

Problemet med DIN GAMLE HJERNE ER ...

Din hjerne har stort set ikke udviklet sig i 200.000 år. Din hjerne har stadigvæk brug for pauser og natur akkurat som dengang. Og nul Facebook. Læs her, hvordan du får det bedste ud af din gamle hjerne i 2016 ifølge Rikke Østergaard, der er sociolog og medforfatter til bogen "Sluk emhætten".

1 DIN HJERNE KAN IKKE KENDE FORSKEL PÅ EN UBEHAGELIG MAIL OG EN BJØRN

PROBLEMET: Vores hjerner er gearret til at opfatte trusler, hvilket har været med til at sikre vores overlevelse, dengang vi skulle flygte fra bjørne og andre uhyrligheder. I dag er det dog de færreste af os, der støder på en bjørn – til gengæld er computere og smartphones blevet en vigtig del af vores liv. Det er selvfølgelig dejligt, fordi det på mange måder har gjort hverdagen nemmere. Det kan dog også være en udfordring, hvis du lader dig styre af mails og mobil. Din hjerne kan nemlig ikke kende forskel på, om du panikker over din indbakke eller en bjørn, der kommer imod dig, og når den panikker, lader den stresshormonerne skylle ind over dig. Og ja, stresshormoner er gode og helt nødvendige, når det kommer til at holde dig i gang, men din krop kan ikke tåle at være i en konstant tilstand af stress.

LØSNING: Først og fremmest handler det om at vågne op og få en bevidsthed om, at en fyldt indbakke eller en irriterende mail i modsætning til bjørnen ikke er noget, der slår dig ihjel. Dernæst må vi indse, at teknologien er kommet for at blive, og at det er vores opgave at styre den, så den ikke ender med at styre os. Det vil blandt andet sige, at du må tage stilling til, hvordan du bruger den til din fordel: Hvor meget skal du være online? Hvor tit skal du tjekke mails? Hvor meget skal du være på Facebook? Og så videre.

2 DIN HJERNE SAMMENLIGNER SIG MED ALT OG ALLE

PROBLEMET: Som mennesker bedømmer vi og vurderer andre. Og det har faktisk været nødvendigt for at finde ud af, hvem vi selv er, og hvordan vi passer ind i gruppen. På den måde er vores hjerne designet til at sørge for, at vi kan være en del af fællesskabet. Men det var sandsynligvis en noget nemmere opgave for 200.000 år siden, i og med at gruppen, man var en del af, var forholdsvis lille, konstant og nem at overskue. I modsætning til i dag hvor der er totalt overload, fordi din hjerne nu skal forholde sig til familie, skiftende svigerfamilier, nye og gamle venner, kolleger, der kommer og går, personer du følger på de sociale medier, folk du ser i fjernsynet og så videre. Og hvis du på den måde hele tiden er "på arbejde" og konstant har dig selv op til revision, skaber det stress i kroppen.

LØSNING: Forsøg at give din hjerne nogle pauser. Brug ikke for meget energi på negativ bedømmelse af andre eller vurdering af dig selv i forhold til de andre. Mød andre med et åbent sind, vær imødekommende, og beslut dig for at finde kvaliteter ved dem i stedet for fejl. Vi leder kun efter fejl ved andre for at bekræfte os selv i, at vi er gode nok. Fokuser på hvilken udgave af dig selv, du gerne vil være.



RIKKE ØSTERGAARD

er uddannet sociolog fra Københavns Universitet og har en bachelor fra University of Sydney i filosofi og buddhistisk psykologi. Sammen med lektor i neuropsykologi og hjerneforsker ved Syddansk Universitet Ulrich Kirk har hun skrevet bogen "Sluk emhætten – Træn din hjerne og træf bedre beslutninger", der udkommer i april. Se mere på Slukemhætten.dk

3 DIN HJERNE SUGER FARER TIL SIG

PROBLEM: Igen: Din hjerne er skabt til at bekymre sig om farer, og hvis der er noget, din hjerne bliver præsenteret for i dag, så er det alskens farer. For eksempel er det svært at tænde fjernsynet, uden at du skal høre om sygdomme, krig og terror fra hele verden. Ting, som du ikke har kontrol over. Det sætter din urhjerne på overarbejde, og den gør din krop klar til kamp eller flugt. Den udløser stresshormoner – også selvom du sidder hjemme i sofaen med aftenkaffen.

LØSNING: Vær bevidst om at give dig selv nogle pauser, hvilket vil sige: Sluk for fjernsynet – bare en gang imellem. Tænk også over hvilke medier du vælger. Du kan for eksempel gå uden om dem, der i deres valg af fokus og billeder bevidst går efter det, der skaber mest frygt. For du kan ikke holde til konstant at gå rundt og frygte alting.



4 DIN HJERNE HAR BRUG FOR TRO

PROBLEMET: Så langt, man kigger tilbage, har mennesket troet på noget, der var større end dem selv, og de har dermed også haft en moralsk kodeks og kompas at styre efter. På den måde har man kunnet vurdere, om man var et godt menneske og en god borger, og det har givet hjernen ro. Men i dag er religionen trådt i baggrunden, og det er i højere grad op til os selv at skabe meningen med livet og vurdere, om vi gør det godt nok. Samtidig tror færre på et liv efter døden, og derfor skal selve livet helst give så meget mening, at mange forsøger at fylde tre-fire liv ind på et livs tid.

LØSNING: Find et værdisæt at styre efter, som du kan finde ro i at læne dig op ad – tag stilling til hvad dine værdier er, så du ved, hvad du navigerer efter. Sørg for at leve mere i nutiden og mindre i fremtiden. Hvis du vil have mest muligt ud af livet, skal du leve i øjeblikket, også når det byder på leverpostej og bilkø.

5 FACTS OM DIN HJERNE

Selvom din hjerne er lidt gammel i sit design, er den alligevel ret fantastisk ...

- 1 De fleste hjerner kan huske op til 10.000 ansigter.
- 2 Din hjerne kan sende signaler til øret om at reducere reaktionen på høje lyde.
- 3 Din hjerne er designet til at se mønstre i alle objekter.
- 4 Når du ser nogle, der lider, fører spejl-neuronerne i din hjerne til, at du oplever lignende følelser.
- 5 Din hjerne forbrænder 20 procent af kroppens ilt og glukose.

Kilde: National Geographic

5 DIN HJERNE KAN LIDE AT VIDE, HVAD DEN SKAL

PROBLEMET: Engang var et menneskes rolle klart defineret – både på arbejdsmarkedet og i hjemmet, mens rollerne i dag er langt mere flydende, og det samme er opgavefordelingen. Al den frihed er fantastisk, men det er også mentalt stressende, at vi hele tiden skal definere, hvad vi skal gøre, og hvornår vi skal gøre det. For hvornår ved du så, at du har lavet nok på dit arbejde? Og kan du tillade dig at lægge dig på sofaen derhjemme, når du har fyldt opvaskemaskinen, eller forventer din kæreste, at du også skal fylde vaskemaskinen, fordi det var ham, der gjorde det sidst?

LØSNING: Du er nødt til at sætte nogle realistiske mål for, hvad du skal, og så fortælle dig selv, når du har gjort det godt nok. Derhjemme kan I med fordel lave en arbejdsfordeling, så I ikke skal bruge energi på at diskutere, hvem der gør hvad hver dag. Friheden, vi søger, findes indenfor rammerne. Det skaber overskud at kende sin plan og vide, hvad man ikke skal tage ansvar for.

6 DIN HJERNE HAR BRUG FOR PAUSER

PROBLEMET: Pauser er noget, din hjerne godt kan lide, men dem får den ikke mange af i dag, hvor du kan række ud efter mobiltelefonen, så snart du har et ledigt minut. Som verden er i dag, er vi hele tiden i et effektivitetsmode, og der er hele tiden noget, vi kan gå i gang med, og hele tiden noget vi kan tage stilling til, hvilket betyder en overproduktion af stresshormoner.

LØSNING: Nogle praktiserer meditation eller mindfulness, hvor de mærker efter og koncentrerer sig om nuet i en eller flere længere perioder hver dag. Men mange har svært ved at få det gjort. Er du en af dem, kan du med fordel bruge de naturlige pauser, der opstår i hverdagen. Sidder du i bilkø hver morgen, så se det som en pause, hvor du fokuserer på åndedrættet i stedet for at sidde og tænke på arbejde og stress over alt det, du skal nå. Brug også køen i supermarkedet som en anledning til en pause, så du bare står og mærker kroppen i stedet for at tjekke mails, du alligevel ikke kan nå at besvare. ”Men giver det overhovedet mening med så små pauser?” Tænk du måske. Og ja, det gør det. Det tager kun 10-15 sekunder for kroppen at stoppe produktionen af stresshormoner og starte produktionen af glædeshormoner.

7 DIN HJERNE VIL UD I NATUREN

PROBLEMET: I gamle dage levede du og din hjerne i tæt relation med naturen, og vi ved, at naturen har en afstressende effekt på mennesker. Når vi er i naturen, mærker vi kølig vind på kinderne, solen der bager, eller regnen der drypper, hvilket vil sige, at vi mærker vores krop, og det er med til at ændre vores hormonelle balance, så kroppen slapper af. Problemet i dag er, at mange af os lever et liv, hvor vi stort set ikke behøver at komme i kontakt med naturen til hverdag.

LØSNING: Sørg for at komme udenfor hver dag! Og du behøver ikke at gå lange ture ved havet. Bare det at forlade dit kontor og få en mundfuld frisk luft i fem minutter vil gøre en forskel.

8 DIN HJERNE OG KROP ER IKKE ALTID ENIGE

PROBLEMET: Engang fik vi al den bevægelse, vi havde brug for helt af os selv – der var bær, der skulle findes, og dyr der skulle jages. Sådan er det som bekendt ikke længere. I dag sidder mange af os foran computeren, hvilket vil sige, at kroppen er i ro, mens hjernen er på arbejde. Når vi så får fri, er hjernen træt og udmattet og vil slappe af, hvilket vil sige, at det ofte ender med, at kroppen bliver lagt til rette på sofaen. Resultat: Vi får ikke den sunde afstressende motion, vi har brug for.

LØSNING: Vær bevidst om, at kroppen har brug for, at du aktiverer den. Og hvis det skal blive en succes, er det vigtigt, at det, du gør, ikke er ren lidelse. Så hvis du ikke kan lide at løbe, skal du ikke gøre det – gå en tur, cykl på job, tag trapperne, eller find på noget andet, som du godt kan lide.

9 DIN HJERNE KRÆVER ENERGI

PROBLEMET: Din hjerne har brug for energi, og det skal den naturligvis have. Det, der bare er problemet, er, at når den råber på sukker, har du i dag mulighed for at fodre den med chokolade, vingummi og sodavand – men det er jo ikke det, der er bedst for dig, og det er i virkeligheden ikke det, som giver energi på lang sigt.

LØSNING: Indse at din hjerne ikke råber på raffineret sukker! Og spis så en gulerod, banan, eller tag en lur, hvis det er fordi, kroppen prøver at fortælle dig, at den er træt.