

ER

DU

ROBUST

NOK?

Når man er en følsom sjæl, virker det nærmest angstprovokerende at høre, at "kun de mest robuste overlever". Men den gode nyhed om det nye sort indenfor selvudvikling – robusthed – er, at det er noget, du kan lære. Vi begynder her ...

**F**or at kunne bestige et bjerg skal du være velforberedt og pakke både den tynde mikrofiberjakke og kraftigere overtøj til at modstå blæst og kulde. Måske skal du også have en isøkse til de udfordrende passager, klatrestøvlerne skal kunne stå fast, og du skal huske sikkerhedsudstyr som klatresele, skruekarabin og pandelampe.

På samme måde er det i det helt almindelige hverdagsliv. Du skal kunne udholde lidt af hvert og være robust nok til at kunne modstå de knubs, livet byder på, uden at bukke under.

Forskning viser, at robusthed er afgørende for, hvem af os der får stress og angst, og hvem der slipper.

Coach og mentaltræner i Empowerment Danmark Klaus Dahl Tindborg er ekspert i robusthed, og ifølge ham kan man spotte træk hos sig selv og andre på, om man er i ikke robust nok-farezonen.

Positive træk såsom ansvarsbevidsthed, at gå op i at præstere og være følelsesmæssigt engageret i jobbet er efter hans opfattelse tveæggede og risikofaktorer i forhold til stress, angst og depression.

Hvis man altså ikke er robust nok.

– Robusthed handler om at være klar til at håndtere virkeligheden og arbejdsmarkedets krav til omskiftelighed parret med et konstant overload af informationer, forklarer Klaus Dahl Tindborg. Firmaer fusioneres, arbejdsområder nedlægges, der sker omstruktureringer, medarbejderne får nye chefer og oplever konstant øgede krav til at præstere på nye måder.

– Det kræver, at du er utrolig robust, supplerer Vibe Gedsø Frøkjær, der er læge, forsker og ekspert i hjernebaseret robusthed.

– 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, når der er behov for det. Men omvendt skal vi så også 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.

Robuste mennesker kan ikke tåle mere end andre, men de kan omstille sig lettere end de fleste, og de kan måske også prioritere deres tid bedre og droppe Facebook.

– Det er utrolig let at få indtryk af, at andre har et meget mere perfekt liv end én selv på f.eks. Facebook og Instagram, og selv om vi udmærket ved, at det liv, som vises på de sociale medier, kun er de bedste og mest perfekte øjeblikke, presser det os alligevel. Vi vil nå det hele, og hvis vi ikke kan klare vores egne krav, slår vi os i hovedet med skyld og dårlig samvittighed, siger Klaus Dahl Tindborg og peger på kvinderne som særligt slemme på det punkt.

– Mange kvinder har dårlig samvittighed overfor mand, børn og job på én gang, siger han og peger samtidig på teknologien som den værste stressfaktor, fordi den får os til at sætte tempoet op hele tiden.

#### LÆR VANER DER SKÆRMER

– Vores hjerner er slet ikke udviklede til det teknologiske stadie, som vi i løbet af relativt få år nu befinder os i. Og når vi mennesker så samtidig stiler mod perfektion i alle livets aspekter, er det med til, at flere bukkes under. Groft sagt er det dem, der ikke er stærke nok til at følge med den teknologiske udvikling, der bliver sorteret fra ved naturlig selektion a la Darwin "den stærkeste overlever".

Det lyder nedslående, men Klaus Dahl Tindborg opmuntrer med, at vi mennesker – modsat dyr – ikke bare lader stå til.

– Vi er heldigvis i stand til at lære os selv at blive mere modstandsdygtige og robuste nok, fordi robusthed er noget, der foregår i hjernen, siger han og tilføjer, at den gode nyhed er, at vi således kan træne vores robusthed hele livet.

Læge Vibe Gedsø Frøkjær fremhæver kognitiv terapiankegang som en måde at forbedre vores robusthed på. Hun tror, at vi kan lære os selv nye vaner og reaktionsmønstre, som kan skærme os bedre under pres.

*Men hvordan mentaltræner man sig mere robust?*

Ifølge Klaus Dahl Tindborg er der grundlæggende to trin. Begge lige relevante. Første skridt er at blive bevidst om, hvordan du reagerer i forskellige situationer. Simpelthen lære sig 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 fået det mønster. For alt kan ændres. Du må bare først blive bevidst om, hvad der er dit mønster, og hvilket mønster >

du gerne vil have i stedet for det gamle mønster. – Det er nemt at træne nye strategier, hvis du har overskud, men hvis nu du er presset, er det svært, forklarer Klaus Dahl Tindborg.

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

– Det er meget konkret 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 alpha 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 der 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

## ROBUSTE BØRN – SÅDAN

Hvis du vil støtte et barns robusthed, bør du fokusere på at styrke barnets tankemåde og egen mavefølelse. For det handler om at få barnet robust på den gode måde.

– Børn, som bliver udsat for ekstrem stress tidligt i livet – sult, familiemæssige problemer, overgreb og så videre – bliver på sin vis mere robuste overfor ekstrem stress, de reagerer simpelthen mindre, i og med 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.

Mentaltræner Klaus Dahl Tindborg fortæller, at det helt simpelt 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.

## HVAD ER GODT FOR DIG?

Også 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 læge Vibe Gedsø Frøkjær er det vigtigste, du kan gøre, at sørge for at få nok søvn og at støtte en stabil døgnrytme.

– Søvn er ekstrem 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 både kognitiv terapi, mindfulness, yoga, lysterapi og eller 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. ■

## ER DIN ROBUSTHED I FAREZONEN?



- 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 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 meget robust.



Klaus Dahl Tindborg er internationalt certificeret coach og medejer af Empower-Mind Danmark. Han har sin baggrund i forsvar og har international erfaring inden for ledelse og HR. Se mere på [Empowermind.dk](http://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.

## ➤ SÅDAN GØR DU DIG MERE ROBUST ◀

1. Fokusér kun på de problemer og hindringer, som du kan ændre.
2. Fokusér 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. Fokusér på dine positive relationer, dvs. relationer som giver dig energi.
5. Find frem til, hvor du henter energi. Gennem: 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. Fokusér 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.

# DINE HORMONER PÅVIRKER ROBUSTHEDEN



– Der er dobbelt så mange kvinder som mænd, som oplever en depressiv periode i deres liv. Forskning viser, at kvinders robusthed påvirkes af kønshormonelle udsving, siger læge Vibe Gedsø Frøkjær og fortsætter:

– Mennesker oplever forskellige kønshormonelle rutsjeture gennem livet. Puberteten er den første periode, hvor de hormonelle udsving gør mennesket mere sårbart og derved mindre robust. Og det gælder for begge køn. Dertil kommer graviditet, fødslen og umiddelbart efter fødslen, hvor der sker store kønshormonelle skift. Sidste rutsjetur er i året op til menopausen, hvor der er et øget drive på æggproduktionen. Det er kroppens sidste krampetrækninger for at blive gravid, og derfor opleves her nogle vilde kønshormonelle udsving.

Vibe Gedsø Frøkjær har netop afsluttet et forsøg, som har påvist, at så meget som 13-19 pct. af kvinder udvikler depressive symptomer i forbindelse med graviditet eller efterfødselsforløb, men det interessante er de kvinder, som ikke gør, for 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, stress-håndtering plus kognitive domæner som hukommelse, indlæring og lysten til sociale interaktioner.

*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.

– 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

Hun ser god grund til at kombinere de forskellige behandlingsmåder i disse svære tilfælde.

– Generelt bliver du mere robust af at kende dig selv og vide, hvad som 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.