



Region Syddanmark

# Psykiatrien i Region Syddanmark





# Psykiatrisk Informationscenter – PsykInfo - <http://psykinfo.regionsyddanmark.dk>



Torsdag den 17. maj 2018 Jedsted Mølle nær Ribe

# Natur

- og det at komme sig

## I skovens dybe, stille ro

Tekst: Fritz Andersen, 1864

Melodi: Folkemelodi

I skovens dybe, stille ro,  
hvor sangerhære bo,  
hvor sjælen lytted mangan gang  
til fuglens glade sang,  
der er idyllisk stille fred  
i skovens ensomhed,  
og hjertets længsler tie her,  
hvor fred og hvile er.

Hør landsbyklokken lyder ned,  
bebuder aftenfred,  
småfuglen, før den går til blund,  
end kvidrer lidt en stund.  
I mosen kvækker højt en frø,  
stærkt damper mark og sø,  
nu klokken tier, - aftnens fred  
sig stille sænker ned.

# Spontan og fokuseret opmærksomhed

- Spontan opmærksomhed bruger vi i naturen
- Fokuseret opmærksomhed bruger vi i byen

Siger TV-lægen Peter Qvortrup Geisling i sin bog Naturen på Recept.

# Spontan opmærksomhed

- Har vi med os i fødsels gave – via vores dna, og skal ikke læres. Trænes ja, men ikke læres. Virker uden bevidst bevidsthed – via lys, lyd, tryk og kemiske stoffer.
- Afstemmer os spontant på vores naturlige omgivelser; ja - naturen, så vi lettere kan stole på vore intuition.
- Sørger for at vi får et holistisk billede af vores omgivelser.
- Sætter vores blodtryk og puls ned generelt og afbalancerer vores muskelspænding til situationen.
- Virker selv i tanken
- Se WHO's definition af sundhed; <https://www.sst.dk/da/sundhed-og-livsstil/mental-sundhed> .

# WHO's definition af sundhed

*”en tilstand af trivsel hvor individet kan udfolde sine evner, kan håndtere dagligdags udfordringer og stress, på frugtbar vis kan arbejde produktivt, samt er i stand til at yde et bidrag til fællesskabet”.*

I en sund tilstand afstemmer vi naturligt alle vores grundfølelser i splitsekunder;

Glæde, interesser

Forbløffelse

Frygt, vrede, væmmelse, bedrøvelse, skam og afsky

# Fokuseret opmærksomhed

- anvendes når:
- Vi indgår i kulturelle relationer – regler for adfærd og lignede.
- vi skal fokusere på noget præcist. Eksempelvis ved tilegnelse af teoretisk viden etc., hvor man er nødsaget til at lukke andre indtryk ude, der kan anspore til et skift i fokus. Så vi både bruger kræfter på at se, det vi skal, og udelukke andet. Vi bruger her med andre ord to gange "kræfter". Forskellen mellem "b" og "d".
- Det moderne bymiljø er fyldt med "støj" af information - vi skal igen både bruger kræfter på at se, det vi skal, og udelukke andet og bruger igen to gange "kræfter". Hjernen sorterer hele tiden i byen.
- Problemet er dog imidlertid, at vores kapacitet for rettet opmærksomhed er begrænset. Femten minutter plus minus fem minutter efter alder og erfaring i hver time.
- Moderne liv lader sig ikke nøjes med menneskenes opmærksomhed i et kvarter i hver time.



## Fokuseret opmærksomhed svarer til eksekutive funktioner

- **Eksekutive funktioner** – bruges i alle ikke automatiserede – ofte ikke selvvalgte situationer.

*“Eksekutive funktioner” refererer til evnen til at regulere sin igangværende, målrettede adfærd i forhold til omstændighederne.*

*Dette indebærer evnen til at formulere, planlægge og udføre, samt at kontrollere egen adfærd og på en fleksibel måde at selvkorrigere ens egen målrettede adfærd, baseret på selvbevidsthed i forhold til den sociale og miljømæssige sammenhæng.”* Karen Wills

- [http://cfh.ku.dk/dokumenter/boern/Eksekutive\\_funktioner.pdf/](http://cfh.ku.dk/dokumenter/boern/Eksekutive_funktioner.pdf/)
- <http://www.skolepsykologi.dk/Nr-B25-Anne-Vibeke-Fleischer--Eksekutive-funktioner-hos-b%C3%B8rn>

# At gå

*”Tab for alt ikke lysten til at gå. Jeg går mig hver dag det daglige velbefindende til og går fra enhver sygdom. Jeg har gået mig mine bedste tanker til, og jeg kender ingen tanke så tung, at man jo ikke kan gå fra den.”*

Således skrev Søren Kierkegaard i 1847 i et brev til sin svigerinde Sophie Henriette, som var syg.

Allerede Hippokrates (ca. 460 til 370 f.Kr.) sagde:

*“En gåtur er den bedste medicin”.*

Sådanne evigtgyldige sandheder, kan få mig til at sætte det ene ben foran det andet. Skriver Bente Klarlund.

# Inaktivitet:

Fem unge mænd blev lagt i sengen i tre uger.

Der var ikke tale om meget strengt sengeleje. F.eks. havde de unge mænd lov til at gå på toilettet, og de måtte bevæge sig i sengen.

I gennemsnit faldt deres kondition i løbet af de tre uger fra 43 til 33.

Det tog fem måneder med struktureret træning, før de havde genvundet konditionen.

Forskerne genundersøgte de samme fem mænd 30 år efter. I løbet af de år, hvor de altså var blevet 30 år ældre, var deres kondition også faldet. Fra 43 til 33.

Når man ligger i sengen i tre uger, taber man altså det samme i kondition, som når man bliver 30 år ældre!

Bente Klarlund

# 30 minutter

Hvis man holder sig i gang i dagligdagen, gerne svarende til 30 minutter om dagen, så bevarer man sin kondition. Det er altså utrolig vigtigt, at man så vidt muligt undgår længere tids inaktivitet.

Bente Klarlund

# Aktivitet

- Rengøring
- Vaske vinduer
- Vaske tøj
- Indkøb
- Havearbejde
- Gå tur
- Lån en hund – gå og leg med den .. inde som ude
- Tag trappen
- ..