "misforstået" aftaler, så overvej om problemet udgår fra dig. Hvis der opstår små signaler om udviklingen af en stresstilstand, skal du stoppe op og overveje din situation. Her kan du stille dig selv følgende spørgsmål.
 - Er det vigtigt, det jeg laver?
 - Kan jeg lave om på det?
 - Vurder herefter hvilken af de fire følgende påstande, der bedst beskriver din egen konkrete situation og tag de nødvendige skridt til handling.
 - Det er vigtigt, men jeg kan lave om på det! "Hvis det er vigtigt, men giver dig stress, men du har muligheden for at ændre omstændighederne, så skulle du måske overveje at ændre omstændighederne, så de er bedre tilpasset din situation."
 - Det er vigtigt, men jeg kan ikke ændre det! "Hvis vilkårene er at det er vigtigt, men at du ikke kan ændre det, så handler det om at acceptere din situation, og i stedet fokusere på hvordan du kan tilrettelægge din hverdag, så vilkårene skaber mindst mulige problemer. Her vil mange bruge ressourcer på at forsøge at ændre vilkårene, men dette vil være spild af energi; fokus skal være på en accept og håndtering af situationen."
 - Det er ikke vigtigt, og jeg kan ændre det! "Hvis dette er tilfældet, kan du ændre situationen, eller blot ignorere den, og tage den som en oplevelse."

Generelt - fortsat

- Det er ikke vigtigt, og jeg kan ikke ændre det! "Det centrale her er, at du erkender, at det ikke er vigtigt og derfor kan behandle situationen med et "pyt", og fortsætte din dagligdag. At bruge ressourcer på at forsøge at ændre et vilkår som er uforanderligt og i virkeligheden ikke vigtigt, kan tære voldsomt på din situation. Derfor giver det bedre mening for dig at give slip."

Gode råd til ting du kan afprøve

Følgende er øvelser og ting du kan gøre for at hjælpe din krop med den biologiske tilstand. Prøv de ting der virker for dig, og husk at du skal give det tid. Der er intet der virker med det samme. Det er også vigtigt, at du ikke starter en øvelse med det formål at den **skal** løses! Hensigten er ikke at den skal løses. Øvelsernes formål handler om processen, ikke slutresultatet. Hvis du således ligger og stresser over du ikke kan finde ro til meditation, så stop og prøv senere.

Meditation.

Meditation skaber ro i kroppen, fordi det stimulerer det para-sympatiske nervesystem. Hvis du aldrig har prøvet at lave meditation, kan det godt være svært at komme i gang, men prøv følgende:

- Start dagen med at sætte dig i en stol, eller læg dig på gulvet (behageligt). Dit fokus skal være på din krop, der rører gulvet. Start evt. med at tænke på dine fødder, og mærk hvordan de rører gulvet, og bevæg dig langsomt op i kroppen. – led evt. efter en guidet afspændingsøvelse på nettet, eller køb en CD med afspændingsøvelser. Her kan du med fordel gå efter bøger indenfor Mindfulness, da de ofte indeholder en CD.
- Du kan i løbet af dagen lave disse øvelser i 10-20 min, når du mærker en stressreaktion.
- Afslut dagen på samme måde, og udbyg det evt. med en bevidst gennemgang af alle de positive ting, du har oplevet i løbet af dagen. Sæt f.eks. en ramme der hedder "jeg skal tænke på 2 gode oplevelser fra i dag".

Øvelser til bevidst nærvær.

Det præfrontale cortex er meget belastet af længere stressperioder. Desværre er det også her vores evne til at være nærværende er. Dette har store konsekvenser for vores hverdag og vores sociale interaktioner. Dette område skal stimuleres. Dette kan gøres ved at give dit nærvær "støttehjul" på. Prøv følgende:

- Få dig en lille notesblok, og gå en tur. På denne tur nedskriver du 5-10 nye ting du ser på din vej. Det kan være blomster der springer ud, den første sne, eller den første bi. Naturen ændrer sig konstant. Husk det ikke er en konkurrence; finder du kun 2 ting den første tid, så er det okay. Husk også at du skal tage denne gåtur hver dag.
- Når du skal handle, så lav en indkøbsliste, men hav den i lommen – foretag nu dine indkøb, og inden du går ud, kikker du på listen, og ser hvor meget du har husket. Du vil ikke huske alle ting, men med tiden vil

du opdage, at du husker mere og mere, og det er denne udvikling du skal være fokuseret på.

Nedskreven dialog.

Når vi er ramt af stresstilstanden, lukker vores hjerne som nævnt ned for adgangen til mange områder, fordi den skal anvende energien til overlevelse. Dette betyder, at du ikke altid kan stole på dine egne oplevelser, fordi din hjerne oplever verden på et meget snævert og unuanceret grundlag. Prøv f.eks. at tænke på sorg eller kærlighed: det er det samme der sker, og vi kan ikke slippe tanken om nogle bestemte ting. Vores hjerne er med andre ord ikke kritisk overfor tanker og ideer, men tager dem som sandheder. Dette er særligt problematisk, netop fordi det ofte er negative tanker, der fylder mest, og når de bliver accepteret ukritisk som sandheder, er de med til at fastholde dig i en stresstilstand, med mulig depression. Prøv følgende:

- Du skal nu være kritisk indstillet overfor dine negative tanker, men dette må ikke kun foregå i tankerne. Du skal nu nedskrive de negative tanker, og være kritisk overfor udtalelserne. Tving de negative tanker til at argumentere for deres indhold – forestil dig at det er en dialog mellem 2 personer.

- 1.) "Jeg dur ikke til mit arbejde mere og det bliver aldrig bedre... jeg er så flov."
- 2.) "Hvorfor mener du at du ikke dur til dit arbejde mere?"
- 1.) "Det kan alle da se, jeg laver fejl hele tiden."
- 2.) "Stop lidt, du kommer med mange udtalelser nu, og jeg vil gerne du folder dem lidt ud. For jeg forstår ikke, at du siger, det aldrig bliver bedre igen – hvor ved du det fra?"
- 1.) "Der er jo ikke noget der virker. Jeg er... ødelagt. Det bliver ikke bedre."
- 2.) "Ja, lige nu har du det skidt, men når du siger, der ikke er noget der virker, hvad har du prøvet?"
- 1.) "..."
- 2.) "Hvad er det du har prøvet og som ikke virker? – du siger der ikke er noget"

der kan hjælpe dig, så du må jo have prøvet noget, ellers må du forklare mig hvordan du ved det ikke bliver bedre.”

- 1.) ”Ja hvad skulle virke?”
- 2.) ”Det ved jeg ikke.... Men det ved du jo heller ikke, hvis du ikke prøver det!”
- Osv.

Brain Breakers

Brain Breakers er små øvelser, der har til formål at ”nulstille” din hjerne. Der findes utallige af disse, og det de har til fælles er, at de aktiverer flere områder i din hjerne på samme tid, og i begge hjernehalvdele, hvilket skaber en overaktivering i hjernen. Når hjernen bliver aktiveret på denne måde, sker der en forøget optagelse af hormonstoffer som serotonin og dopamin, og noget forskning tyder på, at hjernen også ”tømmer” vores umiddelbare hukommelse og lagrer den – med andre ord kører vi en slags diskfragmentering af hjernen.

- Du kender måske denne: anvend dine 2 pegefingre, og placer dem på bordet. Med den venstre starter du en bevægelse frem og tilbage på bordet (ca. 5 cm.), uden at fingeren løfter sig fra bordet. Med den anden starter du en op og ned bevægelse, hvor din finger slår i bordet. Når du mestrer de 2 bevægelser på samme tid, bytter du bevægelserne fra den ene finger til den anden, således at den der før slog i bordet, nu glider frem og tilbage, og omvendt.

- En lignende øvelse er: placer en hånd på hovedet, og en på brystet. Hånd på brystet bevæger du i en cirkel, og hånden på hovedet bevæger du op og ned, så du klasker dig selv stille på hovedet. Når du mestrer begge bevægelser, skifter du dem.

- Ordforvirring kan også anvendes. Dog tyder forskning på, at øvelser med ord og tal kan være problematiske, hvis du er stresset i særlig grad, fordi ord og tal stimulerer uhensigtsmæssige områder af hjernen i en sådan situation. Derfor anbefales det, at du prøver følgende type af øvelse med forsigtighed, og med fokus på hvad det gør ved dig. Ordforvirring handler om at aktivere 2 områder med samme betydning på samme tid, så hjernen ikke ved hvad den skal vælge. Dette kunne være at nævne farven, og ikke ordet ved følgende eksempel:

Rød

Sort

Grøn

Der findes mange andre øvelser, og du kan måske selv prøve at finde dem på nettet, eller selv prøve dig frem med dine egne.

Litteraturliste

- Bremner, Douglas (2002) . Circuits and systems in stress. 1. Preclinical studies in Depression and anxiety 15:126-147,
- Broadbent, D. A. (1982). "Tast combination and selective intake of information", *Acta Psychologica*, 50(3), 253-290
- Bruce LL, Neary TJ (1995). "The limbic system of tetrapods: a comparative analysis of cortical and amygdalar populations". *Brain Behav. Evol.* 46 (4-5): 224-34
- Colom, Francesc et al (2003): "A Randomized Trial on the Efficacy of Group Psychoeducation in the Prophylaxis of Recurrences in Bipolar Patients Whose Disease Is in Remission". *Arch Gen Psychiatry*, Vol. 60, Apr 2003, p. 402-407.
- Davis M. (1992). "The role of the amygdala in fear-potentiated startle: implications for animal models of anxiety". *Trends Pharmacol Sci* 13:35-41.
- Ellis, Albert (1962) "Reason and Emotion in Psychotherapy : A Comprehensive Method of Treating Human Disturbances : Revised and Updated", Carol Publishing Corporation
- Fuster JM (1997) *The Prefrontal Cortex: Anatomy, physiology, and neuropsychology of the frontal lobe*, 2 Edition: Lippincott, Williams & Wilkins.
- Gibson, J. J. (1979). "The ecological approach to visual perception". Houghton Mifflin Company, Boston
- Hayes, Nicky (2000): "Foundations of Psychology" Third Edition. Thomson Learning.
- Holen A (1990), "A long-term outcome study of survivors from a disaster", Dept. of Psychiatry, University of Oslo Oslo, Norway
- Inoue T, Tsuchiya K, Koyama T. (1994). "Regional changes in dopamine and serotonin activation with various intensity of physical and psychological stress in the rat brain". *Pharmacol biochem Behav* 49:911-920.
- Janeway CA et al. (1999). "Immunobiology. The immune system in Health and Disease", 4th edition, New York, Garland,
- Marieb, Elaine N. & Hoehn, Katja (2007). "Human Anatomy & Physiology" (Seventh ed.). San Francisco, CA: Pearson Benjamin Cummings.
- Maier, S.F. & Watkins, L.R. (1998) "Cytokines for psychologists: Implications of bidirectional immune-to-brain communication for understanding behaviour". *Psychological review*, 83-107
- McEwen BS, Wingfield JC. (2003) "The concept of allostasis in biology and biomedicine". *Horm Behav. Jan*;43(1):2-15. (Laboratory of Neuroendocrinology, The Rockefeller University
- McEwen, B.S, (1998) "Stress, Adaptation, and disease" , 33-44
- Morgen, K., et al (2004) " Training-dependent Plasticity in Patients with Multiple Sclerosis. *Brain*" 127(11):2506-2517,
- Neisser, Ulric, (1967) " Cognitive psychology", Appleton-Century-Crofts New York
- Pani L, Porcella A, Gessa GL. (2000). "The role of stress in the pathophysiology of the dopaminergic system". *Mol Psychiatry*5:14-21.
- Panksepp, Jaak, (2001) "On the subcortical source of basic human emotions and the primacy of emotion-affective processes in human consciousness", *Evolution and cognition*, vol 7, no 2, 134-140)
- Petty F, Sherman AD. (1983). "Learned helplessness induction decreases in vivo cortical serotonin release". *Pharmacol Biochem Behav* 18:649-650.
- Ross RT, Orr WB, Holland PC, Berger TW. (1984). "Hippocampectomy disrupts acquisition and retention of learned conditional responding. *Behav Neurosci*" 211-225.
- Shiffrin, R. M., & Schneider, W. (1977). "Controlled and automatic human information processing": II. Perceptual learning, automatic attending, and a general theory. *Psychological Review*, 84, 127-190.
- Shiffrin, R. M. (1977). "Commentary on Human Memory": A Proposed System and Its Control Processes." In Bower, G. H. (Ed.), *Human Memory: Basic Processes*, 1-8. New York: Academic Press.

- Shiffrin, R. M. & Raaijmakers, J. G. W., (1981). "Order effects in recall". In Long, J., & Baddeley, A. (Eds.), *Attention and Performance IX*, 403-415. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Sterling, P. and Eyer, J., (1988), "Allostasis: A new paradigm to explain arousal pathology". In: S. Fisher and J. Reason (Eds.), *Handbook of Life Stress, Cognition and Health*. John Wiley & Sons, New York.
- Treisman, A. (1960), "Contextual cues in selective listening", *Quarterly Journal of experimental psychology*, 12. p. 242-248
- Vollhardt, M.A (1991). "psychoneuroimmunology". A literature review. *American journal of orthopsychiatry*. 61(1). 35-47
- Weiss JM. (1972). "Psychological factors in stress and disease". *Sci Am*.226:104-113.
- Weiten, Wayne & Lloyd, Margaret A. (2006) "Psychology Applied to Modern Life". Thomson Wadsworth; Belmont California
- Wyatt, James K.; Ritz-De Cecco, Angela; Czeisler, Charles A.; Dijk, Derk-Jan (1999). "Circadian temperature and melatonin rhythms, sleep, and neurobehavioral function in humans living on a 20-h day". *Am J Physiol* 277 (4)