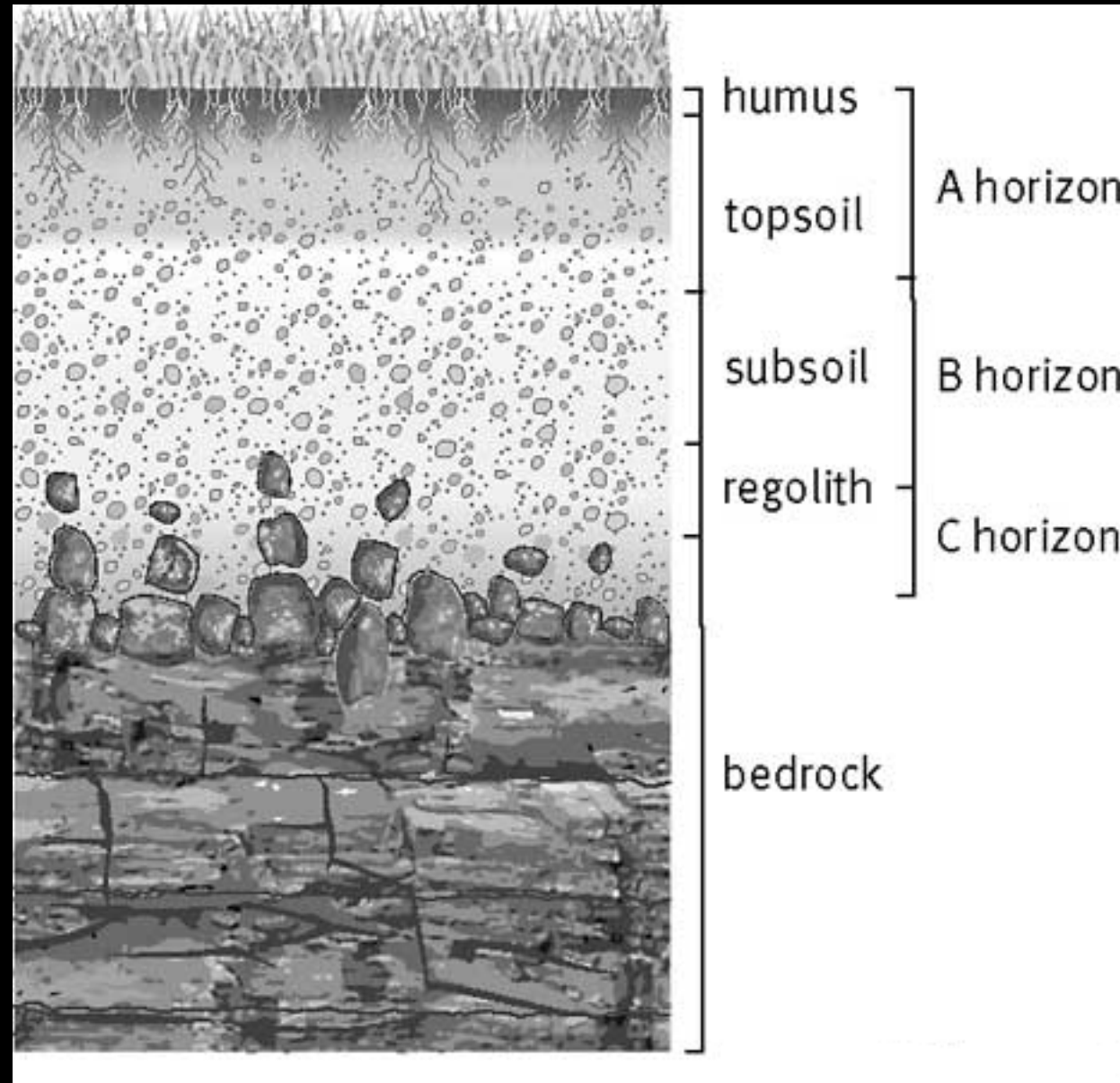




TRIVSEL--BEDROCK



GRUNDFJELDET FOR TRIVSEL

- Geologi—Arkæologi: Graver ned til grundfjeldet — “sammenflettet grundsten”. En sammenflettet fundament.
- Her finder vi de “Fundamentale 5”
- FUNDAMENTALE 5:
- Energi
- Social Relationer
- Resiliens
- Motivation/Viljestyrke
- Attitude/Mental indstilling
- KEY MESSAGE: Fysisk, mentale og social sundhed er sammenflettet på en fundamental og uadskillelig måde i vores hjerne

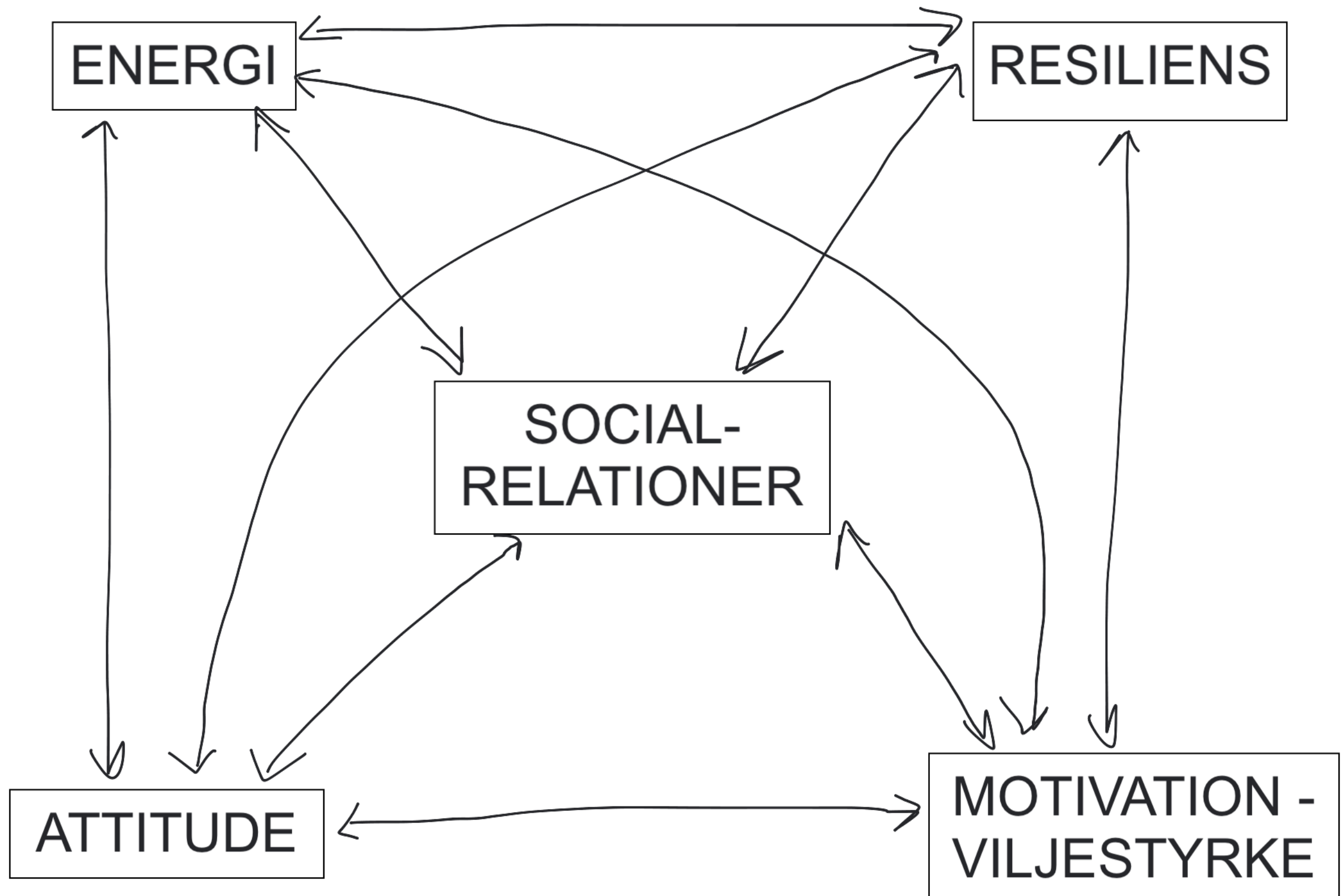
ENERGI

RESILIENS

SOCIAL-
RELATIONER

ATTITUDE

MOTIVATION -
VILJESTYRKE



DYSFUNKTION

OPTIMAL FUNKTION

Dysfunktion
Zone

Fungere Zone
"Det fungerer"

Optimal-
Funktion Zone
"Trivsel"

OPTIMAL FUNKTION

- I forhold til “optimal funktion” har vi tilstrækkelig viden til at sige, at **når homo sapiens ikke er udsat for overdreven mismatch** imellem vores fysiske, psykiske og sociale behov, er vi:
 - Energiske
 - Motiverede
 - Relativt positive
 - Relativt empatiske
 - Relativt venlige
 - Ekstremt nysgerrige
 - Ekstremt resiliente (og robuste)

MISMATCH TEORI

- Definition på Mismatch:
- Vores biologiske DNA, sociale DNA og psykologiske DNA forventer og behøver visse input for at være i stand til at fungere optimalt (for at trives).
- Når disse input (behov) er til stede i de rette og forventede doser, er der et "match" og det resulterer i "positive symptomer" (vitalitet, motivation, nysgerrighed, og resiliens).
- Når disse input ikke kommer i de rette og forventede doser, er der et "**mismatch**", og dermed "negative symptomer". Kroppen og hjernen vil gøre alt hvad de kan til at opretholde "**optimal sund funktion**" gemmen en process som heder "robusthed".

Adfærdsrevolutioner

- Vi kan være temmelig sikre når vi siger at vi befinder os midt i det største sociale, psykologiske eksperiment i menneskehedens historie, og vi har meget få kontrolgrupper. Vi er midt i en “kulturel og adfærdsræssig revolution”. Der har været meget få “massive” kulturelle/adfærdsræssige revolutioner. Der var landbrugsrevolutionen (10.000 år siden) og den industrielle revolution (300 år siden). Disse revolutioner skaber fremskridt og meget godt. Men de skaber også en stor risiko for mismatch (læs mere om mismatch på de senere slides). Som vi talte om, mennesker som lever under overgangsperioden (første eller anden generation) i en kulturel/adfærdsræssig revolution, kan kaldes for en “overgangsgeneration”. Jeg nævnte at “overgangsgenerationer” har en tendens til at blive brugt som “ufrivillige forsøgspersoner” og den næste generation har en tendens til at se tilbage på den generation og sige “de havde ikke det rette sikkerhedsudstyr på”.
- Som jeg nævnte, er jeg overbevist om at der vil være en generation af mennesker, som vil se på vores generationer som fik Internettet, Wi-Fi og smartphones og sige: “De havde godt nok ikke det rette sikkerhedsudstyr på, og hvor er det ironisk at de kaldte deres telefoner for ‘smarte!’”. Som jeg nævnte, betyder dette ikke at vores teknologier er dårlige, de er vidunderlige. Google har for eksempel været det bedste redskab for nysgerrighed og mulig læring som mennesker nogensinde har været udsat for. Men som individer og ledere må vi spørge os selv om vi har tingene i balance, om vi har det rette sikkerhedsudstyr på? Er det normalt at se på sin mobiltelefon i sengen? Er det normalt at føle behov for at tjekke mobiltelefoner og emails når vi ikke er på arbejde? Dette er vigtige spørgsmål, som rækker ud over min tale, men vi bør huske på at i 2005 lå folk ikke i sengen om morgenen med 20 konvolutter, en kalender og billeder af 20 mennesker som man ikke kender særligt godt.

OPTIMAL FUNKTION

Tre vigtige pointer om optimal funktion og mismatch:

- Nr. 1. Mens Homo sapiens er det mest empatiske og intelligente væsen på planeten, og vi har mange "gode træk", tjener det os godt at huske at vi også er det mest aggressive og destruktive væsen på planeten. Som den store psykolog Carl Jung erklærede, har vi en skygge som vi skal vedkende os fuldt ud hvis vi skal kunne klare os godt.
- Nr 2. Når begrebet "normal" bliver brugt her betyder det ikke "typisk".
- Nr 3. Hvad "optimal funktion" er kan ændre sig afhængigt af konteksten. Vores evne til at udvise mangel på energi og motivation, eller positivitet og godhed, kan være en fordel under visse omstændigheder og dermed "optimalt" i den givne sammenhæng. Dette har været meget sandt for overlevelsen i vores evolutionære fortid og fortsætter med at være tilfældet i visse sammenhænge i vores moderne samfund i dag, omend forhåbentlig sjældent.



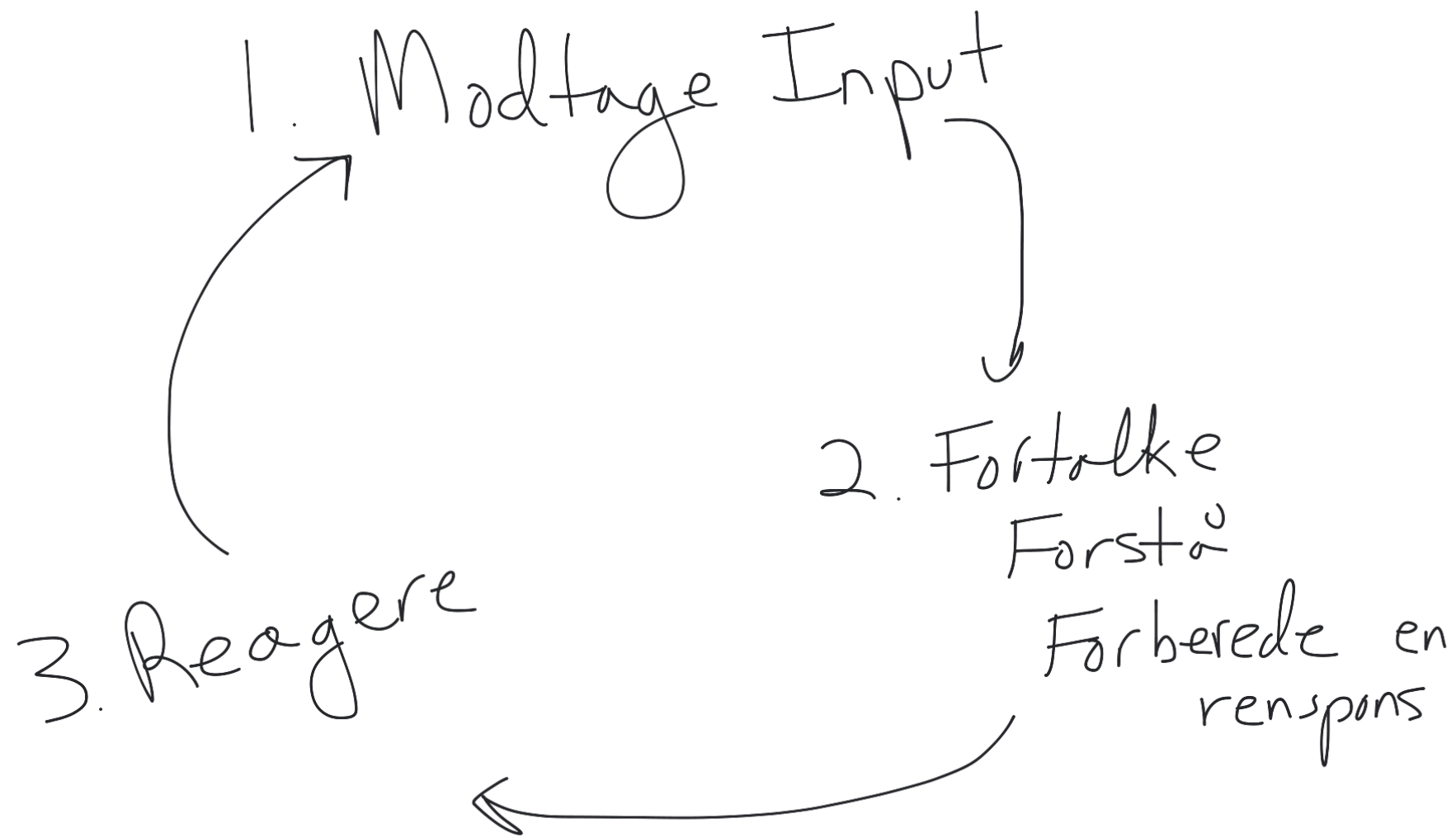
- På trods af de udfordringer vi har med den hurtige teknologiske udvikling i dag, **må vi ikke glemme det faktum, at “bedre stillet-skalaerne” for de fleste af os stadig er tippet HÅRDT TIL HØJRE (RIGTIG).**
- **Der hvor teknologien er i dag, kan vi skabe betingelser for vores trivsel, som langt overstiger noget andet tidspunkt i menneskets historie.**
- Der er ingen tvivl om, at **effekterne af den teknologiske og kulturelle acceleration som vi er udsat for har nogle negativ og skadelige virkninger på vores opmærksomhed, evne til at fokusere, vores stressniveau, søvnkvalitet, sundhed, de relationer vi har med hinanden (empati er faldet med 40%) og for miljøet; MEN**
- Det opløftende budskab er, at i **sidste ende er de fleste af de faktorer hvor vi har set en negativ udvikling inden for vores kontrol** - vi har mulighed for at forbedre dem. **Hvis vi har den personlige og kollektive vilje.**

- Hvad driver god menneskelig præstation?
- Det korte svar er, at det er super kompliceret, og jeg er ikke sikker på om vi nogle sinde vil forstå det til fulde. Med det sagt, har forskerne fra områderne fysiologi, psykologi og sociologi formået at indkredse fire hjørneste.
- Disse hjørneste er:
 - 1. Regulering af fokus
 - 2. Regulering af handlinger
 - 3. Regulering af vaner
 - 4. Regulering af følelser
- Uanset hvordan man måler eller undersøger menneskelig trivsel og præstation lader det til, at individer som er gode til at regulere og investere disse 4 hjørneste simpelthen klarer sig bedre. For at være i stand til at gøre dette, har vi brug for at have den rette kultur omkring os, sunde og veltrænede funktioner, og det kommer ikke til at ske hvis vi ikke tager os af Naturens ikke til forhandling-elementer.

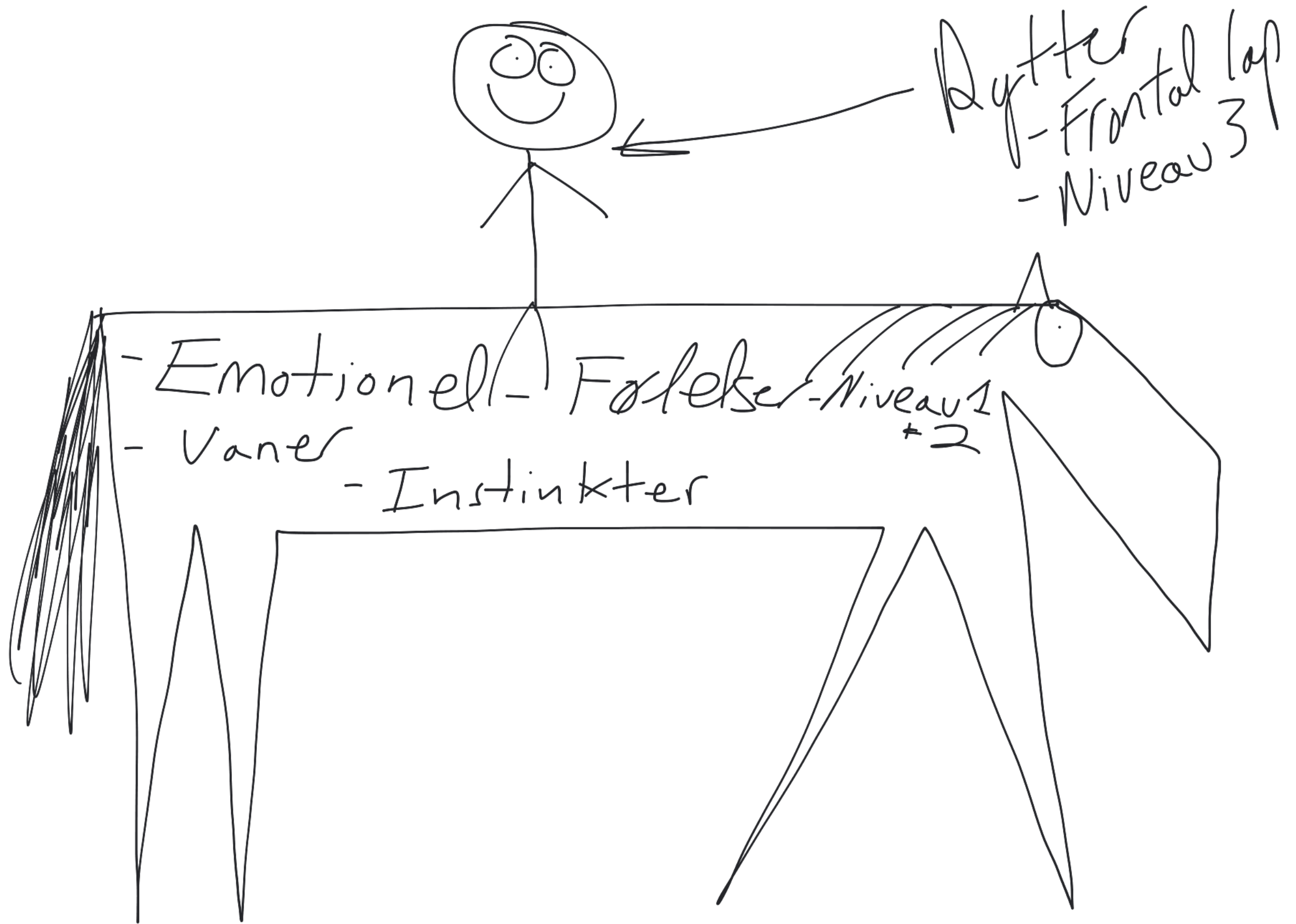
KULTUR

- En simpel men brugbar definition på kultur er: *"Det som mennesker lærer."* Især det vi lærer om såkaldt "normal adfærd og værdier".
- En simpel men brugbar definition på evolution er: "Forandring over tid".
- Baseret på de første to definitioner præsenteret ovenfor kan vi definere **kulturel evolution** som: **"Ændring over tid i relation til viden, adfærdsnormer og værdier"**. Kulturel evolution flytter sig med en fart i dag som overgår alt hvad vi nogensinde har set i menneskehedens historie, og det ville tjene os godt at holde et øje på det vi kalder "normal adfærd" og vores værdier..
- Et godt citat om kultur findes i Jon Gordon og Mike Smith's bog, "You win in the locker room first": **"Kultur skaber forventninger og overbevisninger; forventninger og overbevisninger skaber adfærd; adfærd skaber vaner; og vaner former fremtiden. Det hele starter med kultur"**.

HJERNENS FUNDAMENTALE OPGAVER



- Hovedbudskaber:
- Kvaliteten af de input, vores hjerne får (biologiske, psykologiske og sociale) har en dramatisk effekt på, hvor meget energi, der kræves i niveau 2. Og på kvaliteten af det, der sendes videre til niveau 3. Dvs.: Kan vores hjerne forstå det input, som kommer (hvad er det? Hvad betyder det? Hvad kan, eller burde jeg, gøre ved det?).
- Med afsæt i på mismatch-teori ved vi i dag, at vores hjerne forventer særlige input. Og når disse input er til stede, vil tingene gå bedre på niveau 2 og 3. Når de ikke er til stede, vil vores hjerne kæmpe.
- Med andre ord: Kvaliteten af den input, som vores hjerne modtager, vil have en dramatisk effekt på, hvordan vi reagerer på verden.
- Hvordan vi reagerer (dvs niveau 3), vil efterfølgende blive et nyt input på niveau 1. Dette er en løkke, som aldrig stopper. Hvis vi vil skabe et bedre liv for os selv og andre, skal vi altså huske på den fundamentale rolle, som kvaliteten af vores input har på vores hjerner.



**Naturens
Ikke
Til
forhandling
Liste
For
Homo
Sapiens
I
Forhold
Til
Trivsel (optimal funktion)**

For at trives, er der adskillige ikke til forhandling Elementer som naturen kræver at vi respekterer.

NIFTL FHS IFTT

Fire faktorer på listen:

- Resiliens
- Energi
- Positiv Relationer
- Motivation / Viljestyrke



NIFTL FHS IFTT

- **Resiliens**
- Energi
- Positiv Relationer
- Motivation / Viljestyrke



STRESS VS UDFORDRING

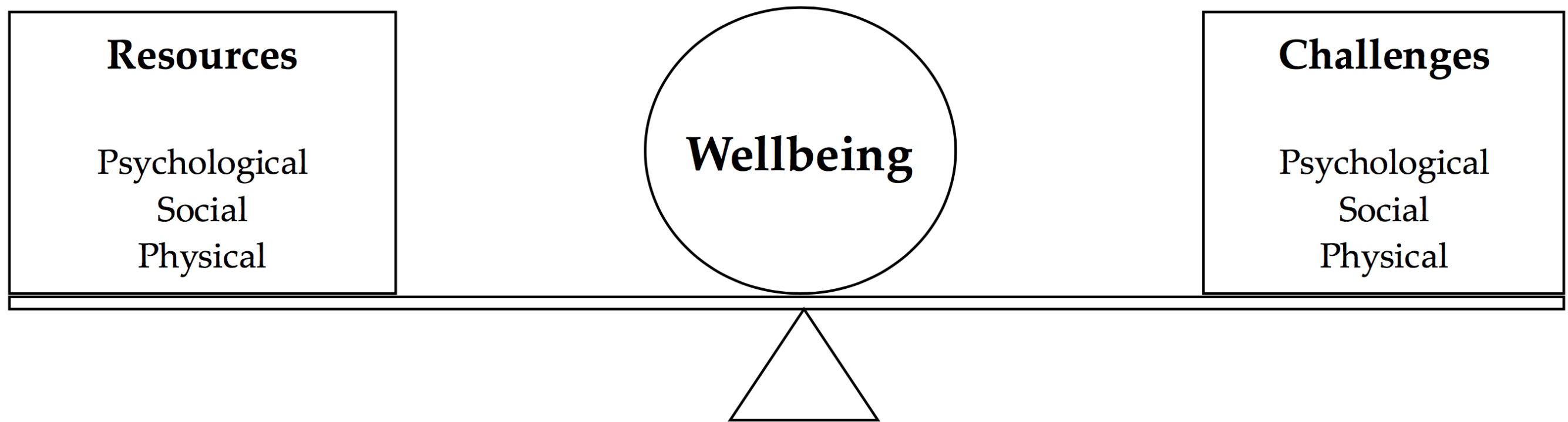
- Kroppen og hjernen har to adskilte systemer som er designet til at mobilisere energi.
- *Stress / Trussel- systemet er primært styret af HBB (hypofyse-binyre-bark) systemet (et system primært styret af hormonet kortisol).*
- Udfordring-handling-systemet er primært styret af SAM (sympatisk-adrenaline-marv) systemet (et system primært styret af hormonet adrenalin).
- Den menneskelige krop og hjerne vil reagere meget forskelligt på hændelser i livet afhængigt af om de opfattes som en "udfordring" eller en "trussel".
- De faktorer som virkelig aktiverer HBB systemet er: "At føle sig socialt flov eller muligheden for social flovhed", "sociale konflikter", eller social mismatch i forhold til ikke at få de rette doser af det som påvirker "positive konstruktive relationer" (respekt, empati, tillid, opmuntring). Oveni søvnmangel eller tidspres med for få ressourcer vil det også igangsætte HBB (stress-systemet).

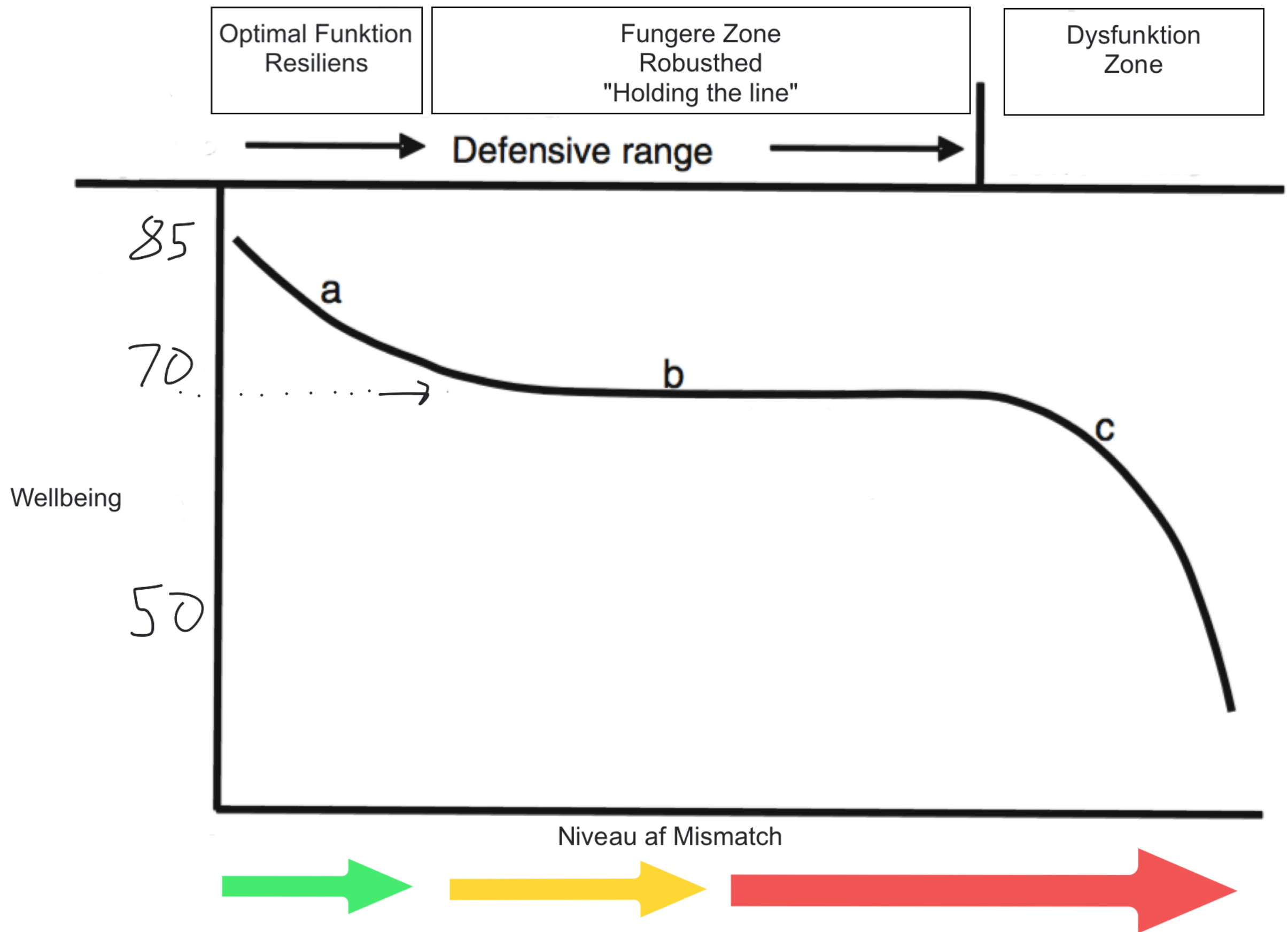
STRESS VS UDFORDRING

- En typisk udfordrende situation fremkalder mest SAM-baseret aktivitet. Hvorimod en typisk truende situation begynder med SAM-aktivitet men derefter tilføjes aktivering af HBB (hypofyse-binyre-bark) systemet. Efter en truende situation er opfattet, kommer HBB aktiveringen forsinket, ofte topper den 15 til 20 minutter efter krisen er begyndt. HBB aktiveringen er særligt kraftig når trusler er svære, når skam eller social forlegenhed forventes eller allerede er til stede, og når følelsen af kontrol er fraværende.
- Den forklaring, der efterfulgte den forskningsbaserede observation, at skam og forlegenhed var særligt potente i forhold til at fremkalde HBB aktivering var, at når de blev oplevet af vore tidlige forfædre, ville disse følelser have fremhævet en social katastrofe. Og en social katastrofe kunne betyde muligt tab af social støtte, hvilket reducerer risikoen for reproduktiv succes, og selv for overlevelse.

STRESS VS UDFORDRING

- Vores udfordringssystem anvender primært adrenalin, som har en halveringstid på omkring 90 sekunder. Det betyder at det kan lukkes ned hurtigt og virkningerne af hormonet adrenalin forsvinder hurtigt. Vores stressreaktion, er primært styret af hormonet kortisol, som har en halveringstid på 90 minutter, hvilket betyder at det tager lang tid at lukke ned. Dertil kommer, at mens kortisol dvæler i blodet, er vores stressrespons nemmere at udløse igen.
- Det er ikke en dårlig ting at have vores stress respons online, men det er simpelthen ikke designet til at være online i timer ad gangen, dag ud og dag ind. Faktisk er det afgørende for opbygning af modstandskraft at komme ud af vores komfortzone i perioder. Doseringen skal dog være rigtig, og man skal være i stand til at indtræde i et roligt, nærende miljø bagefter, som sikrer, at stressresponsen frigøres. Vores stressrespons er et system, der er designet til akutte trusler, der enten forsvandt eller du forsvandt. Den største udfordring for os i dag er, at mange af vores trusler er psykologiske (vi bruger hjernen til at forudsige ting, der kan gå galt i morgen, eller at drøvtygge på ting, som allerede er gået dårligt) eller sociale (konflikter, bekymre sig om status, omdømme osv .).





NIFTL FHS IFTT

- Resiliens
- **Energi**
- Positiv Relationer
- Motivation / Viljestyrke



ENERGI- & STRESSHÅNDTERING

TO NØGLEBESTANDDELE I HOMØOSTASE

- Når det handler om effektiv energihåndtering, er man simpelthen nødt til at acceptere det faktum at kvalitetssøvn ikke er til forhandling.
- Blot en nat med kun 4-5 timers søvn resulterer i en hjernefunktion på samme niveau som hos en person der er fuld.
- 4 nætter med 6 timers søvn har samme effekt.
- Desværre efter en uge til 10 dage begynder folk at vænne sig til at være trætte og begynder blot at skabe en "ny normal" hvor "optimal funktion" bare ikke sker.

- MINDRE SØVN
- Den amerikanske udgave af Kræftens Bekæmpelse, The National Cancer Society, undersøgte i 1960 godt en million amerikaneres søvnvaner.
- Undersøgelsen viste, at folk sov mellem 8 og 9 timer hver nat (1960), mens tal fra 1995 viste, at amerikanernes søvnlængde var faldet til 7 timer.
- I 2004 rapporterede 30 procent af amerikanerne, at de sov mindre end 6 timer hver nat.
- I alt har den gennemsnitlige amerikaner skåret 1 til 3 timer af sin nattesøvn siden begyndelsen af 1900-tallet – det er sket i den hektiske 100-årsperiode, hvor den kulturelle revolution overhalede naturens design.
- Nogle eksperter kalder det, vi har gang, i for "søvn-bulimi": en problematisk adfærd, hvor vi sulter os på søvn gennem en hel uge, grovæder hen over weekenden, for til sidst at kaste det hele op igen ugen efter.
- Bevidst eller ubevidst frarøver vi kroppen noget vitalt i løbet af hverdagene og får efterfølgende alt for meget af det i weekenden.

Søvn Problemer

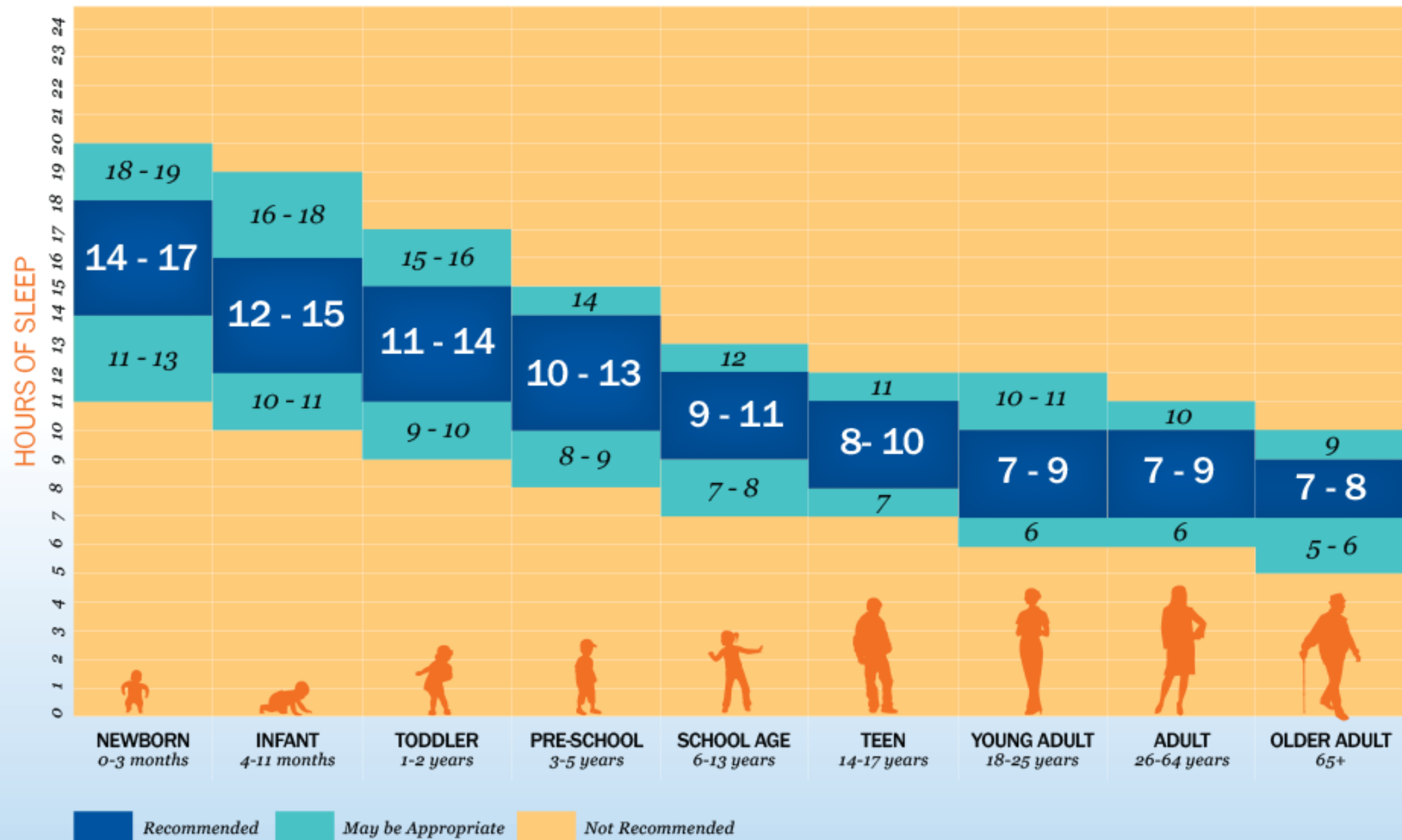
- Omkring 40 % af den voksne danske befolkning oplyser at de er generet af søvnbesvær eller søvn problemer.
- Den største andel ses blandt de 45 til 64-årige.
- Blandt unge og børn går udviklingen i den forkerte retning, da de nu sover omkring en time mindre end i 70'erne.
- Et stort norsk studie fandt at de 16-19-årige i gennemsnitligt sov 6 timer og 25 min på hverdage.
- Videnskabelige studier har fundet at for lidt søvn kan måles direkte på karakterer og indlæringsevne.
- I flg Glostrup Hospital bruger ca hver 10. dansker sovemedicin ofte

HJERNES EKSEKUTIVE FUNKTIONER

- Evnen til at huske og til at tænke kreativt og fleksibelt
- Evnen til at planlægge effektivt og eksekvere planer
- Evnen til at fokusere
- Evnen til at vise empati
- Evnen til at regulere følelser
- Impulskontrol
- Vedholdenhed

- Vores kognitive funktioner og vores frontallaper er de første, der lider under det, hvis noget ikke er godt i vores liv.
- De lider først, mest – og uproportionalt meget – hvis du er stresset, trist, ensom, i søvnunderskud eller ved dårligt fysisk helbred.

SLEEP DURATION RECOMMENDATIONS



SLEEPFOUNDATION.ORG | SLEEP.ORG

Hirshkowitz M, The National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary, Sleep Health (2015), <http://dx.doi.org/10.1016/j.sleh.2014.12.010>

Motion kan mange ting

- Sænke aldringsprocessen
- Forbedre humøret
- Give stærkere syn
- Forbedre immunsystemet
- Reducere kronisk smerte
- Reducere depression
- Reducere angst
- Forbedre hukommelse
- Give hurtigere og bedre læring
- Forbygge 33 kroniske sygdomme



NIFTL FHS IFTT

- Resiliens
- Energi
- **Positiv Relationer**
- Motivation / Viljestyrke



POSITIVE KONSTRUKTIVE RELATIONER

- Mennesker er det mest sociale væsen på planeten.
- Sammen er kompliceret og det er vigtigt at gøre det på rette vis.
- Den menneskelige hjerne er udviklet til at forvente andre menneskers tilstedeværelse, hvor fundamentet i "stammen" er: Tillid, tryghed, sikkerhed, gensidighed, empati og opmuntring.
- Når der er et "mismatch" i forhold til positive konstruktive relationer, er optimal præstation og fysisk/psykisk trivsel simpelthen ikke muligt. Mens vi som mennesker kan "fungere" i lang tid før vi når en tilstand af dysfunktion; er det skørt at trække på vores robusthed blot fordi vi selv, andre, organisationer eller samfundet ikke vil tage ansvar for det faktum at intet foruden fysiologiske mismatches i ilt, mad eller søvn, kan lamme optimal funktion mere end relationer der ikke fungerer optimalt.

POSITIVE KONSTRUKTIVE RELATIONER

- Uanset hvad vi håber at opnå, er vores succes afhængig af relationer til andre mennesker.
- Uden hjælp fra andre eller med negative dynamikker fra destruktive personer vil vi som regel mislykkes.
- Vores fysiologiske energi, stress og relationer er uløseligt forbundne. Når vi klarer os godt på det ene område, er der bedre odds i forhold til de øvrige. Det modsatte gælder også når vi ikke klarer os godt på et af disse tre områder.
- Enten trives vi i forhold til relationel energi, forhold og udvikling eller også går vi baglæns, langsomt eller hurtigt.

POSITIVE KONSTRUKTIVE RELATIONER - EMPATI

- **Tillid, tryghed og gensidighed** (en følelse af respekt hvor folk behandler andre som de gerne selv vil behandles) er forudsætninger for **effektiv empati**.
- Empati er nøglen til menneskets mest afgørende evner. Relationer er i kernen af vores evne til at være lykkelige, trives og være produktive. Igennem hele vores evolutionshistorie har relationer været afgørende for vores evne til at overleve, og empati er fundamentet i enhver vigtig relation.
- Effektiv empati er en forudsætning for effektiv opmuntring.
- Effektiv empati og opmuntring er forudsætninger for positive konstruktive relationer.
- Positive konstruktive relationer er forudsætninger for high performance og trivsel.

Evne til at afkode hvad en
anden person tænker og føler;
tage deres perspektiv;
og handle på en passende
måde.

EMPATI

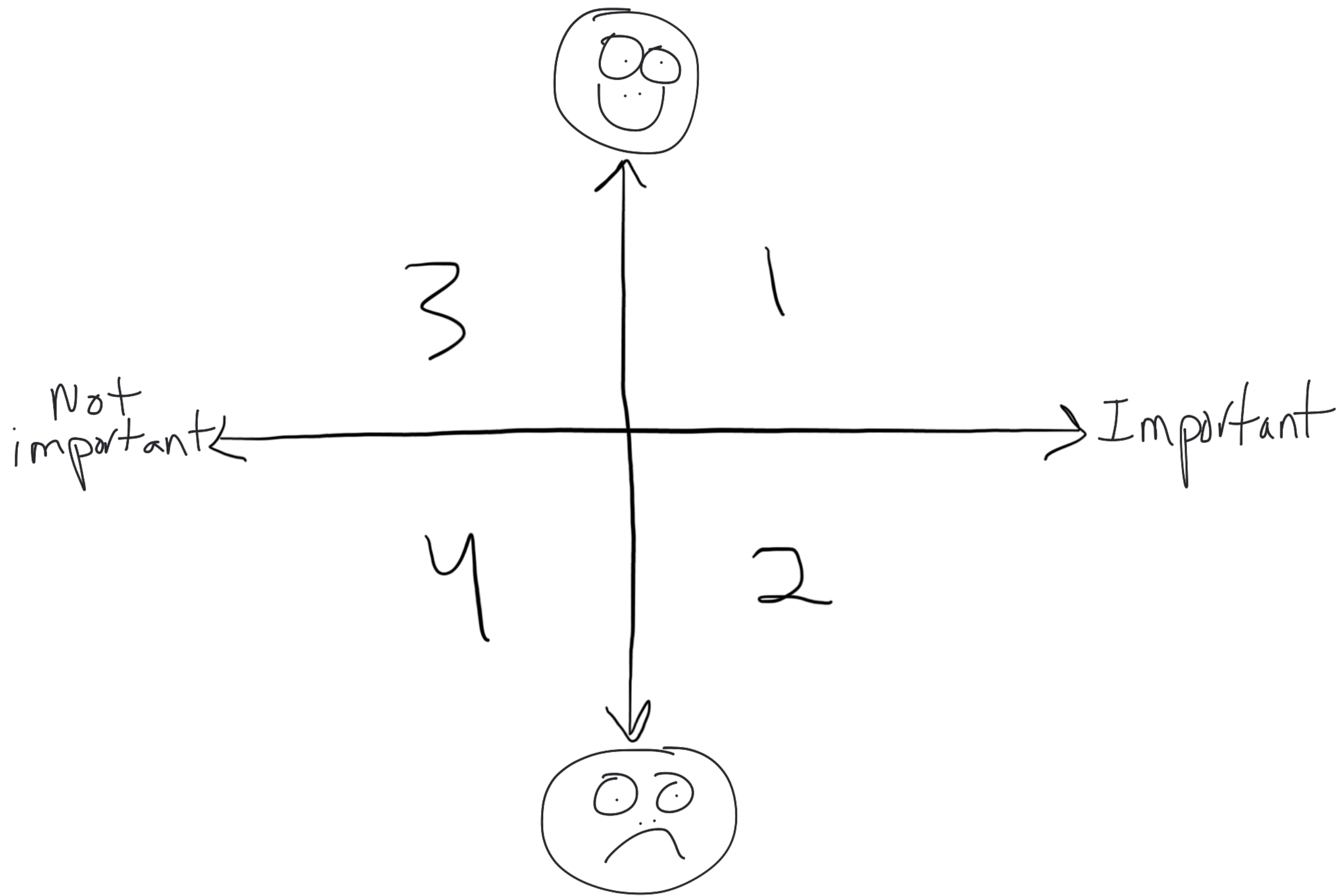
AFKODE HVAD EN ANDEN PERSON TÆNKER OG FØLER; TAGE DERES PERSPEKTIV OG
HANDLER PÅ EN PASSENDE MÅDE

- Niveau 1: **En autentisk interesse og nysgerrighed for, hvad en anden føler og tænker; og hvorfor de føler, som de gør. At gøre dette godt kræver tid, nærvær og indsats.**
- Niveau 2: **Forsøget på at tage den anden persons perspektiv ved at bruge den indsamlede information fra niveau 1.**
- Niveau 3: **Forsøge at bruge information fra niveau 1 og 2 til at handler på et passende måde.**

NIFTL FHS IFTT

- Resiliens
- Energi
- Positiv Relationer
- **Motivation / Viljestyrke**





SITUATIONSBEVIDSTHED

1. Hvorfor er jeg her?
2. Hvad foregår der? (*omkring mig og i mine tanker*)
3. Hvad vil jeg (*kan jeg*) gøre ved det?
4. Hvordan vil det jeg gør (*eller ikke gør*), påvirke mit formål og andre mennesker?

Attitude

Indstilling

»Vær opmærksom på dine tanker, for de bliver til dine ord. Vær opmærksom på dine ord, for de bliver til dine handlinger. Vær opmærksom på dine handlinger, for de bliver til dine vaner. Vær opmærksom på dine vaner, for de bliver til din skæbne.«

– Ukendt

Acceptance

Accept

*»Gud, giv mig sindsro til at acceptere de ting, jeg ikke kan ændre;
mod til at ændre de ting, jeg kan; og visdom til at kende forskellen.«*

– Reinhold Niebuhr (1892-1971) amerikansk teolog