

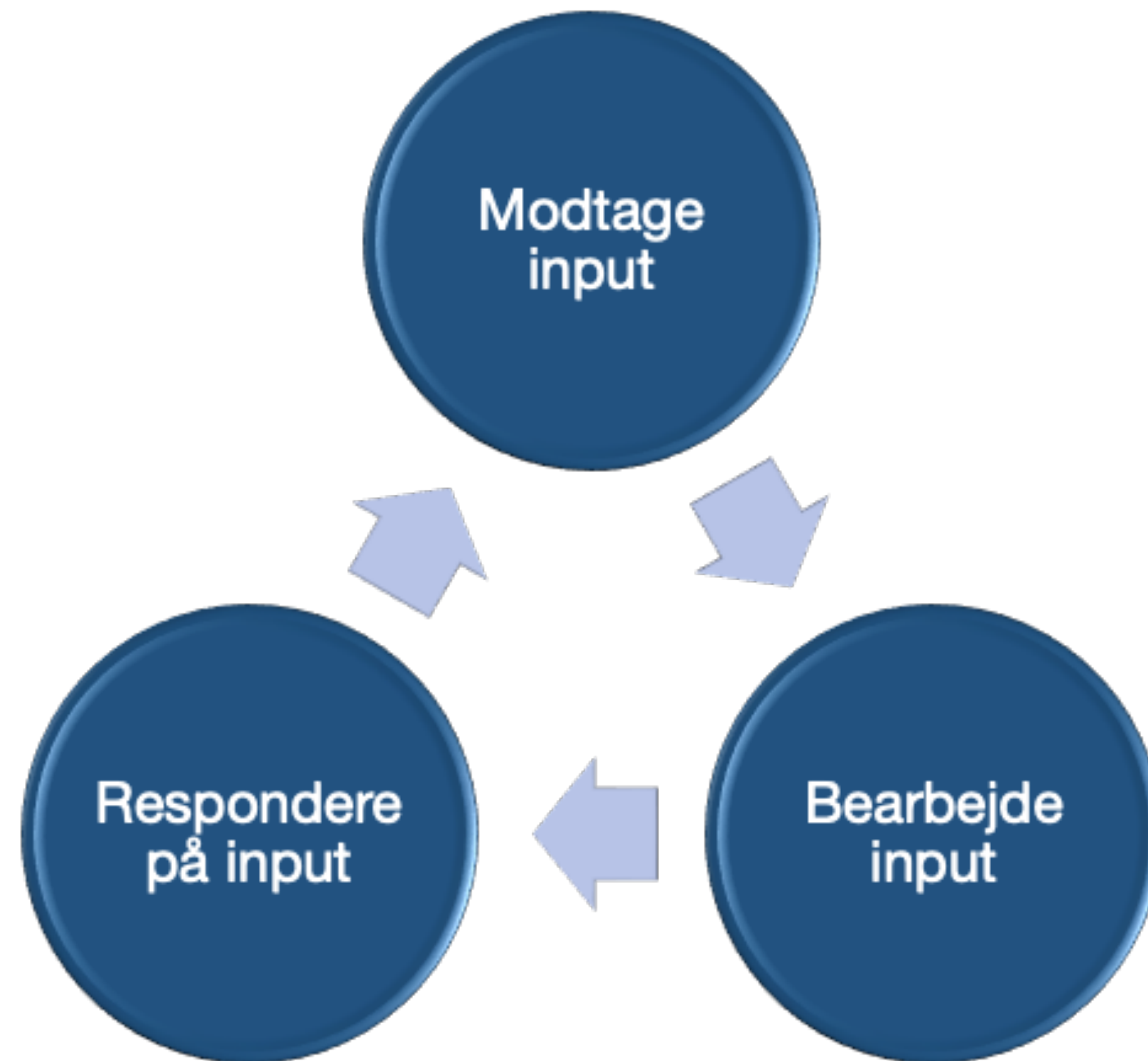


TRIVSEL

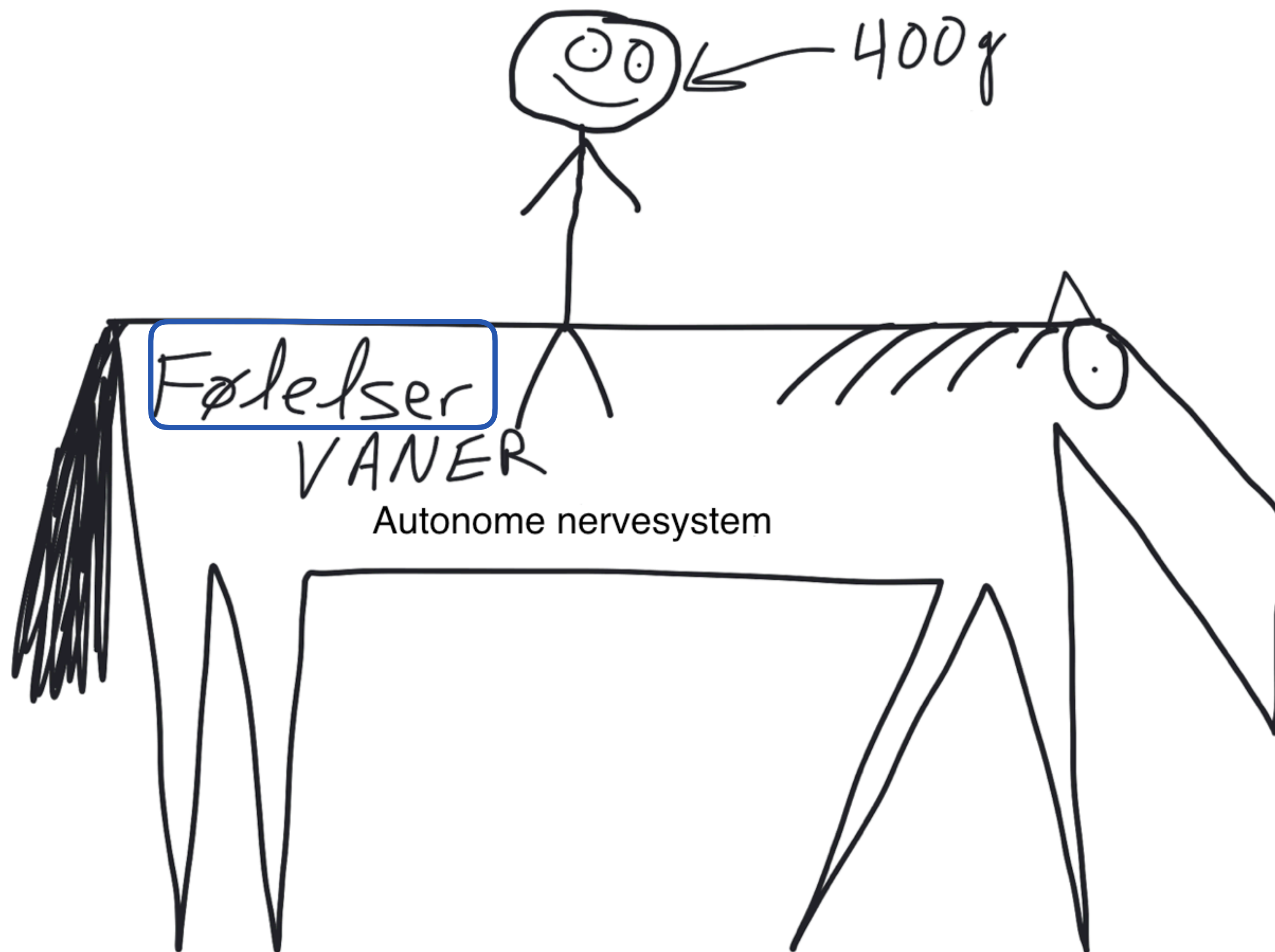
- Tryghed
- Overskud
- Gåpåmod
- Handlekraft
- Mening

Fundamentalt faktum

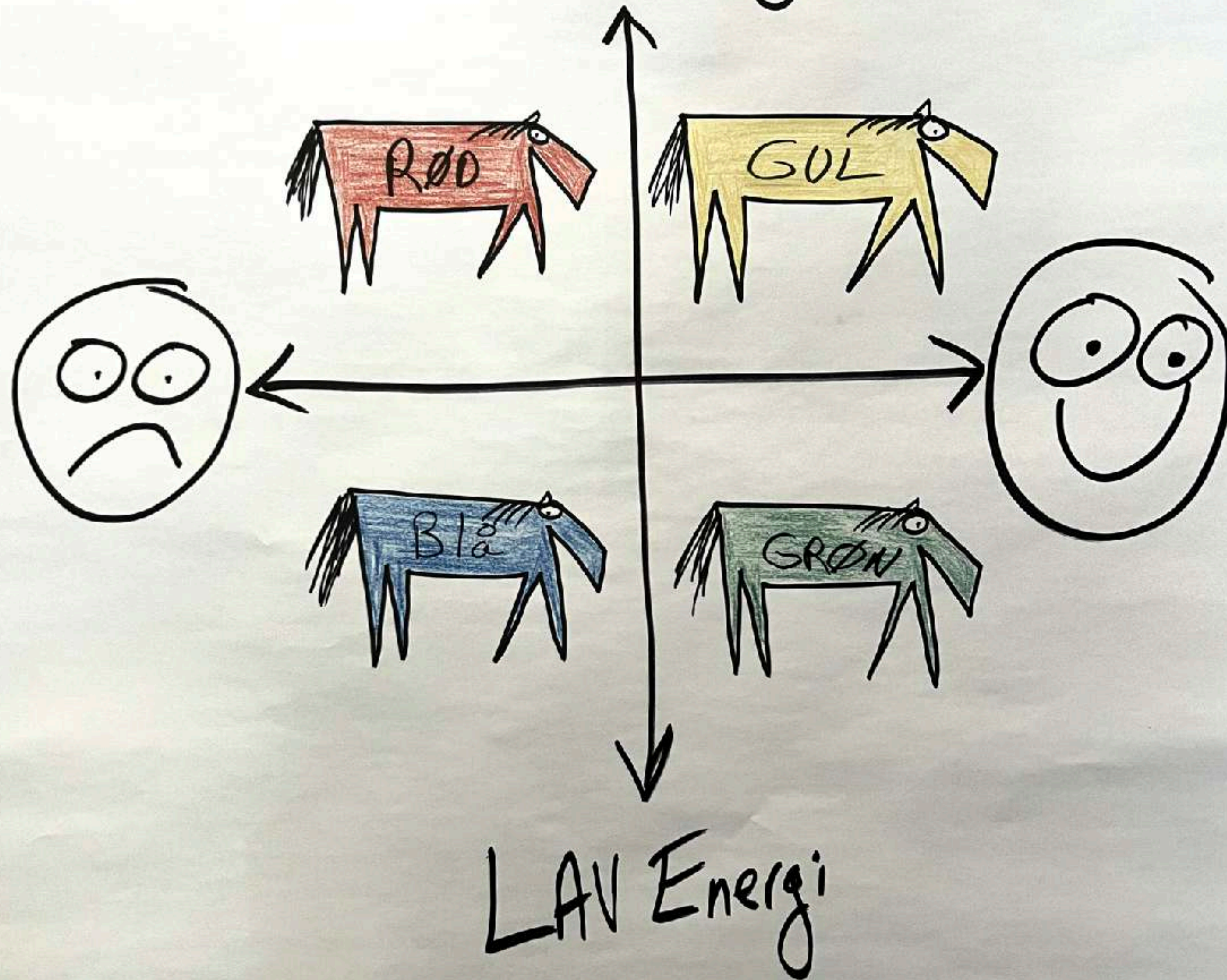
Vores hjerne og nervesystem er altid i gang med at gøre tre ting:





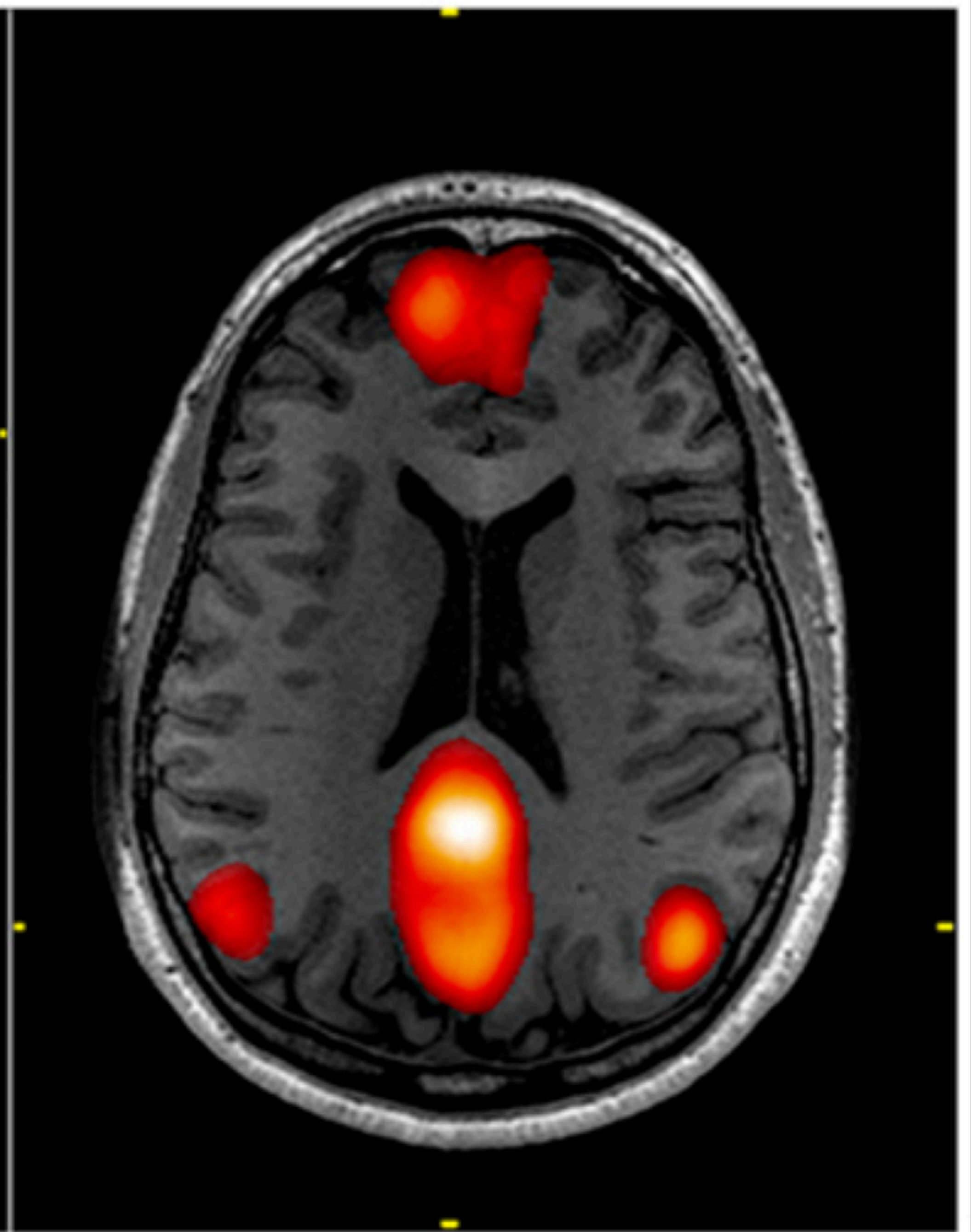


Høj Energi



LAV Energi





Default Mode Network

1. En løbende samtale med dig selv om det der foregår i forhold til, hvad du synes der burde foregå.
2. Tanker om ting, der *kan* gå galt.
3. Tanker om ting, der *er* gået galt.
4. Tanker om, hvad andre mennesker synes om dig.
5. Evt. noget positivt.

Karakteristika ved mental trivsel

- Emotionel stabilitet.
- Overvægt af positive følelser.
- Større evne til selv-regulering.
- Forbedret mental effektivitet.
- Forbedret hukommelse (dannelse og genkaldelse).
- Forbedret mental energi.
- Forbedret kapacitet for omsorg og social forbindelse.
- Modstandskraft.

Mekanismer der styrker de karakteristika

- Bedre kontrol af det hypofyse-adreno-kortikale system (CRH og kortisolnedregulering).
- Forbedret kapacitet og effektivitet af det sympatiske-adreno-medulære system.
- Neurotrophin-dannelse (BDNF, IGF-1, VEGF, NGF).
- Afbalancerede neurotransmittere/neuromodulatorer (acetylcholin, dopamin, noradrenalin, og serotonin).
- Udvikling af hippocampus.
- Udvikling af frontalappen.
- Udvikling af oxytocin affektionssystemet.
- Større blodsukkertilgængelighed og kontrol samt sensitivitet til insulin.
- Inflammationskontrol eks. ved stigning af cytokin-interleukin-10.
- Amygdala desensibilisering.

Aktiviteter der styrker mekanismerne

- Positive relationer- positivt samarbejde (10/10)







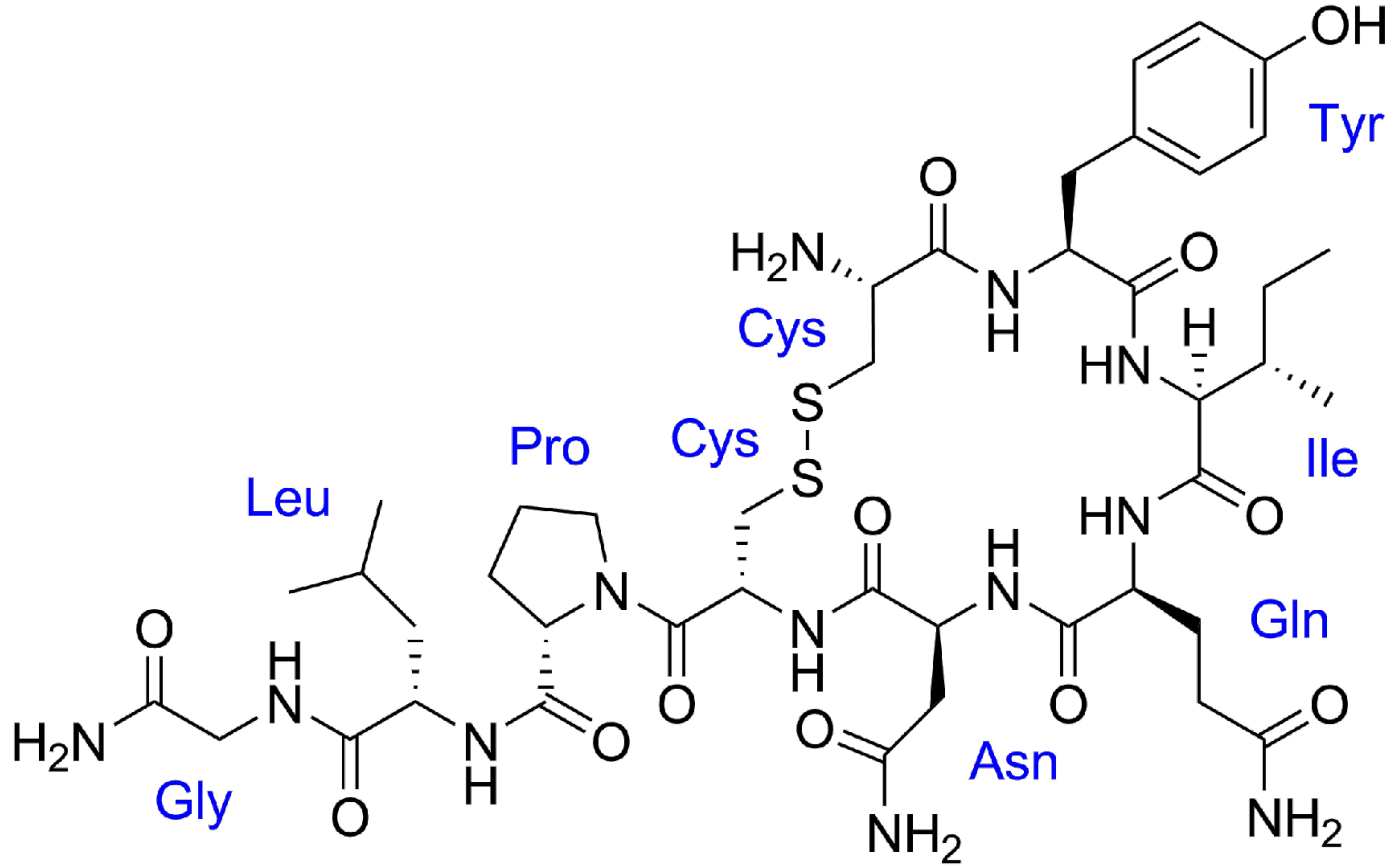


- Vores forfædre eksisterede gennem 99% af vores historie uden nogen form for effektive våben.
- Vi er langsomme, svage, og forsvarsløse uden vores stamme eller moderne teknologi.

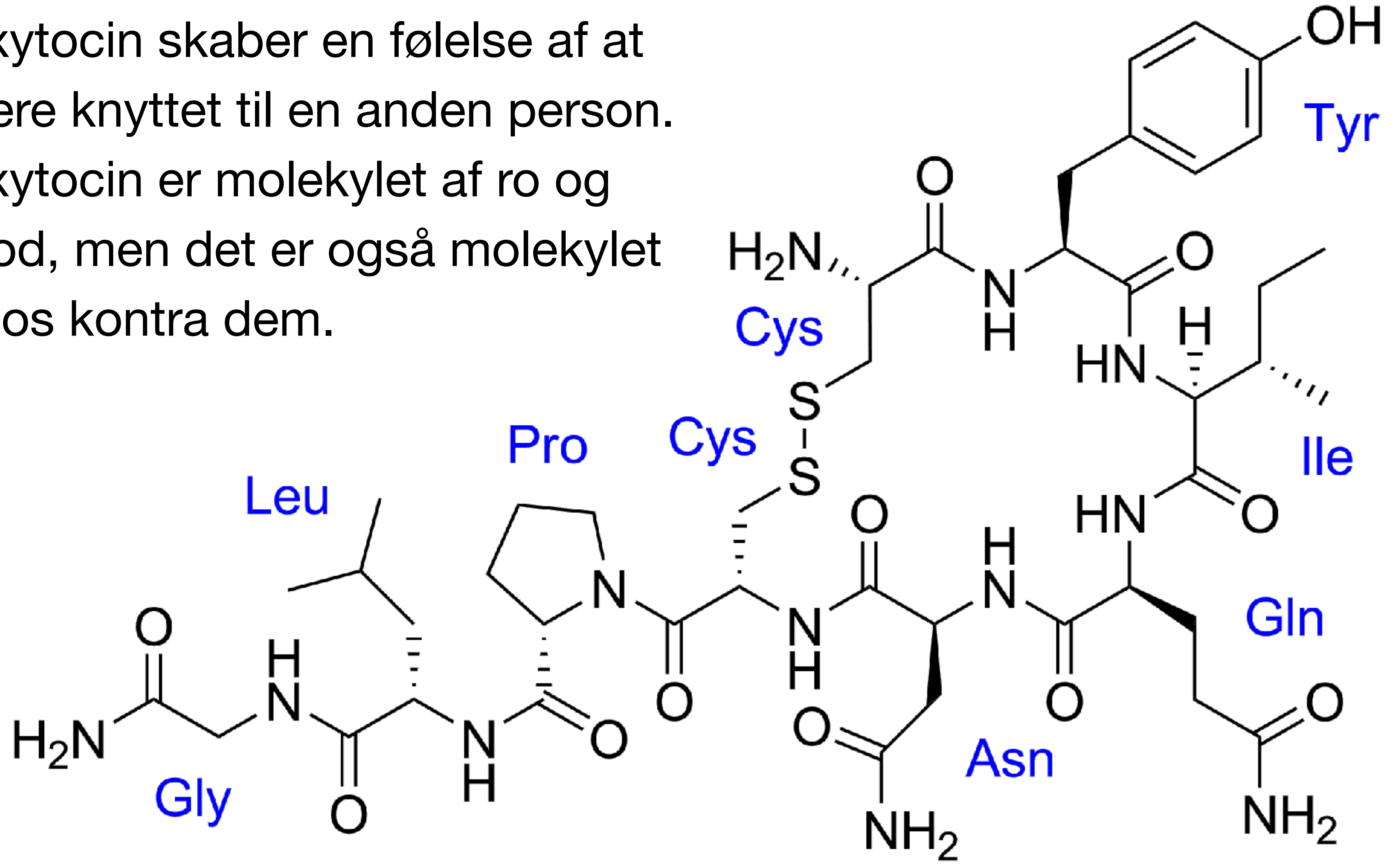
Når vi føler os trygge, er vi i stand til generøsitet, empati, altruisme, vækst og medfølelse.

Når vi ikke (eller måske aldrig) føler os trygge, overtrumfer vores følelse af selvopretholdelse alt andet, og egoistisk, desperat og aggressiv adfærd er næsten uundgåelig for de fleste mennesker.





Oxytocin skaber en følelse af at være knyttet til en anden person. Oxytocin er molekylet af ro og mod, men det er også molekylet af os kontra dem.





“Den menneskelige hjerne er tilpasset og designet på en sådan måde, at den forventer at befinde sig i sociale omgivelser som kendetegnes ved ekstremt høje niveauer af **tillid, venlighed, samarbejde og fælles formål.”**

Professorer Steven Hayes, & Professor David Sloan Wilson

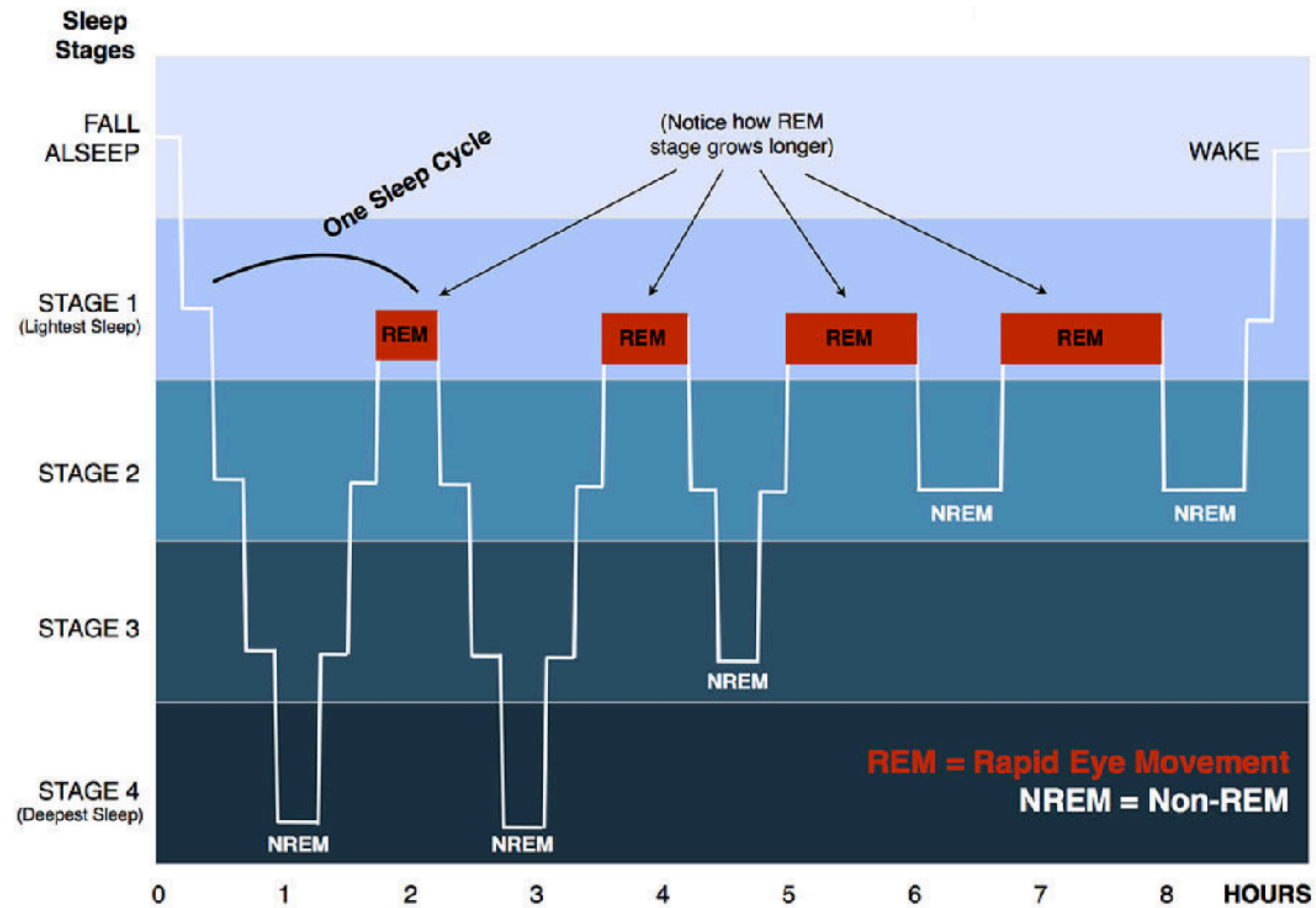
Aktiviteter der styrker mekanismerne

- Nok søvn (10/10)

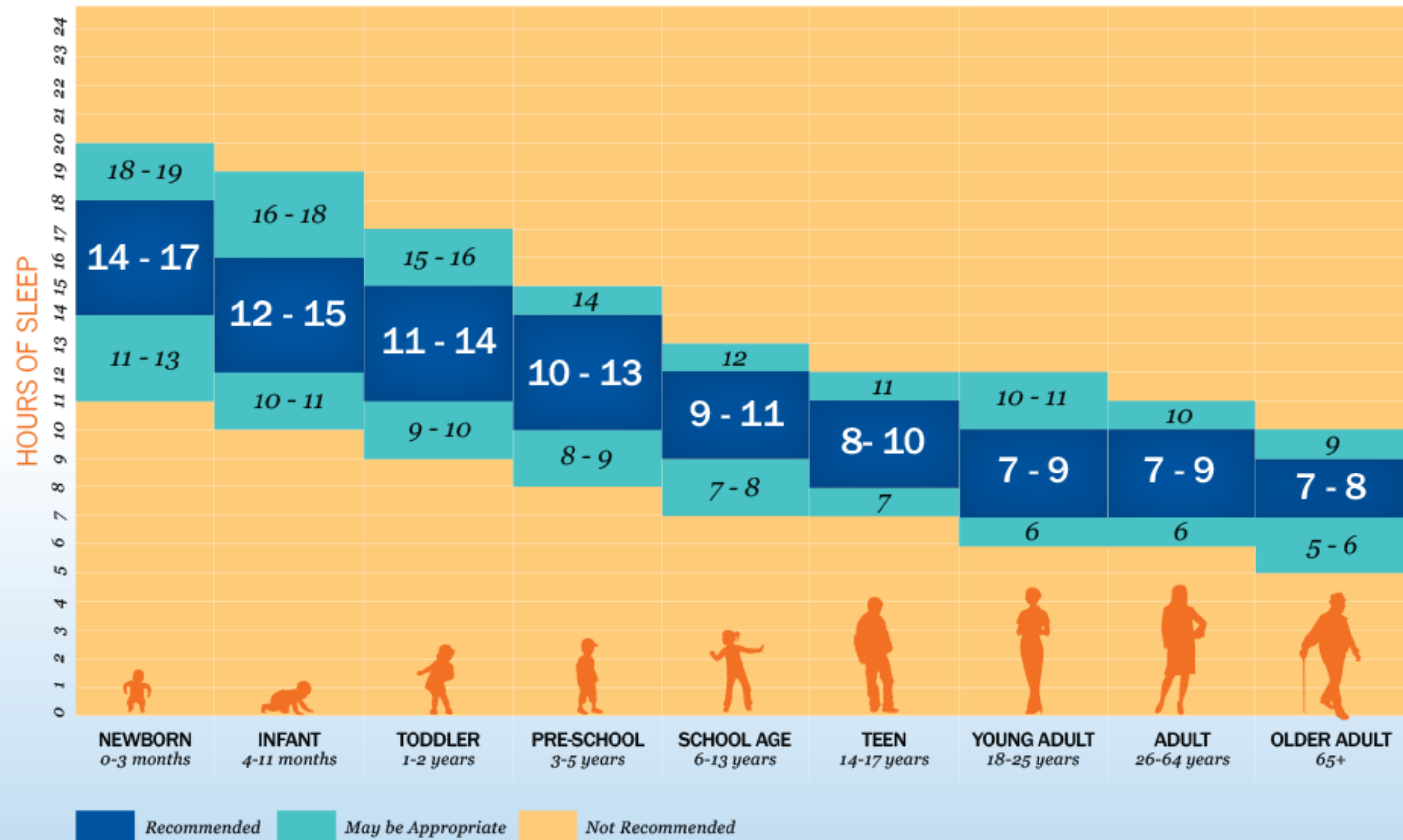
“Vores frontallapper i hjernen og vores eksekutive funktioner er det første der lider - og gør det uforholdsmæssigt meget - hvis vi er stressede, ensomme, i søvnunderskud eller fysisk ude af form.”

Professor Adele Diamond

What happens when we sleep?



SLEEP DURATION RECOMMENDATIONS

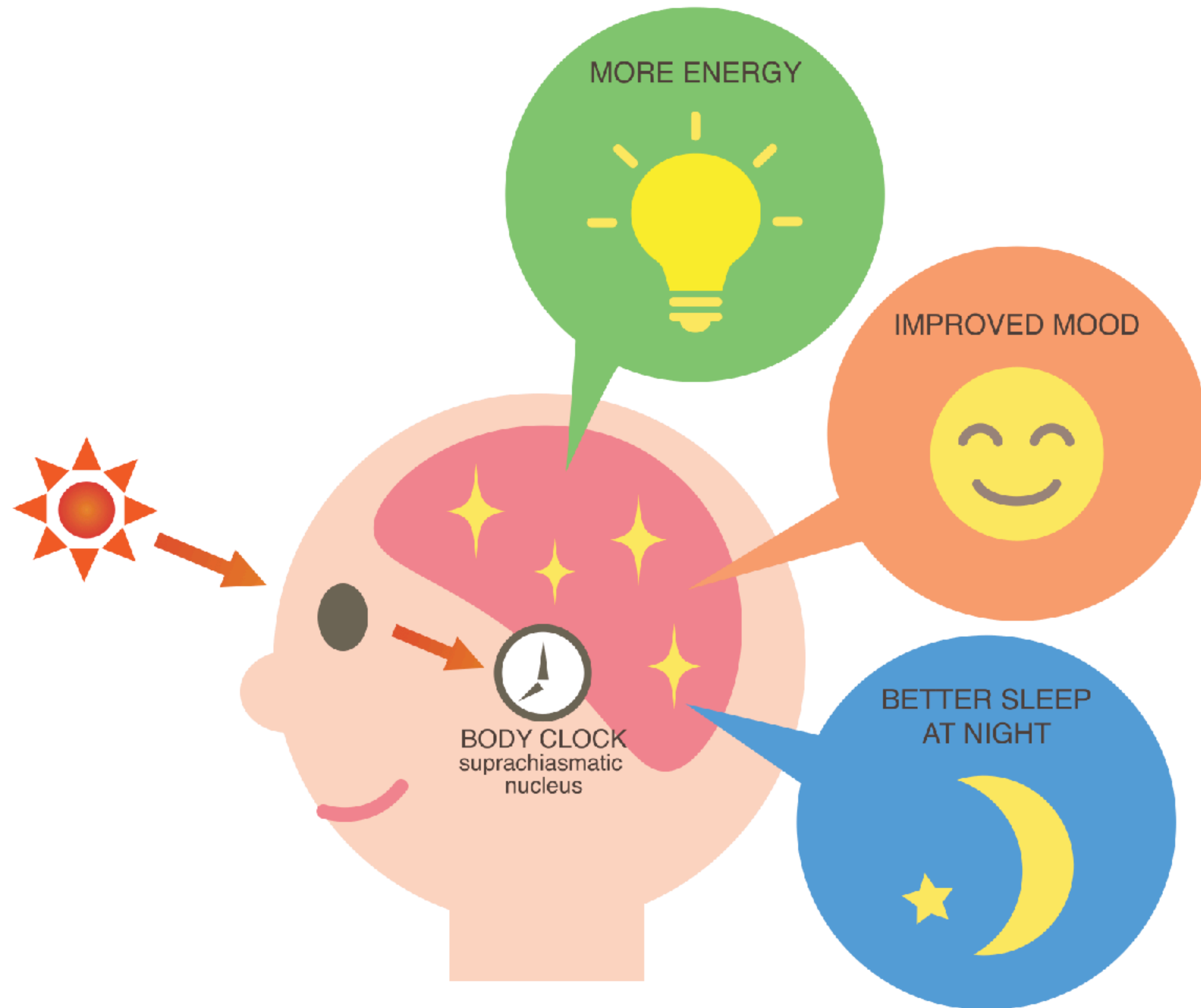


SLEEPFOUNDATION.ORG | SLEEP.ORG

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>

“The number of people who can survive on five hours of sleep or less without any impairment, expressed as a percent of the population, and rounded to a whole number, is zero.”

—Dr. Thomas Roth —Henry Ford Hospital



SØVN ER IKKE TIL FORHANDLING

Så længe vi får for lidt søvn og for dårlig kvalitet søvn, så kommer vi til at betale for det i form af mindre:

- Intellektuel intelligens
- Emotionel (social intelligens)
- Motivation
- Empati

Søvn-tips

1. Hav faste søvn-tider. Gå i seng og vågn op på samme tid hver dag. Vanemennesker som vi er, har vi svært ved at tilpasse os ændringer i søvnmønster. At sove længe i weekenden kan ikke opveje hele ugens søvnunderskud og vil gøre det sværere at stå op mandag morgen. Sæt en alarm til når det er tid til at gå i seng. Vi sætter ofte en alarm til når vi skal op, men ikke når det er tid til at gå i seng. Hvis du kun husker ét råd ud af disse 12, så lad det være dette.
2. Motion er godt, men ikke for sent på aftenen. Bevæg dig gerne mindst 1/2 time dagligt men ikke senere end 2-3 timer før sengetid.
3. Undgå koffein og nikotin. Kaffe, Cola, visse the'er og chokolade indeholder den opkvikkende stof koffein, og det kan tage op til 8 timer at nedbryde det. Derfor kan en kop kaffe sent på eftermiddagen gøre det svært for dig at falde i søvn om aftenen. Nikotin er også et opkvikkende stof som ofte påvirker rygere til at sove lettere. Oveni det vågner rygere ofte tidligt om morgenen på grund af nikotinbehovet.

Søvn-tips

4. Undgå alkohol før sovetid. En aften-drink kan måske hjælpe dig til at slappe af, men den stjæler din REM søvn og holder dig i et lettere søvnstadie.
5. Undgå større måltider og drikkeelse inden sovetid. En let snack er ok men et stort måltid kan påvirke fordøjelsen som påvirker søvnen. For meget væske om aftenen kan gøre at man vågner fordi man skal tisse.
6. Hvis muligt, undgå medicin som udskyder eller forstyrrer din søvn. Visse hyppigt anvendte typer hjerte-, blodtryks- eller astmamedicin, såvel som visse håndkøbs- og naturlægemidler mod forkølelse, hoste eller allergi kan forstyrre søvnen.
7. Sov ikke lur efter kl. 15. En lur kan opveje tabt søvn, men sene eftermiddagslure kan gøre det sværere at falde i søvn om natten.
8. Slap af før sengetid. Overbook ikke din dag, så der ingen tid er til at afkoble. En afslappende aktivitet såsom læsning bør være en del af dit sengetids-ritual.
9. Tag et varmt bad før sengetid. Faldet i kropstemperatur efter det varme bad kan hjælpe dig til at føle dig søvnig, og badet får dig til at slappe af og sætte farten ned.
10. Mørkt, køligt og gadget-frit soveværelse. Fjern alt fra dit soveværelse som kan forstyrre din søvn såsom larm, skarpt lys, en ubehagelig seng eller varme. Du sover bedre i et køligt soveværelse. En behagelig madras og pude kan hjælpe dig til at sove godt. Søvnløse mennesker ser ofte på uret, så vend uret væk fra din synsretning, så du ikke bekymrer dig om tiden når du prøver at falde i søvn.

Kilde: Walker, Matthew. Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams (p. 341). Scribner. Kindle Edition.

Aktiviteter der styrker mekanismerne

- Motion (10/10)

“Det er svært at nævne en funktion i hjernen, som ikke bliver sundere og mere velfungerende, når man dyrker motion.”

PROFESSOR JOHN RATEY

Aktiviteter der styrker mekanismerne

- Udfordringer med en følelse af mening (10/10)