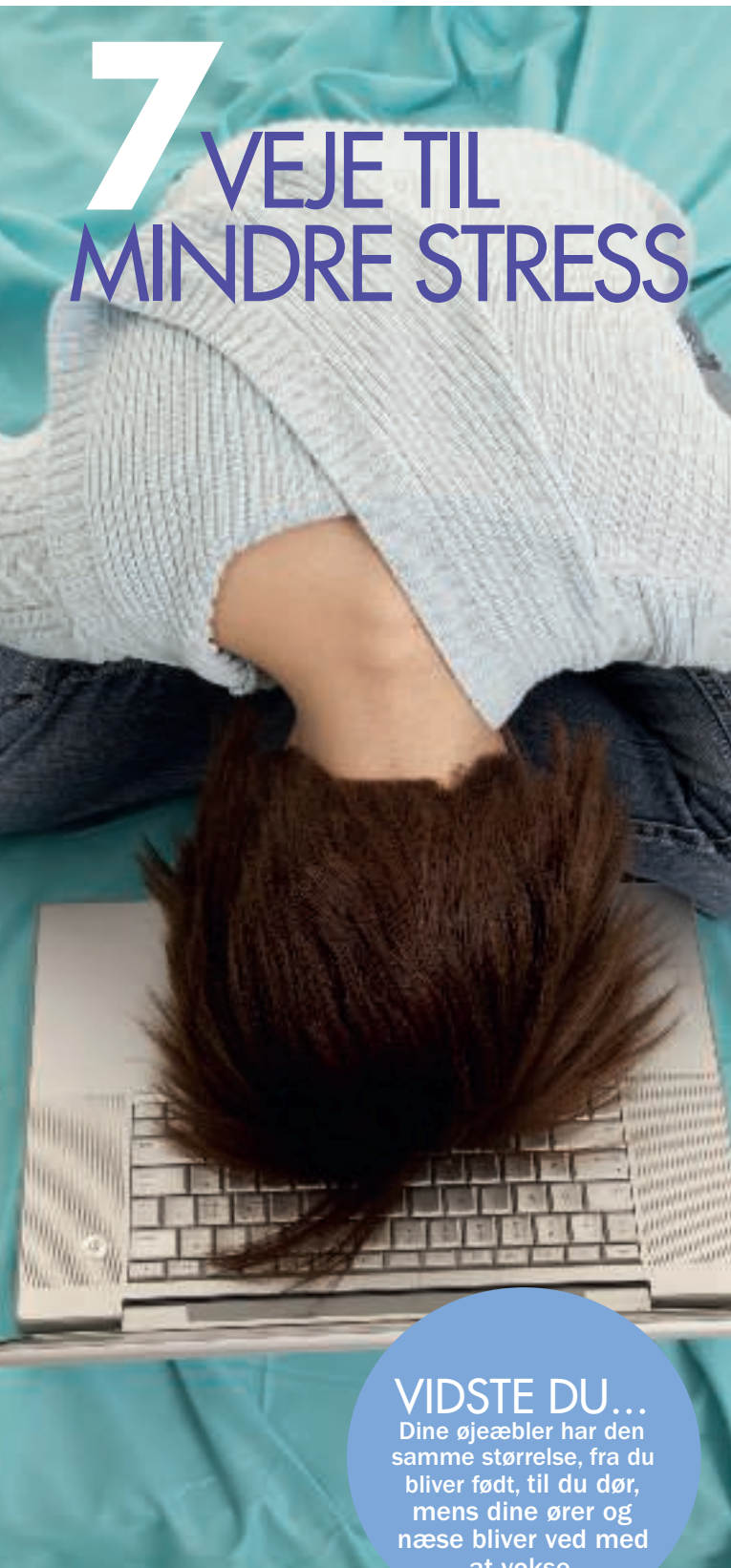


PSYKOLOGI

7 VEJE TIL MINDRE STRESS



VIDSTE DU...
Dine øjeæbler har den samme størrelse, fra du bliver født, til du dør, mens dine ører og næse bliver ved med at vokse.

Hvis dit job giver dig svedige armhuler, hjertebanken og søvnløse nætter, har du sandsynligvis investeret for meget af dit følelsesliv i det. Det mener ledelsesrådgiver Charlotte Mandrup, der netop har udgivet bogen "Vær professionel på jobbet – Lad følelserne blive hjemme". Her får du syv veje til et arbejdsliv med mindre stress og mere ro.

1 Arbejd kun når du arbejder

De fleste danskere bruger under 15 procent af deres samlede liv på arbejde, men det føles ofte som meget mere. En forklaring er, at vi tænker alt for meget på vores arbejde, og dermed kommer det til at fylde langt ud over dets faktiske omfang. Bare tænk på, når du vågner kl. 6.30 om morgenen og går i gang med at tænke på mødet kl. 10 i stedet for at smile til din kæreste. Eller når du under aftensmaden begynder at skrive de mails inde i hovedet, du skal sende, når børnene sover, i stedet for at høre efter, hvad ungerne siger. Når du lader arbejdet fylde meget mentalt, er det ikke så underligt, at du bliver træt. Gør i stedet, som zen-buddhisterne anbefaler: Spis, mens du spiser, sov, mens du sover, og dermed også: arbejd, når du arbejder.

2 Skaf dig selv mere tid

Nej, du kan ikke trylle, men du kan sagtens give dig selv mere tid til det, der afstresser dig, og som gør dig glad. Skaf dig selv 10-20 ekstra timer i ugen ved noget så enkelt som at droppe eller halvere den tid, du bruger på tv, Facebook, Twitter og så videre. Gå en tur i stedet. Få noget luft. Lav den præsentation, du mangler, og gør det ordentligt. Snak med ungerne. Kys kæresten. Duft til blomsterne. Tag ansvaret for at have tid og overskud til det, du laver. Inklusive dit arbejde. Hold ferie hjemme i stedet for at bruge 8-14 timer i transport hver vej på vej til en pool på den anden side af kloden. Køb færdiglavede kager til børnehaven, og in-

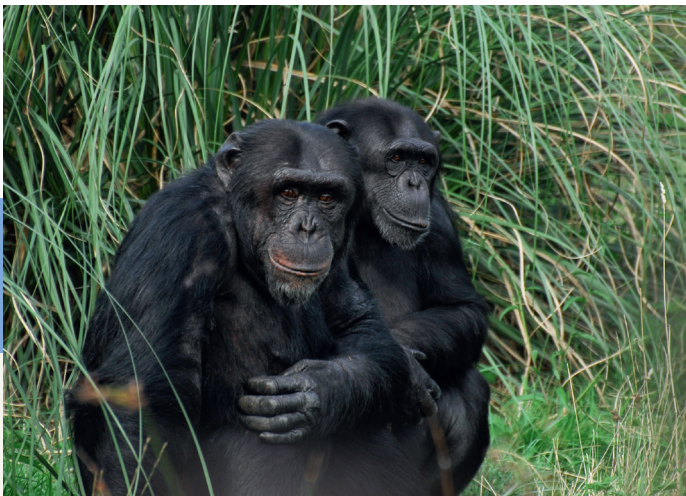
vester vennerne på pizza leveret til døren.

3 Hold følelserne ude af dit arbejde

Arbejde giver mange af os en eksistentiel mening. Det er der, vi får vores identitet defineret eller bekræftet og finder venner og kærester. Men jo mere sjæl, hjerte og forventninger, vi investerer i et job, en arbejdsplads, eller måske en chef – jo hårdere bliver slaget, når det kommer. Og det gør det. Og det er jo klart, at når man har investeret så meget af sig selv på jobbet, så rammer voksentæsk i form af afskedigelser, forbigåelser, dårlige evalueringer og så videre meget, meget hårdt. Hvis du vil have kontrol over din karriere – og din arbejdsglæde – så husk, at dit job er indgået på en kommerciel kontrakt – ikke en følelsesmæssig.

4 Tag hensyn til din krop

Kroppen tager, hvad den har brug for. Så det smarteste, du kan gøre, er at lære dens behov at kende og give den, hvad den har brug for, før den "straffer" dig med hårde metoder som sygdom, kognitive problemer eller vilde følelsesudsving for at gøre dig opmærksom på, at du misrøgter den. Hvis du sidder foran computeren i syv timer uden at rejse dig mere end nogle få gange, så bliver du øm i kroppen og mat i pæren. Hvis vi skal yde vores bedste, er vi nødt til at huske kroppen og give den de pauser, den bevægelse og den næring, der er nødvendig. Du ved selv, hvad der skal til for at holde din krop arbejdsduelig på både kort og længere sigt. Find den kombination, der virker



I samarbejde med magasinet Psykologi Af Jo Brandt
 Bearbejdet af Helle Hartz
 Foto: Panthermedia/All Over Press

DYR HAR OGSÅ BRUG FOR VENNER

Det videnskabelige tidsskrift *Evolution and Human Behavior* præsenterer et studie omhandlende venskaber blandt primater. Og resultaterne havde slående lighed med den venskabelige adfærd hos os mennesker. I studiet har forskere studeret to chimpanséflokke med i alt 38 chimpanser i fangenskab i to hollandske naturparker. Alle aber fik lavet personlighedsprofiler og blev karakteriseret som enten nysgerrige, indesluttede, ekstroverte, udfarende osv. Forskerne fandt, at venskaber blev knyttet mellem de samme personlighedstyper. Så talemåden "lige børn leger bedst" gælder altså også for andre primater end mennesket. Det viste sig, at venskaberne dannedes på baggrund af en evolutionær mekanisme, der gør det til en stor fordel at have venner. To aber, som havde knyttet venskabelige bånd, viste sig at være langt bedre til at samarbejde om at løse forskellige opgaver end to aber, der ikke var venner. Så det at have venner har virkelig en stor indflydelse på livet og er ikke mindst en stor evolutionær fordel. Der gælder også for mennesket. Vores hjerner er bare mere udviklede og komplekse, hvilket gør, at vi ikke kun vælger venner ud fra samme personlighedstræk.

DET HJÆLPER AT BEDE



Fjernforbøn for mennesker langt væk, som ikke ved, at de bliver bedt for, hjælper faktisk. Det viste undersøgelser blandt leukæmipatienter i USA allerede i 1965. De, der et halvt år havde fået forbøn, havde betydelig større chance for overlevelse – nemlig syv ud af ti – imod kontrolgruppen, hvor kun to ud af otte havde chance for overlevelse. Igen i 1988 bad man for 393 hjertepatienter i Californien over en ti måneders periode. Også her var resultatet et bedre sygdomsforløb for dem, der blev bedt for, end for kontrolgruppen. I den nyeste undersøgelse, offentliggjort i 1999, deltog 990 hjertepatienter på en hjerteafdeling i et forsøg. Resultatet var en betydelig nedgang i komplikationstilfælde blandt de patienter, der blev bedt for. Næmlig 10 procent lavere end det samlede antal komplikationer.



HYPNOSE FREMMER HELING

Hypnose kan være vejen frem for patienter, der skal under kniven. Belgiske anæstesi-læger er kommet frem til, at en kombination af hypnose og lokalbedøvelse fremmer helingen af brystkræft-ramte kvinder og hæmmer eventuel tilbagekomst

af sygdommen. Forsøget blev udført på to grupper kvinder, hvor alle skulle igennem en operation mod kræften. Den ene gruppe blev lagt i fuld narkose, mens den anden blev hypnotiseret og derefter kun fik lokalbedøvelse ved brystet. De, der blev hyp-

for netop din krop netop nu. Det ændrer sig gennem livet. Vi har forskellige fysiske behov, afhængigt om vi netop har født eller er på vej i overgangsalderen, om vi er ældre sølvrvæve eller unge muskelbundter. Behovet for søvn ændrer sig. Vores behov for næring ændrer sig. Den type motion, vi har brug for, ændrer sig.

i en skøn indpakning. Hvorimod, hvis du definerer lykken som indholdet af dette øjeblik, så er du lykkelig. Hele tiden. Hvis du ønsker dig lige netop, hvad du har lige i dette øjeblik, mangler du ikke noget. Så langt hen ad vejen kan vi faktisk selv bestemme, om vi vil være lykkelige. Tænk på talemåden: "Det er ikke, hvordan man har det, men hvordan man tager det."

slip alle disse negative tanker og disse negative følelser og bare sig til dig selv: "Det er sådan. Lige nu!" Brug i stedet energien på at koncentrere dig om den bog, du er ved at læse, eller den film, du er ved at se. Eller sov. Eller tænk på, hvad du har at være taknemmelig over.

skal overstås, bliver man let til en automatisk reagerende overlevelsesmaskine. Det er der ikke meget sjov i. Så prøv med kortere cyklusser, for eksempel "den perfekte 24-timers cyklus", hvor hvert døgn indeholder motion, hvile, nydelse, arbejde, underholdning, anstrengelse, inspiration og så videre. Den perfekte 24-timers cyklus gør det muligt at være til stede med sliddet, sulten og afsavnet, fordi det er så kort en periode. ■

5 Definér lykke på din måde

Hvis du går efter den samme definition af lykke som de fleste andre, accepterer du at være i konstant lykke-underskud. For kun sjældent, om nogensinde, vil det lykkes os at leve op til og have de forhold til stede i vores liv, som vi ynder at fremstille som lykkeskabende: Den romantiske kærlighed, den materielle overflod, en harmonisk familie, kloge, loyale venner, succes med vores kreative og præsterende udtryk, et sundt legeme og et roligt sind

6 Acceptér det, der er

Når man slipper kampen mod nuet, slapper kroppen af, sindet falder til ro, og det bliver muligt at håndtere selv ret forfærdelige situationer. I modsætning til at sindet hidser sig op i vrede, afmagt, selvmedlidenhed, frygt, og kroppen er kampklar med adrenalin og kortisol og alle de andre stresshormoner sprøjtede rundt i systemet. Sådanne er accepten af tingenes tilstand, som de er lige nu. Så

7 Lev livet – hver dag

De fleste lever i nogle meget lange cyklusser, hvor vi slider hele ugen, for derefter at "slappe af" i weekenden. Eller vi knokler af sted med arbejde og private projekter i ugevis, indtil helligdagene giver os en chance for at trække vejret. Prisen for at leve et liv med lange cyklusser er, at alt for lange perioder af livet blot skal overstås – før vi kommer frem til weekenden, til ferien, til pensionen. Og hvis livet er noget, der i lange perioder blot

OM EKSPERTEN

Charlotte Mandrup er ledelsesrådgiver og forfatter til en række bøger, heriblandt "Mindfulness i Hverdagen" og senest "Vær professionel – lad følelserne blive hjemme". Se mere på Charlottemandrup.com.