



Dansk Psykologisk Forlag,  
1. udgave, 1. oplag 2016  
ISBN 978-87-7158-430-1  
140 sider  
Vejledende pris kr. 249 kr.

## Generation præstation

- Slip presset. Øvelser i mindfulness til unge

 Af Lone Ross Nylandsted

Lone Ross Nylandsted er læge og født i 1966. Hun har startet Center for Mindfulness til Børn sammen med Sabrina J. Leoni og instruerer børn og unge i mindfulness.

Denne bog er skrevet til de unge, der lever for at præstere og er unge i en brydningskultur; overgangen fra velfærdsstat til konkurrencestat.

Er vi ved at danne et meritokrati, hvor menneskers værdi bestemmes ud fra, hvad vedkommende præsterer?

Lone slår et slag for, at vi i Skandinavien fortsætter med at skabe balance, således at vi respekterer, at mennesker er forskellige samtidig med, at vi deler noget fælles. Hun påpeger, at vi igennem mindfulness kan møde os selv, som dem vi er; værdifulde, opmærksomme, ikke-dømmende over for os selv og andre. Hun er også opmærksom på, at mindfulness er en af de mange modebølger, og at det er vigtigt at forstå, hvad mindfulness er, så det hjælper os til at være den, vi allerede er, og IKKE forandre os selv eller gøre os selv til noget andet.

Bogen beskriver hjernens funktioner, og hvad der gør sig gældende, den byder på viden og gode øvelser, historier om unge og deres vej fra at være styret af negative tanker til at være til stede med de tanker, de har og møde dem med venlighed. Lone tager os på en rejse, der letforståeligt omsætter viden om hjernen, så det giver mening. Hun beskriver, at vi oplever verden gennem vore sanser, at vi sorterer vores indtryk enten bevidst eller helt uden, at vi opdager det; altså automatisk. Det er sindets natur at vandre fra tanke til

tanke. Det handler ikke om at blive fri for tanker, men at kunne betragte dem udefra netop som tanker. Vores hjerne vil koble det, vi er optaget af lige her og nu, med vores følelser i situationen og denne sammenkobling gør, at vi oplever tingene i et mix og aldrig helt nyt. Det betyder, at hvis vi er stressede og føler et pres, ja så kommer de nye indtryk til at bære præg heraf, hvis vi ikke er opmærksomme på vores bearbejdning. Vi kobler vores oplevelser i et spind af tanker og følelser.

Som hun siger: "det er lettere at forholde sig til noget velkendt negativt end at skulle tænke helt nyt". Vores indre stemme vil dukke op og analysere og hjælpe os med at forstå det i ud fra vores erfaringer og i en bearbejdet sammenhæng fx: Hvis jeg som person, har erfaret og dannet et sæt leveregler; "jeg skal være perfekt for at blive anerkendt, så vil disse tanker dukke op og blive koblet på mine nye oplevelser". Det er vores automatiske tanker, der har til hensigt, at vi kan navigere hurtigt og hensigtsmæssigt. Vi har alle dannet leveregler, og vi har alle negative automatiske tanker, som dukker op. Hos nogle har den indre stemme taget styringen, uden at vi er opmærksomme på det.

Derfor er det værdifuldt at spore og træne sin opmærksomhed. Netop så vi kan balancere imellem tænkning og opmærksom tilstedeværelse. Tænkningen er den indre stemme, der hjælper os og er målorienteret. Vi deler det op i handlemodus og væremodus. Vores handlemodus; her analyserer vi og løser problemer. Denne bliver



massivt styrket i vores skole- og uddannelsessystem. Den sunde balance kommer, når vi også træner vores væremodus; at være med tankerne og forstå og huske, at de er tanker, historier og billeder – fænomener, der kun er forbipasserende. De er ikke facts, men kun tolkninger, og vi behøver ikke tro på alt, hvad vi tænker.

Her kommer mindfulnessøvelserne i spil. De hjælper os til at spotte vore tanker og følelser og derved bringe vores opmærksomhed hen på noget, der foregår lige her og nu. Sansninger, fornemmelser i kroppen, hvad tænker vi på. Vi undersøger, hvordan det præcist føles eller sanses. Derved får vi muligheden for at opleve det der er lige nu og lige her – væremodus. Hele bogen igennem er der små øvelser, og jeg vil fremhæve øvelserne "Spis et æble" og "Send gode ønsker til dig selv", som her præsenteres i forkortet form:

#### At spise et æble opmærksomt

Næste gang du spiser et æble, så prøv at sætte tid af til det. Kig og føl godt på æblet. Læg mærke til farvenuancer, skræl, stilk og blomst, form, overflade, vægten i hånden og temperatur. Duft til æblet. Vælg, hvor den første bid skal tages. Lyt og mærk fornemmelsen, når tænderne går igennem skrællen og ned i æblekødet. Føl saften.

Mærk, hvordan tænderne maser saft ud af kødet, og læg mærke til sødmen, syrligheden, og smagen af skrællen. Duft igen til æblet, der hvor du har taget en bid. Vær opmærksom på, hvor du placerer den næste bid og bliv ved med at kigge, dufte, bide og tygge med fuld opmærksomhed. Når

du opdager, at dine tanker flyver andre steder hen, så observer, hvor de bevæger sig hen og led blidt opmærksomheden tilbage til æblet. Gentag dette tålmodigt og venligt lige så mange gange det er nødvendigt. Det er helt normalt, at tankerne vandrer. Du er sikkert ikke vant til at spise så langsomt og opmærksomt, så specielt de første gange vil din hjerne måske protestere og sende tankerne på rundfart. Når æblet er spist, så tænk over, hvordan denne oplevelse var. Hvad tænker du om æblet nu? Hvordan er det i din krop lige nu?

#### Send gode ønsker til dig selv

En øvelse, der er præget af kærlighed, venlighed, accept og omsorg.

Sæt dig med rank ryg eller læg dig ned – evt. med den ene hånd over hjertet under øvelsen.

Ret din opmærksomhed på dit åndedræts rytmiske bølger.

Når du føler et nogenlunde roligt anker i dit åndedræt, så tænk på en, der elsker dig ubetinget, præcis som du er; en person i din familie, en ven, en person fra din barndom, et kæledyr eller bare forestillingen om en sådan person. Mærk følelsen af uforbeholden kærlighed strømme imod dig. Mærk, at du er elsket, præcis som du er. Ikke fordi du har gjort dig fortjent til det. Måske føler du ikke, at du fortjener kærligheden, men det er helt ligegyldigt. Bare mærk den uforbeholdne kærlighed.

Send nu gode, omsorgsfulde ønsker til dig selv. Mærk, hvordan dit hjerte er badet i kærlighed, venlighed og om-

sorg, mens du inde i dit hoved stille siger: "må jeg være tryk og beskyttet og fri for indre og ydre skade, må jeg være lykkelig og tilfreds, må jeg være så hel og rask som muligt, må jeg føle lethed og velvære". Du kan ændre sætningerne, så de passer bedre for dig.

Gentag sætningerne for dig selv flere gange – ikke automatisk – men på en måde, så du kan føle meningen i ordene. Mærk hvordan ønskerne gives og modtages i dit hjerte, der er badet i kærlighed, venlighed, accept og omsorg. Måske synes du det virker fjollet at ønske noget godt for dig selv og hvem er i øvrigt, det "jeg", der sender ønskerne? Hvem er det "jeg", der modtager dem?

Når du har gentaget øvelserne nogle gange, oplever du måske, at disse jeger opløses og bliver en grænseløs følelse af kærlighed, venlighed, accept og omsorg.

Jeg vil klart anbefale denne bog til unge, deres forældre, lærere og professionelle, der er tæt på nutidens pressede unge. Med denne bogs beskrivelser kan vi netop balancere i livet og via mindfulness løsne det jerngreb af præstationsstress, præstationsangst og nedtrykthed, som alt for mange unge desværre kæmper med. Det handler ikke om kun at yde for at nyde, men især om at nyde nuet, så du kan yde hensigtsmæssigt. ■

Anmeldt af  
Laila Felicia Vester Nielsen  
Angstforeningen



## Søvnråd

- Lad være med at gå i seng, før du er træt/søvnig. Det kan faktisk forværre dine indsovningsproblemer at gå i seng, inden du er tilpas træt/søvnig til at falde i søvn, for så forbinder du sengen med ikke at kunne falde i søvn.
  - Lad være med at spekulere på, om du får et vist antal timers søvn – det er ikke antallet af timer du sover, der er afgørende, men derimod hvor udhvilet du føler dig næste dag. For nogle er 4-6 timer fuldt ud tilstrækkeligt, for andre er det 7-9 timer eller endda mere.
  - Hvis du vågner om natten og er vågen mere end ca. 20 minutter, så stå op og gå ud af soveværelset og foretag dig noget monotont/kedeligt, indtil du bliver søvnig igen. Ellers kommer du nemt til at forbinde sengen med at ligge vågen, hvilket kan forstærke din søvnløshed.
  - Foretag dig noget hyggeligt og afslappende i tiden op til du skal i seng, og find gerne en form for "godnat"-ritual. Det er ikke kun børn, det virker for.
  - Hvis du kan, så lad være med at tjekke hvad klokken er, når du vågner midt om natten, især hvis du gør det for at tjekke, hvor mange timer du nu har tilbage at sove i. Det forstærker bare dine bekymringer for ikke at få nok søvn, og som sagt er det ikke søvnkvantiteten men kvaliteten, der er afgørende.
  - Det kan tage kroppen fra 3-12 timer at nedbryde koffein, og hvis du drikker koffeinholdige drikke til langt op ad dagen, kan det både føre til urolig søvn og hyp-pige opvågninger. Det er dog meget individuelt, hvor påvirkelig man er for koffein.
  - Rigtigt meget medicin kan påvirke søvnkvaliteten, så spørg din læge eller apoteket, hvis du er i tvivl eller tjek på medicin.dk
  - Nikotin påvirker søvnkvaliteten, og især, hvis du står op og ryger om natten pga. nikotinrang, bør du overveje rygestop.
  - Det er sundt at dyrke motion, men læg det 4-5 timer, inden du skal i seng. Hvis du træner for sent, vil du ofte have det for varmt, når du går i seng.
  - Sørg for, især i vinterhalvåret, at få tilstrækkeligt med dagslys først på dagen, det er med til at vedligeholde en god døgnrytme
  - Alkohol giver som regel en dårlig søvnkvalitet, selvom det er et af de mest udbredte midler til selvmedicinering mod søvnløshed. Registrér selv, om alkohol overhovedet hjælper på din søvn, og hvis ikke, vil du sikkert sove bedre, hvis du dropper det.
  - Hvis du tager en lur i løbet af dagen, skal du regne med at trække den fra det antal timer, du behøver at sove om natten
  - Prøv at holde faste tider du står op på – mange sover længe i weekenden og kan så ikke forstå, hvorfor de ikke kan falde tidligt i søvn søndag aften. Og det er simpelthen, fordi de har sovet for længe.
  - Glem alt om et magisk antal timer, du SKAL sove, mange bruger faktisk alt for meget tid i sengen. Hvis du tænker dig om, vil du ofte erfare, at du faktisk var mere frisk efter en nat, hvor du havde sovet igennem i 6 timer, end den nat hvor du sov ujævnt i 9 timer.
- Find flere gode søvnråd ved at søge på sleep hygiene (søvnhygiejne) eller sleep restriction and stimulus control (søvnrestriktion og stimuluskontrol). ■

Kilde: The insomnia workbook af Stephanie A. Silberman, New Harbinger Publications