

MINDFULNESS

**GODE RÅD TIL AT FINDE RO OG STYRKE I DIG SELV,
SÅ DU KAN MANØVRERE RUNDT I EN HEKTISK HVERDAG**



PFA Viden og Værktøjer

PFA
P E N S I O N

Mindfulness træner din evne til at være til stede i dit eget liv. Mindfulness kan også lære dig at være mere afslappet – når du er afslappet er det nemlig lettere at være til stede i nuet.

Mindfulness tager udgangspunkt i buddhistiske meditationsteknikker og i moderne tider kombineres det ofte med kognitiv terapi. Mindfulness trænes ved meditation, yoga og opmærksomhedsøvelser, der styrker evnen til at fokusere og være opmærksom på åndedrættet, kroppen og sindet.

Mange føler sig pressede i en arbejdsdag, der ofte er fortravlet, krævende og kompleks. Mindfulness hjælper dig med at være til stede i alt dette, til at finde dig selv, finde ro og styrke i dig selv, så du kan manøvrere i en stadig mere hektisk hverdag.

Mindfulness rummer enkle men effektive værktøjer til håndtering af arbejdspress, stress og manglende fokus. Med enkle teknikker kan du eksempelvis stoppe tankemylder og bryde cirkler af negative tanker. Det giver dig større arbejdsglæde, et øget nærvær, mere energi og give dig et større overskud både arbejdsmæssigt og privat.

På arbejdet kan mindfulness hjælpe dig med at:

- Holde pauser på arbejdet hvor du åbner et mentalt frirum
- Nulstille tankerne imellem møder
- Håndtere svære følelser og de tanker der følger med. Eksempelvis følelsen af at være bagud med arbejdet og de bekymringstanker der følger med
- Håndtere forandring og til at tænke nyt.

MINDFULNESS ER

at leve i bevidst nærvær, med en holdning der er præget af:

- **Tålmodighed**
- **Nænsomhed og vedholdenhed**
- **Medfølelse overfor sig selv samt åbenhed.**

I fritiden kan mindfulness hjælpe dig med at:

- Være til stede og være afslappet i dit eget liv
- Åbne sanserne og nyde de små øjeblikke i hverdagen
- Være nærværende med dine børn, din familie, dine venner
- Lægge arbejdstanker fra dig når du kommer hjem.

Mindfulness hjælper dig også med nattesøvnen på følgende måde:

- Tømmer hovedet for tanker, når du ikke kan sove om aftenen
- Falde i søvn igen hvis du vågner om natten eller tidligt om morgenen, og ikke kan falde i søvn igen
- Stabiliserer din nattesøvn, så du får mere dyb søvn.

Mindfulness gør os lykkeligere

Det er videnskabeligt bevist, at folk der laver åndedrætsøvelser er lykkeligere, mindre stressede, og mere produktive end folk, der ikke gør.

FORSKNINGSRESULTATER TYDER PÅ AT

Kronisk dårlige patienter, kræftramte, traumatiserede, deprimerede og angst er nogle af de syge mennesker, der får det bedre, hvis de mediterer efter mindfulness-principperne.

Målinger viser, at folk der mediterer dagligt, har mere aktivitet i det hjernecenter, der styrer optimisme, lykkeniveau, kreativitet og vitalitet.

Forskere fra Harvard University viste i 2005, at hjernens evne til at kapere forandringer og lære nye ting i løbet af livet bliver forbedret, hvis man mediterer.

Amerikanske og engelske undersøgelser fra virksomheder viser, at medarbejdere, der mediterer, bliver bedre til at løse nye opgaver og at acceptere organisatoriske ændringer.



TANKEMYLDER – RUMINATION

Når vi grubler over de samme negative tanker og har svært ved at bryde fri af tankemønsteret, kaldes det rumination. Det gør os dårligere til at løse vores problemer - men vi kan heldigvis lære os selv at komme fri af ruminationen.

Hvor stammer ordet fra?

Rumination er det engelske ord for drøvtygning, altså køers måde at fordøje mad ved at tygge, synke og senere gylpe maden op og tygge igen, synke, gylpe op og så videre. Ordet bruges også inden for psykologien om den slags drøvtygning af tanker, hvor rugende, grublende eller selvkritisk tankevirksomhed bliver dominerende.

Rumination - når tankerne kører i ring

Af og til tænker vi over vores situation, for at blive klogere på os selv og for at gennemtænke de udfordringer, vi står midt i. Vores hjerner er sådan indrettet, at vi ind i mellem hænger fast i negative tanker - vi vender og drejer de samme negative tanker igen og igen, og har svært ved at komme fri af dem. Hvis vi bliver ved med formålsløst at gruble over de samme negative tanker kaldes det for rumination.

Rumination er normalt

Alle mennesker ruminerer i et vist omfang, da vores hjerne er programmeret til det fra naturens side. Men vi er alle forskellige individer, og nogle har mere tendens til at ruminere, end andre. Vi ruminerer, når vi har det dårligt og er stressede, fordi vores hjerne forsøger at hjælpe os med at finde en løsning på vores problemer. Det er dokumenteret, at vedvarende rumination gør det stik modsatte. Vi bliver dårligere til at løse vores problemer, når vi sidder fast i de negative tankemønstre, og ruminationen bliver derfor en del af problemet, ikke en del af løsningen.



Mindfulness kan være en hjælp mod rumination

Hvis man oplever, at have svært ved at bryde de negative grublerier, kan man have glæde af at lære at bryde tendensen til rumination. Man kan træne evnen til bevidst nærvær - mindfulness. Det kan for nogen være en hjælp til at arbejde sig væk fra oplevelsen af at være fastlåst i negative grublerier.

Mindfulness & søvn

Mindfulness giver dig værktøjer til at gøre dig stadig mere fri af vanlige og automatiske tanker og handlemønstre. I mindfulness trænes evnen til at anerkende dine tanker, som bare tanker, og ikke præcise billeder på virkelighe-

den. Det kan øge tolerancen over for de tanker og sindsstemninger, der kommer og går. Mindfulness virker som en slags modgift mod de negative grublerier, vi alle har, som får triste sindsstemninger til at komme igen og være ved, og det gør os dermed i stand til at få en bedre søvn.



HVAD GØR MINDFULNESS OG ÅNEDRÆTSØVELSER FOR DIT HELBRED?

1. Nedsætter stressniveau

Hvis dit åndedræt er overfladisk, er din krop højst sandsynligt i "fight-or flight" mode og reagerer på stress. Hvis man tager et minut eller to til at fokusere på åndedrættet, får din krop den ro der skal til.

5. Kræftpatienter

Får reduceret angst- og depressive symptomer.

4. Mindfulness virker som antidepressiv medicin

I takt med, at man får kontrol over tankemylderet, falder hjerneaktiviteten i de områder, der håndterer vores følelser - det limbiske system, amygdala og striatum - til ro. Mennesker, der har psykiske problemer i form af fx. stress eller depression vil altså kunne bruge samtalerapi til indirekte at genvinde kontrollen over deres følelsesliv via tankerne. Dette indgreb ovenfra og ned kaldes for en 'top down'-mekanisme.

2. Nedsætter eksamensangst

Der er evidens for at studerende, der arbejder med opmærksomheds og nærværs træning (mindfulness meditation), oplever mere ro og mindre stress i timerne. De oplever en øget grad af mulighed og motivation for at følge med i timerne, fordi evnen til at koncentrere sig er væsentligt forbedret.

3. Meditation kan forandre vores hjerne

Forandringerne i hjernen hos mediterende mennesker er mest funktionelle. Det er ikke så meget hjernens fysiske struktur, der ændrer sig - det er måden, den fungerer på. De funktionelle forandringer finder sted i de kredsløb, der styrer vores koncentration og følelser. En stor del af kredsløbene mødes i den forreste del af hjernen - nærmere bestemt det præfrontale cortex, der også er kendt som pandelapperne.



HVAD KAN JEG SELV GØRE?

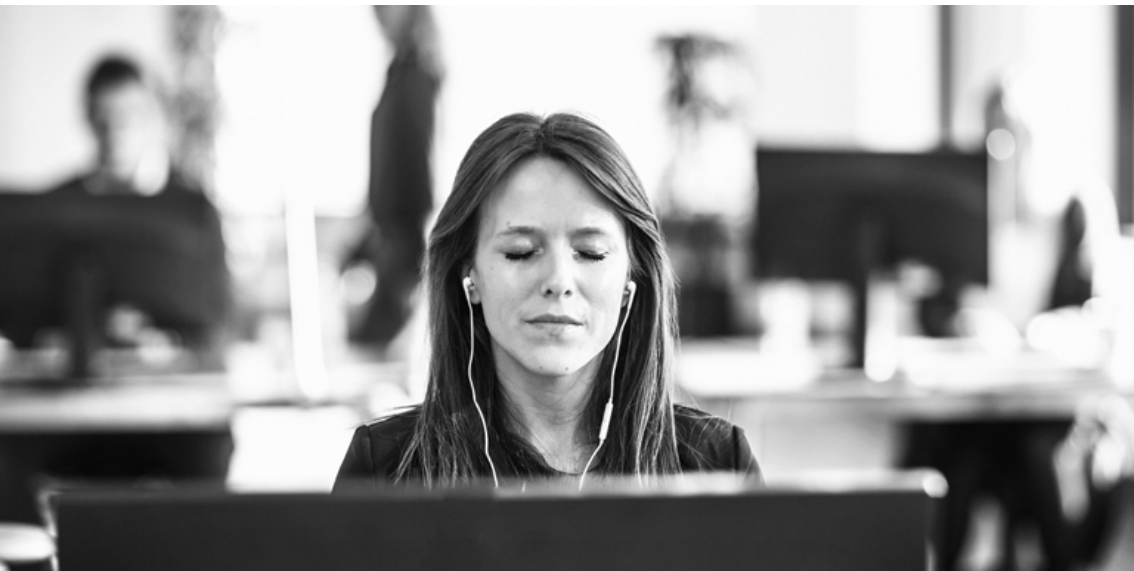
Derhjemme

1. Prøv en guidet meditation – der findes mange gratis muligheder til rådighed på internettet.
2. Find en professionel instruktør.
3. Find din egen rytme. Brug fx 5-10 minutter dagligt som fast rutine, hvor du har mulighed for at være uforstyrret.
4. Vær vedholdende – det tager tid at opbygge en vane.

På arbejdspladsen

1. Hold fast pause for at få et mentalt frirum 1x5 minutter dagligt og gør det til en fast rutine.
2. Foreslå at de første 5 minutter af afdelingsmødet bruges til at meditere.

Vil du vide mere om mindfulness og meditation er du velkommen til at kontakte vores team på stategiskundhed&forebyggelse@pfa.dk



I denne serie af pixibøger med viden og værktøjer findes også:

- Din søvn er kernen til god energi
- Forstyrrelser i arbejdsdagen
- Bevægelse i arbejdsdagen
- Nudging & inspiration - lidt sundere vaner på jobbet
- 10 lette opskrifter - sunde tips fra Umahro Cadogan
- Metode & effekt - hvordan man arbejder strategisk med sundhed på arbejdspladsen
- PFA evidenskatolog 2016, fakta og & anbefalinger

PFA Pension

Sundkrogsgade 4

2100 København Ø

Telefon 39 17 50 00

www.pfa.dk

CVR: 13 59 43 76

PFA
P E N S I O N