

SAMFUND

Vi glemmer noget vigtigt i jagten på et sundt liv – med disse to metoder kan du træne dig til mere glæde og livstilfredshed

Træning af vores humør er lige så vigtigt som motion og sund kost i jagten på det sundeste liv. Alligevel er der alt for få, der aktivt træner deres mentale velbefindende, lyder det fra en forsker. Han anbefaler to anerkendte metoder til at træne livsglæden.



Forskningsleder Jesper Dahlgaard anbefaler, at du implementerer de to metoder i din hverdag.
Foto: Henning Bagger

Tirsdag d. 03. januar 2023, kl. 11.03

Del denne artikel



[JULIE DALGAS](#)



Lyt til artiklen

5 min

Arbejde, hente børn, handle ind, lave aftensmad, løbe en tur eller gå til fitnesscenteret og træne og tid til mindst syv timers søvn.

Vi forsøger ihærdigt at finde overskud til [motion og sunde vaner](#) i en travl hverdag, hvor tiden ofte er knap.

Men i iveren efter at leve så sundt som muligt i vores tætpakkede dagligdag, glemmer mange af os et vigtigt aspekt.

Sådan lyder det fra Jesper Dahlgaard, der forsker i mental sundhed.

Han fortæller, at vi de seneste mange år har haft fokus på den fysiske sundhed og vigtigheden af ingen rygning, motion og varieret kost. Men den mentale sundhed er mindst lige så vigtig for vores sundhed.

»Vi lever et travlt liv i dag, og det kan være hårdt for vores psyke. Det er helt bestemt godt at motionere, men vi skal også have kontakt til vores følelser, og hvad der rører sig inden i os for at leve så sundt som muligt,« siger Jesper Dahlgaard, der er forskningsleder ved Program for krop og mental sundhed i Forskningscenter for sundhed og velfærdsteknologi på VIA University College.

»Det er på tide, at vi får øjnene op for, hvor vigtig mental træning er. Den mentale sundhed kan nemlig trænes, ligesom vi træner vores fysiske sundhed.«



»Fysisk og mental sundhed er forbundet. Den mentale sundhed har utrolig stor betydning for vores fysiske velbefindende, mens vores fysiske tilstand har betydning for, hvordan vi har det mentalt,« siger Jesper Dahlgaard.
Foto: Mathias Svold.

Stress er farligt

Berlingske sætter i en række artikler fokus på, hvordan vi lever længst muligt uden sygdom og skavanker.

[Fredag siger to af Danmarks førende forskere i sundhed til Berlingske](#), at vi de seneste ti år er blevet betydeligt klogere på, hvor stor betydning den mentale sundhed har for vores levealder.

Det samme siger Jesper Dahlgaard. Han forklarer, at længerevarende stress er farligt for vores helbred.

Stress handler ikke kun om at have travlt på arbejdet, men om en tilstand i kroppen, der kan udløses af ikke at være tilfreds med tilværelsen, føle sig ensom, deprimeret og i dårligt humør.

Det øger inflammationsniveauet i kroppen, og det forhøjer risikoen for en lang række sygdomme som for eksempel hjerte-kar-sygdomme, type 2-diabetes og kræft, forklarer han. Og dermed også risikoen for tidligere død.

For eksempel viser et studie, at høj kronisk stress over mange år kan medføre cellulær ældning på mellem ni og 17 år sammenlignet med dem, der oplever lavt stress, fortæller Jesper Dahlgaard.

De to metoder

Jesper Dahlgaard anbefaler to konkrete metoder til at træne vores mentale velbefindende. Metoderne tager mellem tre og ti minutter og kan udføres dagligt i en travl hverdag.

Den første metode kaldes for Pusterummet.

Formålet med metoden er at skabe kontakt til din krop, tanker og følelser, når du står i en vanskelig situation eller blot mellem forskellige opgaver eller møder i hverdagen.

En vanskelig situation kan for eksempel være en hård irettesættelse, en opgave fra chefen eller kaos i børnehjemmet.

Efter Pusterummet kan man vende tilbage med en mere hensigtsmæssig respons og få mere ro på sine reaktioner.

Til at starte med kan du lukke øjnene og lægge mærke til, hvilke tanker og følelser du har. Hvordan mærkes kroppen? Hvad fokuserer du på? Er det positive eller negative tanker? Det bør du gøre i et minuts tid.

Derefter skal du følge din vejtrækning og forsøge udelukkende at fokusere på den i et minut. Et godt sted at følge vejtrækningen er i maven lige over navlen. Hvis tanken dukker op, bør du forsøge at få fokus tilbage til vejtrækningen.

Til sidst bruger du et minut på at fokusere på vejtrækningen forskellige steder i kroppen. Både i maven, brystet, armene og benene.

»Metoden tager ikke mere end tre til fire minutter og kan udføres mellem møder på arbejdet, i bussen eller derhjemme. Den er nem at implementere i hverdagen,« siger Jesper Dahlgaard.

I denne lydfil guider han til, hvordan du kan udføre Pusterummet.



Det er ifølge Jesper Dahlgreen en god idé at kombinere Pusterummet med en metode, der kaldes Self Compassion.

»Det kan være, at det er mange negative eller vanskelige tanker, der dukker op i Pusterummet. Derfor skal man finde ud af, hvordan man håndterer og møder de her tanker,« siger Jesper Dahlgreen.

Self Compassion-øvelsen har tre delelementer i sig.

Først skal du anerkende, hvordan du har det i øjeblikket. Dernæst skal du minde dig selv om, at det er menneskeligt at reagere og opleve de følelser, du har. Og til sidst skal du aktivt støtte dig selv, når noget er ubehageligt eller svært.

Øvelsen handler om at reagere over for dig selv, som du ville støtte en god ven, der oplevede noget tilsvarende.

Den tager omkring ti minutter at udføre, men kan med lidt træning udføres hurtigere.

I denne lydfil guider Jesper Dahlgaards kollega, Helle Laursen fra Nordic Compassion, til, hvordan du kan udføre øvelsen.



»Studier har vist, at disse metoder kan øge livstilfredsheden og gøre humøret bedre. Derfor vil jeg anbefale at implementere dem i hverdagen. Det kan både skabe velvære og ro, og med lidt træning bliver øvelserne tilgængelige og dermed yderst hjælpsomme i vanskelige situationer,« siger Jesper Dahlgaard og tilføjer:

»Generelt skal vi huske vigtigheden af vores mentale tilstand, hvis vi vil være sunde og leve længe. Noget af det vigtigste for sundheden er at være glad i sit liv.«

FAKTA

Serie: Jagten på et langt liv

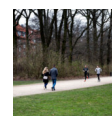
Vi lever i dag i gennemsnit, til vi er 81 år. Der er meget, vi kan gøre for at få endnu flere raske år at leve i. Berlingske sætter fokus på jagten på et langt liv og taler med en række eksperter om, hvordan vi opnår de bedste forudsætninger for et langt liv uden sygdomme og skavanker.

FOLD IND

LÆS MERE

[SAMFUND](#) | [ABONNEMENT](#)

Et langt og sundt liv kræver mere end motion og nul rygning – sådan bliver du så gammel som muligt



[SAMFUND](#) | [ABONNEMENT](#)

Hos DMI holder meteorologerne vejret: Tjek din bolig inden i aften



SAMFUND

Forretningsmand dømt for at voldtage kvinde på hotel



DIREKTE **KRIGEN I UKRAINE**

Lavrov: USA var direkte involveret i Nord Stream-eksplosioner



NYHEDER | ABONNEMENT

Mægleren har haft travlt med at vise ikonisk nordsjællandsk bygning frem: Det trumfer faktisk alt andet, jeg har prøvet i min karriere

BUSINESS | ABONNEMENT

Hård kritik af hele Danmarks pengetank: Har udhulet danskernes pensioner i årevis

BUSINESS

Flere af omstridt kødfirmas selskaber går konkurs

LIGE NU NYHEDER

Københavnsk skole evakueret

NYHEDER | ABONNEMENT

Kæmpe klimafænomen giver os en overraskende hjælp – så længe det varer

DIREKTE NYHEDER

Messerschmidt: Regeringen er ligeglade med familien og kirken

NYHEDER

Efter kun 5 år skal Carlsberg Byens vartegn renoveres

Mørkets fyrste siger farvel

ABONNEMENT

Socialdemokratisk
ordfører var rystet og
rasende på
Ungdomshuset – i
stedet for sanktioner
bliver der nu sendt et
signal

POLITISK MORGENPOST | ABONNEMENT

Samtalen med Papes spindoktor skulle holdes hemmelig. Nu kritiseres Søren Pind for at operere i det skjulte

BUSINESS | ABONNEMENT

Finanskæmpe i ny prognose: Denne type boliger når prisbunden i slutningen af året

| ABONNEMENT

Carina Evytt skrev en bog, som gjorde en minoritetsgruppe ked af det – og satte bibliotekerne i et dilemma

BUSINESS

Store rentefald og aktiefest efter Powells magiske ord

NYHEDER | ABONNEMENT

Tidligere PET-chef om Samsam: »Jeg føler
et ansvar for at gøre opmærksom på, hvor
skadelig usikkerheden i denne sag er«

Forstå Samsam-sagen kort: Agenten, der blev
ladt i stikken

Partier presser regeringen: Forundersøgelse
af Samsam-sag på vej

BUSINESS-OVERBLIK

Kardashian og andre
kendisser sværmer om Novo:
Det kan potentielt skade os

OPINION

Tom Jensen: Jeg glemte alt om
woke biblioteker, da Irma lukkede

| ABONNEMENT

Tv-stjernen spiller sig selv godt i
»Meter i sekundet«, og han er ikke
det eneste trækplaster ved filmen

BUSINESS | ABONNEMENT

Aktiemarkedet scorer hattrick **– men de næste 48 timer kan** **skyde optimismen ud af kurs**

NYHEDER | ABONNEMENT

Konflikten mellem Hans Toft **og formanden foregik i »de** **øvre luftlag«, men gruppen** **vidste, at der var problemer**

Hans Toft er færdig i dansk politik efter
sammenstød med partiets leder i
hovedstaden

| ABONNEMENT

Filminstitut erkender problem: **»Der har været for mange hvide** **menesker, der sad og tog stilling«**

Lars von Trier kommer med voldsomt svar
efter beskyldning om diskrimination

NYHEDER

Otte partier vil udskyde **afskaffelsen af store bededag**

NYHEDER

Medie: Forsvarsministeriet forventer, at NATO vil kræve endnu flere penge af Danmark

| ABONNEMENT

Søren Frank: Kan man leve uden Irma? Jeg fik desværre svaret for enden af kassebåndet

BUSINESS

Danske Bank med milliardunderskud

NYHEDER | ABONNEMENT

Danmarks Domstole nærmer sig cypriotiske tilstande: »Det er et skrækscenarie«

Du kan ikke komme for en dommer. Kalendersystemet kan ikke sætte en dato så langt ud i fremtiden

NYHEDER

Slut med at kulturen sidder og piller navle på statens regning

ABONNEMENT

Telenor mister mobil- og bredbåndskunder men tjener flere penge

BUSINESS | ABONNEMENT

17 af Irmas butikker forsvinder helt – se her, hvad der sker med din lokale Irma

ANALYSE | ABONNEMENT

Regeringen er taget på teambuilding i Nordsjælland. Over middagen vil de tale om alle de tæsk, som de har fået

ABONNEMENT

Se listen: Flere »ukendte« personer blandt de største skatteydere i Danmark

PILESTRÆDE

Han rejser med historien om broccolien, der slog Irma ihjel. Nu vil han være Irmapigens redningsmand

NYHEDER | ABONNEMENT

Det »levende helvede« er symbolet på en krig, der er gået i stå. Men bag fronten gemmer Rusland på en hemmelighed

| ABONNEMENT

I sin klinik møder psykologen fra Charlottenlund succesfulde kvinder, der oplever ubehageligt fænomen i parforholdet: »Jeg har næsten ikke andre sager«

Gaslighting sniger sig ofte ind i parforholdet **– her er 6 tegn på, at du er offer for det**

BUSINESS

Nordea præsenterer **overskud på 31 milliarder**

NYHEDER | ABONNEMENT

Topminister skærer igennem **midt i stormvejr: Det slutter** **ikke med store bededag**

ABONNEMENT

Stort rentefald efter **ny renteforhøjelse i** **USA**

DAGENS OVERBLIK

Mødregrupper i **København får** **kønsneutralt navn**

OPINION | ABONNEMENT

Du kan ikke komme for en dommer. **Kalendersystemet kan ikke sætte en** **dato så langt ud i fremtiden**

NYHEDER | ABONNEMENT

Hans Toft er færdig i dansk **politik efter sammenstød med**

partiets leder i hovedstaden

BUSINESS | ABONNEMENT

Samsung-chef tror på medvind til nye flagskibe trods kæmpefald i mobil- og pc-salget

NYHEDER

Bizar spiral på himlen: »Jeg tabte kæben«

NYHEDER | ABONNEMENT

Tidligere departementschefer står frem og kommer med opråb: Det ligner et justitsmord

Kommentar: Lad os få en
gennemgribende undersøgelse af
Samsam-sagen

Hummelgaard afviser tidligere topfolks
opfordring

| ABONNEMENT

Lars von Trier kommer med **voldsomt**
svar efter beskyldning om diskrimination

BUSINESS

Meta halverer overskud

ANALYSE | ABONNEMENT

De drømte engang om storhed. Nu drømmer de om et liv uden kaos: »Jeg er kun én lønningsdag fra at blive hjemløs«

BUSINESS

Omstridt kødfirma går konkurs

OPINION | ABONNEMENT

Vi har fået en totalt værdiløs regering

BUSINESS | ABONNEMENT

Novo Nordisks nye fedmemedicin er vildt populær – og det giver topchefen problemer

ABONNEMENT

»Det er den værste nyhed, jeg har hørt i nyere tid«: Københavnerne

ABONNEMENT

Hollywood-feelgood for

begræder lukningen af Irma

alle pengene

BUSINESS | ABONNEMENT

Samsung præsenterer nye toptelefoner

BUSINESS | ABONNEMENT

Irma-direktør raser over Coops aflivning af Irma – men nu er der måske håb for kædens overlevelse

NYHEDER | ABONNEMENT

Politikere undrer sig endnu en gang over Normstormerne: Hvad går pengene til?

BUSINESS | ABONNEMENT

Inflationen falder, men bagved gemmer sig et bekymrende tal: »Vi står ved en skillevej«

BUSINESS-UPDATE

Dansk køkkenkæde lukker 11 butikker

NYHEDER

Ellemann undersøgt på hospitalet efter ildebefindende

| ABONNEMENT

Han kunne have klattet sine penge
væk. Men han valgte at bruge sit liv
på at genrejse Danmark

Stjernes private
beskeder læst højt
i retten: »Meget
ydmygende«

Køkken brændt ned i
Michelin-restaurant

NYHEDER | ABONNEMENT

Han sad på alle
hemmelighederne. Partiet prøver
desperat at slippe af med ham

NYHEDER

Andrew Tate skal blive
bag tremmer i Rumænien

| ABONNEMENT

Forfatter: Vi bliver nødt til at tale om børns seksualitet

ABONNEMENT

Han købte den for en skilling – nu skal den sælges for kæmpe millionbeløb

MEST LÆSTE

ABONNEMENT

Irmas lukning er en næsestyver til demokratiske virksomheder

1. DIREKTE [NYHEDER](#)

Seneste nyt om krigen i Ukraine – følg udviklingen her

2. [NYHEDER](#) | ABONNEMENT

Han hadede Putin. Han hadede krigen. Men den russiske elitesoldat fik sin hævn

3. [AOK](#) | ABONNEMENT

I psykolog Anne-Cathrine Blegvads klinik i Charlottenlund kommer kvinder, som nedbrydes i deres parforhold. Fænomenet har et navn

[Gaslighting« er noget af det, psykolog Anne-Cathrine Blegvad beskæftiger sig mest med i sin klinik i Charlottenlund. Hun er optaget af, at vi hver især lærer at spotte faresignalerne og bliver i stand til at beskytte os selv.](#)

4. [BUSINESS](#) | ABONNEMENT

Morten Lund stod på kanten af personlig konkurs – igen. »Jeg bliver ved, indtil jeg er helt blanket af«

[Morten Lund, kendt fra Skype og Nyhedsavisen - forsøger sig med et byggeprojekt i Elleville i samarbejde med Bjarke Ingells.](#)

5. [AOK](#)

Han var en af de få i rummet, da Alec Baldwins revolver gik af. Nu afviser han de andres forklaringer

6. [NYHEDER](#) | ABONNEMENT

Er Jordens inderste kerne begyndt at bremse op? Her er hvad vi ved

[Trods en temperatur på over 5.000 grader er Jordens inderste kerne fast, hvilket skyldes det enorme tryk derinde. Uden om ligger et »kogende« lag af flydende metaller. Nu er hastigheden af kernens rotation tilsyneladende aftagende.](#)

7. [AOK](#)

Lars Seier: Lige nu arbejder vi sammen med NASA om krummefri mad til rumrejser

[»De serverede normalt 41 retter, men de havde lavet lidt ekstra til os, så jeg tror det endte på 52 retter.«, fortæller Lars Seier Christensen om en restaurant i Barcelona, der serverede et af det mest mindeværdige måltider i forretningsmandens liv. På fotoet får han sig en sund salat på Hotel d'Angleterre, da han pt. holder »hvid januar«.](#)

8. [NYHEDER](#) | ABONNEMENT

Rystende video: »Mor, mor, mor,« skreg manden. Imens tævede politiet ham til døde

[Et overvågningskamera fangede, hvordan betjente i tre minutter sparkede og slog 29-årige Tyre Nichols med knippel og knyttnæver.](#)

Til forsiden

Grundlagt 1749 af Ernst Henrich Berling

Berlingske Media A/S Pilestræde 34
DK-1147 København K, Danmark

OM BERLINGSKE

KUNDESERVICE

PRODUKTER

Tom Jensen, Chefredaktør (Ansv)
Mette Østergaard, Chefredaktør
Anders Krab-Johansen, Koncernchef og udgiver

Følg Berlingske

© Berlingske Media | [Generelle handelsbetingelser](#)
[Cookie- og Privatlivspolitik](#) | [Cookiedeklaration](#)
CVR.nr.: 29 20 73 13