

Er du robust nok?

Ligesom du træner din krop til at være stærk, kan du også træne din psyke og blive bedre til at undgå stress, angst og depression. Robusthed er det nye sort, og det er noget, alle kan lære. Vi begynder her.

AF CHARLOTTE SKOUSEN FOTO PANTHERMEDIA

Er du ansvarsbevidst? Præstationsdrevet? Og følelsesmæssigt engageret i dit arbejde? Så er du formentlig én af dem, der måske får stress og angst, når andre går fri. Ifølge coach og mentaltræner Klaus Dahl Tindborg kan man nemlig spotte hos sig selv og andre, om man er i "ikke robust nok"-farezonen – og her er positive træk som at være ansvarlig og engageret desværre typiske risikofaktorer.

Når det gælder stress, angst og depression, er robusthed afgørende for, hvordan du reagerer, når "the going gets tough", siger de eksperter, der leder efter forklaringer på, hvorfor 12 procent på en arbejdsplads går ned med stress, mens de 88 procent går fri.

– Alle kommer ud for pres gennem livet, hvor kroppen slår sit alarmredskab til for at præstere ekstra. Vi er skabt til, at der er en helt naturlig dynamik mellem stress og afslapning i vores liv, så vi kan skifte gear og levere ekstra i de perioder, hvor der er behov for det. Men omvendt skal vi så være i stand til at slappe af og falde ned bagefter, så vi ikke står stille i et kronisk forhøjet gear. Om vi er robuste nok, handler således om, hvordan vi reagerer psykologisk eller mentalt, når vi udsættes for pres, siger mentaltræner og coach Klaus Dahl Tindborg. Han understreger, at selv om nogle mennesker selvfølgelig er født mere robuste end andre eller har haft en opvækst, der har givet dem lidt mere "psykisk hård hud", er slaget absolut ikke tabt for de mere følsomme.

ROBUSTE BØRN – SÅDAN

Et godt sted at kigge hen for at forstå, hvad robusthed betyder, er på børn. Hvis du vil støtte et barns robusthed, gælder det om at fokusere på at styrke barnets tankemåde og egen mavefornemmelse. Det handler om at få gjort barnet robust på den gode måde.

– Børn, som bliver udsat for ekstrem stress tidligt i livet – sult, familiemæssige problemer, overgreb – bliver på sin vis mere robuste over for ekstrem stress, de reagerer simpelt hen mindre, i og med at deres hjerne bliver skruet anderledes sammen. Men denne robusthed gør også børnene mere "døve", da hjernens dynamiske stresshåndtering svækkes, herunder hjernens måde at rekruttere immunsystemet på, forklarer læge Vibe Gedsø Frøkjær, der er forsker og ekspert i hjernebaseret robusthed.

Klaus Dahl Tindborg fortæller, at det helt enkelt handler om, at barnet skal vokse op og mærke, at hans/hendes tanker og vurderinger bliver taget alvorligt. For så vil barnet komme til at stole på sig selv og sin egen fornemmelse og dermed lære sig selv godt at kende som menneske. Det styrker barnets robusthed.

– Generelt bliver du mere robust af at kende dig selv og vide, hvad der forstyrrer dig og hvordan. Det giver indsigt og gør det nemmere at acceptere, at folk er forskellige og reagerer forskelligt på livets udfordringer, siger Vibe Gedsø Frøkjær.

DINE HORMONER PÅVIRKER ROBUSTHEDEN

– Det er bemærkelsesværdigt, at dobbelt så mange kvinder som mænd oplever en depressiv periode i deres liv. Forskning viser, at kvinders robusthed påvirkes af kønshormonelle udsving, siger læge Vibe Gedsø Frøkjær. Hun har netop →

Om eksperterne:

KLAUS DAHL TINDBORG er internationalt certificeret coach og medejer af EmpowerMind Danmark. Han har baggrund i forsvaret og har international erfaring inden for ledelse og HR. Se mere på empowermind.dk

VIBE GEDSØ FRØKJÆR er læge og seniorforsker ved Rigshospitalets Neurobiologiske forskningsenhed og Center for Integrated Molecular Brain Imaging. Hun er en af de førende eksperter i hjernebaserede robustheds- og sårbarhedsmekanismer og i, hvordan hjernen reagerer på hormonpåvirkninger.

ROBUSTHEDS-TJEKLISTE

Hvis du vil teste, om du eller en af dine nærmeste er i farezonen for ikke at være robust nok, så tjek nedenstående liste:

- Er du veludannet og/eller godt begavet?
- Er du ansvarsbevidst?
- Er du passioneret omkring de ting, du beskæftiger dig med?
- Kan du lide at have kontrol med det hele?
- Ser du dig selv som præstationsorienteret?
- Sammenligner du dig selv med andre?
- Er du altid på, til at få fat i?
- Lader du dig gå på følelsesmæssigt?
- Har du svært ved at sige "pyt" til noget?

Hvis du kan nikke bekræftende til mange af disse punkter, så betegner mentaltræner Klaus Dahl Tindborg det som risikoadfærd, og det betyder, at det er af afgørende betydning, at du er ekstra robust.

→ afsluttet et forsøg, som har påvist, at 13-19 pct. af kvinderne udvikler depressive symptomer i forbindelse med graviditet eller barsel, men det interessante er den omvendte situation: For hvorfor bliver størstedelen ikke depressive – de påvirkes jo også hormonelt?

– De kvinder, som ikke bliver syge, får det faktisk bedre af det, bliver mere robuste egentlig. Hos dem, der reagerer negativt, forstyrrer hormonerne det signalstof i hjernen, som påvirker humør, glæde, libido, søvn, appetit, angstniveau, stresshåndtering plus kognitive domæner som hukommelse, indlæring og lysten til sociale interaktioner.

DÅRLIG SØVN ER VÆRRE END STRESS

Vi er heldigvis i stand til at lære os selv at blive mere modstandsdygtige og robuste, fordi robusthed er noget, der foregår i hjernen, siger Klaus Dahl Tindborg og tilføjer, at vi kan træne vores robusthed hele livet.

Vibe Gedsø Frøkjær er enig. Hun fremhæver kognitiv terapitankgang som en måde at forbedre sin robusthed på. Hun tror, at vi kan lære os selv nye vaner og reaktionsmønstre, som kan skærme os bedre under pres. Som voksen kan du styrke din robusthed, blandt andet ved at finde ud af – og træne – hvad der er godt for netop dig, og hvor du henter energi. Og så give dig selv lov til at dyrke det.

Ifølge Vibe Gedsø Frøkjær er en helt elementær ting, du kan gøre, at sørge for at få nok søvn, at støtte en stabil døgnrytme og at dyrke motion.

– Søvn er ekstremt potent, når det handler om sundhed for vores hjerner. Dårlig søvn forstyrrer hele kemien. I øvrigt ser lægerne en stor gruppe raske mennesker, som bliver mere robuste ved kognitiv terapi, mindfulness, yoga, lysterapi eller ved blot regelmæssigt at gå en tur udenfor, hvor lysintensiteten er høj, selv på en gråvejrdag. Og det er jo noget, vi alle kan gøre, siger Vibe Gedsø Frøkjær.

HJERNEVASK DIG SELV

Klaus Dahl Tindborg peger på yderligere to grundlæggende trin i forhold til at udvikle robusthed. Og begge er lige relevante. Første skridt er at blive bevidst om, hvordan du reagerer

i forskellige situationer. Simpelthen lære dig selv bedre at kende og blive bekendt med, hvad der gør dig godt, og hvad og hvornår noget presser dig. Dernæst skal du finde frem til, hvorfor du har det mønster. For alt kan ændres. Du må bare først blive bevidst om, hvad der er dit mønster, og hvad du gerne vil have i stedet for dit nuværende mønster.

– Det er nemt at træne nye strategier, hvis du har overskud, men hvis du er presset, er det svært at tro på det nye mønster, forklarer Klaus Dahl Tindborg.

Andet trin er ren og skær mentaltræning. Det lyder som hokusfokus, men præcis som du kan træne dit tennisslag ved at øve, kan du også træne din robusthed, blandt andet ved hjælp af lydfiler.

– Det er lydfiler, der får dig over i en alternativ bevidsthedstilstand, hvor hjernens neurale struktur og dermed de nervemæssige koblinger kan ændres. Det er i virkeligheden samme bevidsthedstilstand, som hjernen er i under hypnose, mindfulness eller meditation. En tilstand, hvor hjernen slår fra og opererer på alfa- og tetrabølger. På det stadie er hjernen totalt modtagelig over for stimuli. Og så kan der etableres nye neuronspor. Det vil sige, at din hjerne kobles om, mens du ligger og slapper af på din sofa.

– Man kan sige, at det er hjernevask. Og det er fuldstændig rigtigt. Men vi hjernevasker os selv dagligt med alle mulige negative tanker, og nu handler det om at få positive tanker og strategier i stedet, forklarer Klaus Dahl Tindborg.

Men kan man påvirke humøret og hormoner med mentaltræning?

– Det er der faktisk i princippet ikke noget til hinder for, mener både Klaus Dahl Tindborg og Vibe Gedsø Frøkjær. Men det ikke er ikke vejen for alle.

– Jeg ser det lidt ligesom at forsøge at køre bil uden benzin: Hvis hjernen er kemisk alvorligt ude af balance, må den først bringes et sted hen, hvor den kan blive modtagelig for mentaltræningen. Så hvis du lider af angst eller depression, vil jeg som læge altid råde dig til at blev udredt af en læge. Men du skal samtidig indstille dig på at prøve nogle forskellige behandlingsstrategier for at finde frem til den, som virker på netop dig, siger Vibe Gedsø Frøkjær. ●



SÅDAN GØR DU DIG MERE ROBUST

1. Fokuser kun på de problemer og hindringer, som du kan ændre.
2. Fokuser på positive oplevelser og følelser. Dyrk dem frem. Skriv dem evt. ned.
3. Glem de negative tanker, oplevelser og følelser. De står kun i vejen.
4. Fokuser på dine positive relationer, dvs. relationer som giver dig energi
5. Find frem til, hvor du henter energi: meditation, gåture, motion, yoga, svømning, leg. Alle er forskellige. Hvad gør netop dig godt?
6. Tillad dig selv at dyrke dig selv i forhold til dine interesser.
7. Fokuser på dine styrker og dyrk dem.
8. Sørg for at få søvn nok.
9. Sæt tid af til mentaltræning. 15 minutter på sofaen. Hent lydfiler på nettet.