

DET ROBUSTE SIND

Førstehjælp til psyken – en introduktion

Du sidder nu med et materiale, som er et træningsmateriale til at blive mere psykisk robust. Hvis du bruger det og øver dig, vil du blive bedre til at håndtere perioder eller situationer, hvor du kan opleve psykisk pres.

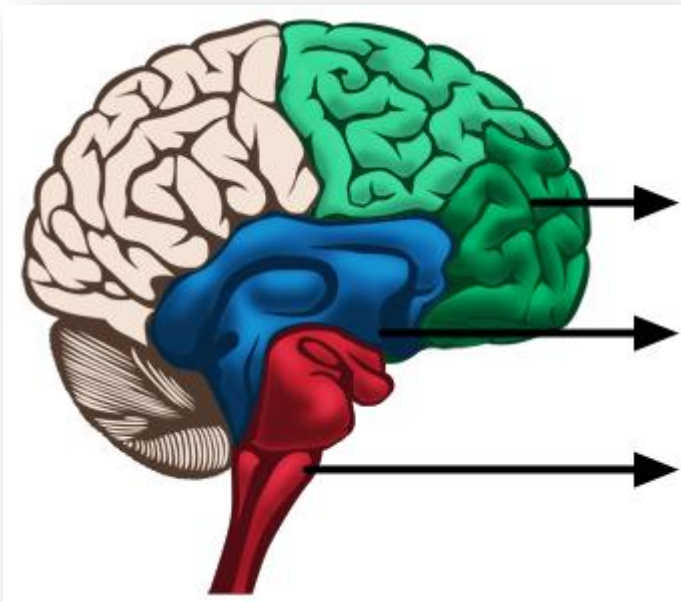
Det er vigtigt, at du allerede nu forstår, at alle mennesker kan blive pressede, og alle mennesker oplever situationer eller perioder, hvor de har det svært. Dette materiale har ikke til hensigt at gøre dig til et supermenneske, som kan modstå alt, for sådan er vi mennesker ikke. Det er derimod vigtigt, at vi kan mærke, hvad der er galt, så vi kan bedre klare svære situationer på en god måde.

I materialet kan du læse om, hvad der sker i kroppen og hjernen, når vi bliver pressede. Du vil også få konkrete opgaver, hvor du kan øve dig på nogle af de ting, som du gerne vil blive bedre til at klare. Lige som i sport og meget andet, er det træning, som gør en forskel. Du vil her få en kort introduktion, som vil give dig en grundviden og lidt øvelse, men der skal mere træning til, hvis det skal have en god effekt.

Første del

Fanget af en gammel hjerne i en ny verden

Vi ved godt, at mennesket har udviklet sig, og at vi engang var dyr, men vi glemmer nok, at vores hjerne stadig grundlæggende fungerer lige som dengang, vi var stenalderfolk. For at forstå dig selv og dine reaktioner, må du vide lidt om din hjerne.



Pandelapperne kaldes ofte tænkehjernen. Det er her vores logiske tænkning foregår. Denne del af hjernen er den yngste.

Det limbiske system kaldes også følelhjernen eller alarmhjernen. Her findes bl.a. amygdala, som er med til at styre vores følelsesmæssige oplevelse af angst/frygt. Glæde og vrede styres også fra det limbiske system.

Hjernestammen kaldes også reptilhjernen, fordi den er så gammel, at vi har den til fælles med reptiler (øgler). Vi har ingen kontrol med denne hjerne. De funktioner, som hjernestammen tager sig af, er automatiserede.

DET ROBUSTE SIND

Hjernestammen

Den er vores ældste del af hjernen, og det er en del, som vi ikke har bevidst styring over. Den er med til at kontrollere bl.a. puls og kropstemperatur. Derudover mener man, at der også er nogle meget basale overlevelselsesmekanismer, der har rod i denne del af hjernen. De kaldes kamp, flugt og frys. I ekstremt pressede situationer, er der eksempler på, at mennesker har handlet meget ulogisk. F.eks. kom en røver ind i en bank og truede personalet. En af medarbejderne i banken gik i panik og løb lige imod røveren og ud af banken i stedet for at flygte ud af bagdøren. Hjernestammen overtager styringen i ekstreme tilfælde, hvor vi ikke selv kan nå at tænke over situationen.

Det limbiske system

Dette system sidder inde i centrum af hjernen. Man kalder også det limbiske system for følelhjernen eller alarmhjernen. Det skyldes, at den del af hjernen er central i reguleringen og styringen af følelser. Det limbiske system fungerer ved at sende hormoner og signalstoffer ud i vores krop, og på den måde mærker vi vores egen tilstand. Hvis du f.eks. bliver glad, udskiller det limbiske system dopamin, serotonin, oxytocin og endorfiner.

Dopamin er stoffet, der giver dig en følelse af velvære. Det kan eksempelvis være, når du sidder med en kop kakao eller dit yndlingsblad. Dopamin udskilles i hjernen, når du belønner dig selv. Man kan blive afhængig af dopamin. F.eks. kan man blive "likes-narkoman", hvor man poster en masse på Facebook for at få positiv opmærksomhed.

Serotonin er en neurotransmitter, der strømmer rundt i centralnervesystemet, når du føler dig værdsat og speciel. Sollys kan sætte gang i produktionen af serotonin, og det kan være årsagen til, at humøret hos nogen får et dyk i den mørke tid

Oxytocin kaldes også "kærlighedshormonet" eller "kramme-hormonet", fordi det udløses af kram og nærhed.

Endorfiner er kroppens egen morfin. Den virker blandt andet smertedæmpende og udløses, når du er stresset eller presser dig selv ekstra hårdt fysisk eller psykisk. Endorfiner gør dig også glad, og du kan fremkalde dem, hvis du griner. Hvis du ikke synes, der er så meget at grine af, vil et kunstigt grin have den samme effekt på endorfinproduktionen som ægte latter.

Pandelapperne

Pandelapperne eller tænkehjernen indeholder vores logiske og bevidste tænkning. Tænkehjernen omsætter de signaler, som den får fra de andre områder af hjernen. Den er på en måde vores kontrolcenter. F.eks. bestemmer du selv hvor, du cykler hen, men at holde balancen på cyklen er ikke noget, du tænker over. Tænkehjernen har for det meste kontrollen over os. Hvis du f.eks. bliver rigtig vred, kan du godt have lyst til at slå personen, der gjorde dig vred (det er følelhjernen budskab). Det lykkes dig at hæmme den impuls/lyst, og i stedet siger du noget grimt til personen. Det kan også være, du har så meget styr på situationen, at du kan sige: "Din opførelse lige nu pisser mig af, fordi du er totalt nedsættende over for mig. Det vil jeg ikke være med til!" Desværre er det sådan, at vores tænkehjerne fungerer bedst, når vi er rolige. Jo mere aktiv vores følelhjerne er, desto større risiko er der for, at følelhjernen overtager styringen. Det kalder man at tabe hovedet, eller at følelserne løber af med os.

Evnen til empati (at sætte sig i en andens sted og forstå hvorfor de føler, som de gør) sidder i tænkehjernen. Den bruger information fra følelhjernen, men omsætter informationen. Tænkehjernen kan også udregne konsekvenser, såsom 'Hvad sker der, hvis jeg gør eller siger sådan?' Nogen gange er det meget bevidst, andre gange føler du det bare mere intuitivt. Dvs. du fornemmer, hvad der er det rigtige at gøre.

DET ROBUSTE SIND

Samarbejdet mellem hjernedelene

Det er samarbejdet mellem hjernerne, som er centralt at forstå. Hjernens dele arbejder sammen og kan påvirke hinanden.

Følelser påvirker vores tankegang. Hvis vi er i dårligt humør, trætte osv., har vi lettere ved at tænke negativt. Vi lægger mere mærke til de dårlige ting omkring os. Hvis vi er i godt humør, så ser vi også lyst på tingene og har overskud til at tænke, at det nok skal gå. Følelserne kan fuldstændig overtage vores tanker og handlinger. Hvis vi bliver bange nok eller vrede nok, så handler vi - uden at tænke over konsekvensen. Alle har prøvet at sige eller gøre ting, fordi de var vrede, som de bagefter fortryder. De tænkte sig ikke om.

Vores tanker kan omvendt også påvirke vores følelser. Har du prøvet at være nervøs for noget, og når du har snakket med en lærer eller dine forældre, som har givet dig nogle forklaringer, så er du faldet mere til ro? De voksne har været en slags 'backup-team' af gode tanker, og resultatet var, at du fik det bedre. Det kan også være, du har oplevet at fejltolke en situation. Når du har fået korrigeret din tolkning, så har du det pludselig meget bedre. Du har sikkert oplevet at have haft fejltanker. Hvis en ven f.eks. ikke har skrevet tilbage til dig, kan du pludselig tænke, at han/hun ikke gider dig mere. Og så viste det sig, at vennens telefon var løbet tør for strøm - men tanken nåede at gøre dig nervøs og lidt utilpas.

Tanker-følelser-handling hænger sammen

I dette kapitel vil du lære om, hvordan tanker, følelser og handlinger hænger sammen. Mange tror, vi styrer vores tanker, men det er ikke helt sandt. Ofte kommer tanker flyvende af sig selv. Ser du f.eks. en fugl, kan du komme til at tænke på ferie. Hører du en lyd, kan du tro, det er en tyv. Vores tanker og fokus bliver let forstyrret eller optaget af ting, som vi ikke har bestemt os for at fokusere på.

Lad os tage udgangspunkt i et eksempel. Du er alene hjemme, og din ven skulle have været hos dig for 20 minutter siden. I den situation kan man tænke mange forskellige ting. Prøv at forestille dig, hvad du vil tænke og sammenligne med eksemplerne nedenfor.

1. Han/hun gider mig ikke og har brændt mig af. Har jeg gjort noget forkert eller sagt noget forkert? Ingen gider være ven med mig
2. Han/hun er kommet til skade eller har været ude for et uheld
3. Han/hun er nok bare lidt forsinket. Han/hun er nok faldet i snak med nogen
4. Jeg har taget fejl af tiden eller aftalen. Typisk mig.
5. Han/hun er nok ikke færdig med den kage, han/hun ville bage til os

Alt efter hvilke tanker man har, reagerer ens krop og følelser forskelligt. Det er også forskelligt hvor stærk følelsen er. Vi mærker følelser med kroppen. Er du nervøs, sveder du og får en klump i halsen. Nogle får opkastfølelse osv. Det er vigtigt, at vi lærer sammenhængen mellem tanker, følelser og kropfølelser.

Prøv at vælge 3 af de 5 ovenstående tanker. Vurder hvilke følelser du ville have, hvis det var dig og hvor stærke de ville være på en skala fra 0-10. Hvis det er svært, kan du prøve at bruge en situation fra dit eget liv, hvor du fik lignende tanker.

Læg mærke til, at vores tanker giver følelser og reaktioner i vores krop. Er tankerne gode, så får vi rare følelser og fornemmelser i kroppen. Har vi dårlige tanker, så får vi dårlige følelser og ubehagelige fornemmelser i kroppen. Hvis styrken af følelsen eller de kropslige reaktioner er kraftige nok, så reagerer vi på det og prøver at ændre den tilstand. Vi handler altså på vores følelser. Følelsen kan være så stærk, at man kan opleve at tabe kontrollen. Eksempelvis hvis

DET ROBUSTE SIND

man bliver meget vred eller meget bange. Det er på de tidspunkter, at følelhjernen har taget kontrollen fra tænkehjernen.

Anden del

Vær smartere end dine tanker - vær realistisk

Tanker er kun tanker og ikke nødvendigvis sandhed, men vi har en tendens til at tro på det, vi tænker. Vores hjerne er samtidig skabt til at give os svar på vores spørgsmål. Hvis du får en tanke om, at de andre måske ikke kan lide dig, så ser din hjerne efter tegn på, at folk ikke kan lide dig. Den søger altså efter tegn på, at den antagelse er rigtig.

Lad os bruge et eksempel: Du skal til Århus og shoppe, og dine forældre siger, at du skal passe godt på derinde, for det er masser af lommetyve. Hvordan tror du turen bliver, og hvad vil du være fokuseret på?

Hvis dine forældre havde sagt "God ide, der er masser af gode tilbud derinde, og de har pyntet flot op til jul derinde. Find en hyggelig cafe, og nyd det derinde." Hvad havde din hjerne så været optaget af?

Lad os antage, at der har været en lille konflikt mellem dig og en ven. Det bliver du selvfølgelig ked af eller måske vred over alt efter situationen. Når du er kommet hjem, kan din hjerne begynde at gennemgå alt, hvad der blev sagt og gjort. Og på dette tidspunkt, kan du risikere at blive fanget i en ond cirkel, hvor du begynder at tænke negativt. Du får det dårligere, og du tænker over alle de dårlige ting, som er sket. Og pludselig tænker du, at I aldrig bliver venner igen. Du tænker, at i morgen vil alle de andre være imod dig og at du sikkert ender med at må flytte skole.

Vores hjerne har det med at lave to fejl:

1. Den overvurderer ofte konsekvensen (Vi bliver aldrig venner. Jeg må flytte skole)
2. Den overvurderer sandsynligheden for at noget vil ske (Alle vil være imod mig)

Det, du skal starte med at øve, er at skabe mere realistiske tanker. Det gør du ved at tvinge din hjerne til at finde modbeviser for en dårlig/negativ tanke. Vi er ikke ude på at sige, at tanken er løgn, men vi skal nuancere tanken. Husk, når vi nuancerer tanken, ændrer vi også følelsen.

Der er 5 trin du skal igennem

Trin 1: Fang tanken, navngiv følelsen, og vurder dens styrke fra 0-10

Trin 2: Find modbeviser for den negative tanke

Trin 3: Vurder hvad der realistisk er konsekvensen

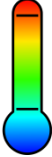




Trin 4: Skab en ny mere realistisk tanke

Trin 5: Vurder din følelses styrke - baseret på den nye tanke

Lad os tage udgangspunkt i Peter, som skal holde fødselsdag. Han er nervøs for, at nogle fra klassen ikke gider fællesskabet, at de melder sig ud og sidder med deres mobilere. Han er også nervøs for, at de synes, at det løb, som han og forældrene har lavet, er kedeligt.

DET ROBUSTE SIND

Prøv at følge Peters øve-ark til omstrukturering af tanker

<p>Situation: Klassen hjemme til fødselsdag</p> <p>Følelse: Nervøs og bange (Styrke 7)</p> 	<p>Modbeviser (gode tanker)</p>  <p>Find modbeviser, på den dårlige tanke</p>	<p>Realistisk konsekvens</p> 	<p>Ny mere realistisk tanke</p> 	<p>Vurder følelse igen</p>  <p>Lidt nervøs (Styrke 3)</p> <p>Ideliste til handlinger</p>
<p>Negativ Tanke</p> <p>Hvad hvis de er asociale (mobilsnak)</p>	<p>Det er sket før, men det ødelagde ikke festen for de andre. De andre bakkede fødselsdagsbarnet op.</p>	<p>Så vil de andre sikkert sige, at det kan de ikke være bekendt. Det vil være dem, som går glip af noget.</p>	<p>Det er dem som går glip af noget. De andre fra klassen synes også det vil være træls. Det betyder ikke så meget, om de er med, for de andre hygger sig</p>	<p>Sørge for, at de andre har det sjovt og hygger sig.</p>
<p>Hvad hvis de synes løbet er åndssvagt</p>	<p>Generelt synes klassen, at overraskelser er sjove. Der er altid blandende meninger om den slags. Der er altid nogen som synes det er sjovt. De bliver som regel glade for, at man har brugt tid på at lave noget til dem.</p>	<p>Selvom om én eller to brokker sig, så er det ikke alle, som vil synes det er åndssvagt. Vi laver jo også andet, som er sjovt. Jeg mister ikke mine venner pga. et løb.</p>	<p>Den slags sker, og folk ved godt, at jeg lavede det for deres skyld. De er ofte hjælpsomme, og vi kan jo altid lave noget andet, hvis det går helt galt. Det er også deres ansvar, at det bliver sjovt.</p>	<p>Jeg kan lave holdene, så chancen for at folk hygger sig er stor. Jeg kan sige, at det også er op til dem at have det sjovt sammen undervejs.</p> <p>Hav en sjov nødplan til efter løbet: Spille 'Magrethe-skål', Let's dance, diskotek, spille Hint, rundbold.</p>

OPGAVE

Udfyld skema 1, 'Omstrukturering af negative tanker'

Når du udfylder skemaet, kan du i stedet for Peters oplevelser bruge en situation, hvor du selv oplevede negative tanker.

DET ROBUSTE SIND

Tredje del

Strategi til problemløsning: Håndter dine problemer konstruktivt

Alle oplever problemer og udfordringer, fordi det er en del af livet. Nogle problemer vokser og bliver for store. Når det sker, føler vi os magtesløse, og ofte tager vores følelser over. Så mister vi overblik og bliver fanget i, at alt er umuligt.

Her skal du lære at arbejde mere konstruktivt med et problem, selvom du er meget følelsesmæssigt påvirket af det.

Metoden er meget enkel, men det kræver, at man bruger lidt tid på det. Det er godt at have udfyldt et tanke-skema først.

Trin 1: Hvad er problemet?

Skriv kort hvad dit problem er og hvad du gerne vil have ændret: Hvis du f.eks. er uvenner med en kammerat, så skriver du, at du gerne vil blive venner igen. Vær opmærksom på, at din følelser måske allerede vil sige, at problemet er, at du ikke kan flytte skole

Trin 2: Analyse af dine følelser-impulser.

Hvad har du umiddelbart lyst til at gøre?

Du skal nu analysere, hvad denne handling vil bringe med sig. Det er specielt de negative konsekvenser, som er vigtige at have fokus på. Hvis din hjerne eksempelvis siger, at du skal smadre kammeraten i morgen, hvad er så konsekvenserne? Dette trin er vigtigt, fordi følelsen ikke er i kontakt med, hvad en given handling kan have af negative konsekvenser.

	Fordele: Positive konsekvenser	Ulemper: Negative konsekvenser
På kort sigt		
På lang sigt		

Trin 3. Idéliste til alternative måder at håndtere problemet på

Her skal du lave en liste med så mange mulige måder at håndtere problemet på som muligt

DET ROBUSTE SIND

Stil dig selv spørgsmålene:

- Hvad kan jeg selv gøre først? Kan jeg ændre det jeg siger eller gør? Prøve noget andet?
- Kan jeg få hjælp til at løse problemet?

Idéliste med mulige måder at løse problemet	Positiv konsekvens kort sigt	Positiv konsekvens Lang sigt	Negativ konsekvens kort sigt	Negativ konsekvens lang sigt
Jeg kunne ringe til alle de andre, og sige hvor dum kammeraten er	Jeg ville få en masse på min side - måske. Jeg ville få hævn.	Ingen ???	De andre ville måske synes jeg er tarvelig, og vende sig mod mig	Jeg ville ikke have lært at klare sådan en situation. Jeg ville måske miste de andre venner i klassen, som jeg ikke ønsker at miste. Vi ville helt sikkert ikke blive venner igen.
Sige at det hele var min fejl	Han ville nok sige ok.	Vi forbliver venner	Jeg ville føle, at det ikke er rigtigt, for det er også hans fejl	Jeg fik ikke sagt fra på en ok måde, og så sker det måske igen

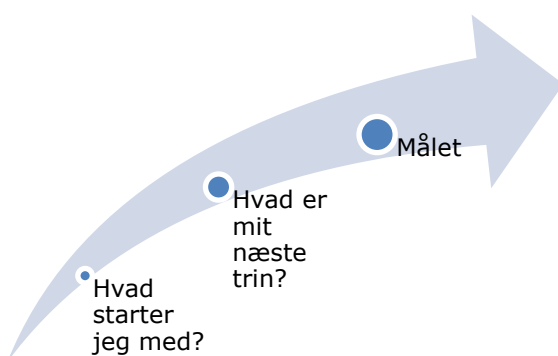
Som du kan se, er listen alt for kort. Der mangler nogle gode ideer til handlinger. Måske kan du komme på nogen?

Trin 4. Analyse og vurdering af handlemuligheder

1. Hvilke handlinger vil nedtrappe problemet?
2. Hvilke handlinger vil afhjælpe problemet bedst?
3. Hvilke handlinger vil give dig de bedste vilkår på sigt?
4. Hvilke handlinger vil give dig mest ro på sigt? (Vær opmærksom på, at nogle løsninger er svære i nuet, men bedst på sigt)
5. Udvælg de bedste handlinger

Trin 5. Lav en handlingsplan

Nu skal du lave en handlingsplan. En handlingsplan er god, fordi den hjælper dig med at gennemføre de handlinger du finder bedst. Du kan sagtens lave flere handlingsplaner.



1. Start med at skrive dit mål.
2. Hvad er det første du skal gøre?
3. Hvad er næste trin? Du kan lave så mange trin, som du ønsker.
4. Hvad skal der til for at hver trin lykkes?
5. Hvis det ikke går som forventet, hvad kan jeg så gøre?

Prøv at udfylde handlingsplanen på casen med Peter, som skal lave et oplæg på engelsk for klassen.