

Træn sindet & og styrk din mentale **sundhed**



Din guide til mindfulness i hverdagen



Din
Sundhedsfaglige
A-kasse

Mindfulness i hverdagen

I en travl hverdag med et større pres og flere og mere komplekse arbejdsopgaver, er det blevet vigtigere end nogensinde at sætte fokus på sit mentale helbred. Faktisk er sindet lige så vigtig at træne som kroppen, hvis man vil holde sig sund og rask hele livet. Det støtter Din Sundhedsfaglige A-kasse op om. Med denne guide hjælper vi dig på vej til et sundere og stærkere liv.

Forskning viser, at du både kan træne dig til at værdsætte livet mere, være glad, opmærksom og empatisk. Og med de evidensbaseret kurser i mindfulnessbaseret stressreduktion (MBSR) og mindfulnessbaseret kognitiv terapi (MBKT) kan du også reducere stress, angst, depression og kroniske smerter. Kurserne kan du finde hos Dansk Center for Mindfulness, som forsker i mental sundhed.

Mindfulnessbaseret kognitiv terapi (MBKT) er et 8 ugers videnskabeligt program, som blev udviklet i England i 1990'erne til personer med tilbagevendende depressioner. Her viste effekterne blandt andet færre symptomer på stress, angst og depression, mere glæde, mere energi og forebyggelse af depression.

Mindfulnessbaseret stressreduktion (MBSR) har Center for Specialpædagogiske Børnetilbud i Aarhus blandt andet testet. Her viste resultaterne, at medarbejderne blev mindre stressede og bedre til at håndtere konflikter.



Tæm stressen

Stress er ikke farligt i sig selv. Så længe det ikke kammer over og bliver til langvarig stress, der kan have sundhedsmæssige konsekvenser.

Du kan lære at regulere din stress og forholde dig til den på en konstruktiv måde. Start i det små, så det langsomt kan blive en vane.

Øv dig i at være til stede og bevidst i nuet. Start med at bruge fem minutter hver dag, hvor du bare lytter til omgivelserne og er bevidst i øjeblikket.

Begynd så at træne en smule meditation hver dag. Måske fem minutter til at starte med. Ligesom med fysisk træning bliver den mentale træning lettere med tiden, og man kan løbende intensivere mængden.



Sådan virker **mindfulness**

Med mental træning kan du blive mere robust og styrke din psyke, så du kan forebygge stress, angst og depression. Med mindfulness og compassion lærer du at være til stede i nuet, blive opmærksom på din krop, dine følelser og reaktioner, og hvordan du handler på dem.

I en travl hverdag, hvor mange oplever pres og stress, kan mindfulness være et godt redskab, som hjælper dig til at stoppe op og fokusere på en ting af gangen.

Med mindfulnessstræning lærer du at være til stede i nuet og skærpe din bevidsthed. Du lærer at tillade nuet og være i det - uanset om det føles rart eller ej. Du bliver opmærksom på dine følelser, dine sanser og dine tanker. Og du lærer at være venlig mod dig selv og andre. Når du har et godt forhold til dig selv, vil de dårlige vaner ofte stoppe, og det bliver nemmere at handle rationelt og fornuftigt, fordi du har overskud og har lært dig selv bedre at kende.

Når du starter med at træne din bevidsthed, og træner at være i nuet, er det helt naturligt, at du møder andre tanker, som fx 'hvad skal jeg have til aftensmad. Hvad skal jeg huske. Hvad skal jeg i morgen'. Men jo bedre du bliver til at være mindful, jo bedre bliver du til at vende tilbage til nuet og blive i det. Det gør dig mere nærværende og kan hjælpe dig med ikke at bekymre dig for fremtiden og fortiden.

Sådan virker compassion

Compassion bliver ofte defineret som den følelse, der opstår, når vi bliver opmærksomme på lidelse og mærker et ønske om at lindre denne lidelse. Træningen har derfor et særligt fokus på at håndtere de svære følelser.

Forskningsprojekter peger på, at sundheds-personale eller andre, der møder megen lidelse i deres fag eller privatliv, kan have særlig gavn af compassion-træning, der netop træner dine relationelle evner til dig selv og til andre.

Desuden viser forskning, at compassion-træning også kan reducere symptomer på stress, angst og depression.





Sådan kommer du **igang**

Der er mange måder at træne mindfulness og compassion på. Og der findes mange forskellige kurser. Men man kan sagtens træne grundprincipperne i mindfulness og compassion, uden at deltage i et længere kursus.



Siddende meditation

Et godt sted at starte er at begynde at meditere. Du kan starte med fem minutter om dagen, og så kan du intensivere undervejs.

Der findes mange måder at meditere på. En siddende meditation hjælper dig med at blive opmærksom på nuet og være til stede i det.

Dansk Center for Mindfulness anbefaler, at man starter mindfulnessstræning med at mærke kroppen - fx igennem en meditation, hvor fokus er på åndedrættet i kroppen.

I en siddende meditation, er det vigtigt, at du sidder godt og behageligt, og med en venlighed overfor dig selv. Du bestemmer selv, om du har åbne eller lukkede øjne.

På vores podcast 'Det bæredygtige arbejdsliv' kan du finde en 5-minutters siddende meditation, som du nemt kan høre på farten.

Hvis du ønsker at udvide din træning med længere og flere meditationer, kan du finde flere på mindfulness.au.dk.

Kærlig meditation

Loving kindness-meditationen handler om at sende kærlighed, venlighed og gode ønsker mod et andet menneske og sig selv.

Næste skridt kan være meditationen "kærlig venlighed" eller "loving kindness". Du kan finde forskellige versioner hos Dansk Center for Mindfulness på mindfulness.au.dk. Du kan også søge på "love and kindness compassion" på Youtube.

Forskning viser, at netop den her specielle meditation øger vores positive følelser. Ved at lytte regelmæssigt til den, træner vi medmenneskelighed og gode ønsker til dem, vi holder af, eller for den sags skyld nogen, vi synes er lidt bøvlede at være sammen med. Loving kindness-meditationen handler om at sende kærlighed, venlighed og gode ønsker mod et andet menneske og sig selv.

Psykolog Nanja Holland Hansen fra Dansk Center for Mindfulness anbefaler, at man starter i det små – begynd måske med den person, der har sprunget dig over i køen i Netto – og ikke med én, der har udløst et traume hos dig.

Du kan lytte til en kort 'loving kindness-meditation' på vores podcast 'Det bæredygtige arbejdsliv' på dsa.dk/lovingkindness



Loving kindness-meditation
øger vores positive
følelser.





Træn din **opmærksomhed**

Begynd med at træne din egen opmærksomhed. Det kan være så enkelt som at have fokus på, hvornår du ikke er til stede i det, du laver, og hvordan du egentlig har det. Forskningsstudier viser, at vi ikke er tilstede 46,9 % af tiden, hvor vi er sammen med andre.

Gå for eksempel en tur i skoven og opdag, hvor lidt du ser, fordi du er i gang med at tænke på noget andet. Hver gang, du opdager, at tankerne er på afveje, trækker du dem tilbage for i stedet at holde fokus på, alt det som faktisk er omkring dig - træer og smukke blade i skoven.

Kører tankerne afsted igen, kan du øve dig i at trække dem tilbage til det, du ser.

Øvelsen hjælper dig til at opdage, hvilket tankespind, du har gang i, samt hvilke fysiske og kropslige tilstande og fornemmelser, du oplever.

I takt med, at du lærer de tre komponenter at kende, vil du opdage, hvordan du har det, og det kan være gavnligt i forhold til din adfærd over for andre.

46,9%

af tiden, hvor vi er sammen med andre, er vi ikke til stede.

Ligesom mig – slip frustrationen løs

Til at skabe forbundethed og give slip på frustration og vrede er der øvelsen ”Ligesom mig”.

Hvis du f.eks. bliver irriteret på en bilist, der ikke ser sig for i trafikken, kan du lave øvelsen: ”Ligesom at han og andre kører dårligt i trafikken, så har jeg sikkert også engang været uopmærksom og irriteret på andre i trafikken”.

Eller hvis du er hård ved dig selv, fordi du har begået en fejl, kan du sige: ”Ligesom jeg har begået en fejl og føler mig uduelig, så har andre sikkert også prøvet at begå fejl og haft den samme følelse”.



Body scan

En anden øvelse kan være en body scan, som kan hjælpe med at opdage de kropslige fornemmelser.

Her arbejder man med at være ikke-dømmende over for sig selv. Hvis skulderen er øm, kan man i stedet for at være irriteret over, at den er det, bare tillade, at sådan er det lige nu.

Der er fokus på at opdage, hvor meget sindet vurderer, kritiserer og dømmer – og i body scan træner man nænsomhed og venlighed i de kropslige fornemmelser.

Find body scan-øvelser på mindfulness.au.dk eller lyt til en kort body-scan meditation på vores podcast 'Det bæredygtige arbejdsliv' på dsa.dk/podcast.



Vedvarende træning

Regelmæssig træning i compassion og mindfulness er vigtig, også selv om mange måske allerede vil mærke en ro fra første meditation. Afspil for eksempel en meditation og/eller body scan tre eller flere gange om ugen. Det kræver tålmodighed og træning at blive god til compassion og mindfulness.

Undgå at forcere noget. Mærker du ubehagelige tanker komme frem, som du ikke ønsker at være i kontakt med på dét tidspunkt, så lad være med at presse på og giv i stedet slip på det.

Er du meget stresset, så begynd stille med åndedrætsøvelser. Bare det at mærke stressen i kroppen, kan være en voldsom oplevelse.

Gode links


dsa.dk/mindfulnessstraning

dsa.dk/lovingkindness

dsa.dk/compassion

dsa.dk/body-scan

dsa.dk/siddendemeditation



Lyt til **Det bæredygtige arbejdsliv**
– en podcast fra Din Sundhedsfaglige A-kasse
og få inspiration til at få mere sundhed
og trivsel i dit arbejdsliv.

dsa.dk/podcast



Din
Sundhedsfaglige
A-kasse