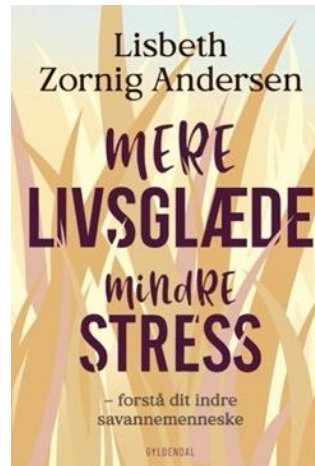


Velkommen til foredraget

Ro på tigerdyret!



Hvem jeg er

- Lisbeth Zornig Andersen
- 57 år
- Økonom og IT specialist
- forfatter til krimi- og sundhedsbøger, tv-vært, debattør på socialområdet
- Børnehjemsbarn
- Mor til fem – bedstemor til tre
- DGI naturtræner for Gigtforeningen
- Certificeret søvnvejleder



Mit held og de betydningsfulde voksnes betydning

”Den sociale arv og mønsterbrydere”, DPU, 1999:

Konklusion:

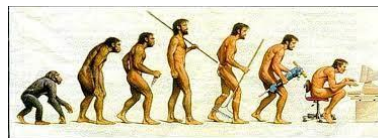
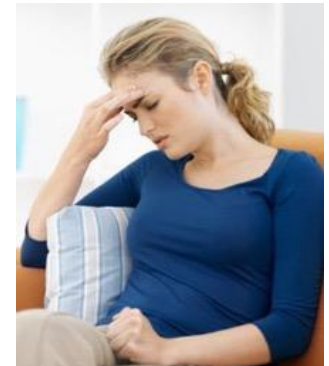
- Mønsterbryderne er stærke personer, der aktivt har arbejdet for at realisere deres mønsterbrud – **men mønsterbrydernes livshistorier bekræfter IKKE myten om den stærke ener, som ikke har kunnet holdes nede.**
- Det udgør en helt central erkendelse i mønsterbryderprojektet, **at ingen mønsterbrydere har formået at gøre det uden støtte fra andre personer.**



Livet, som det ser ud for mange i dag

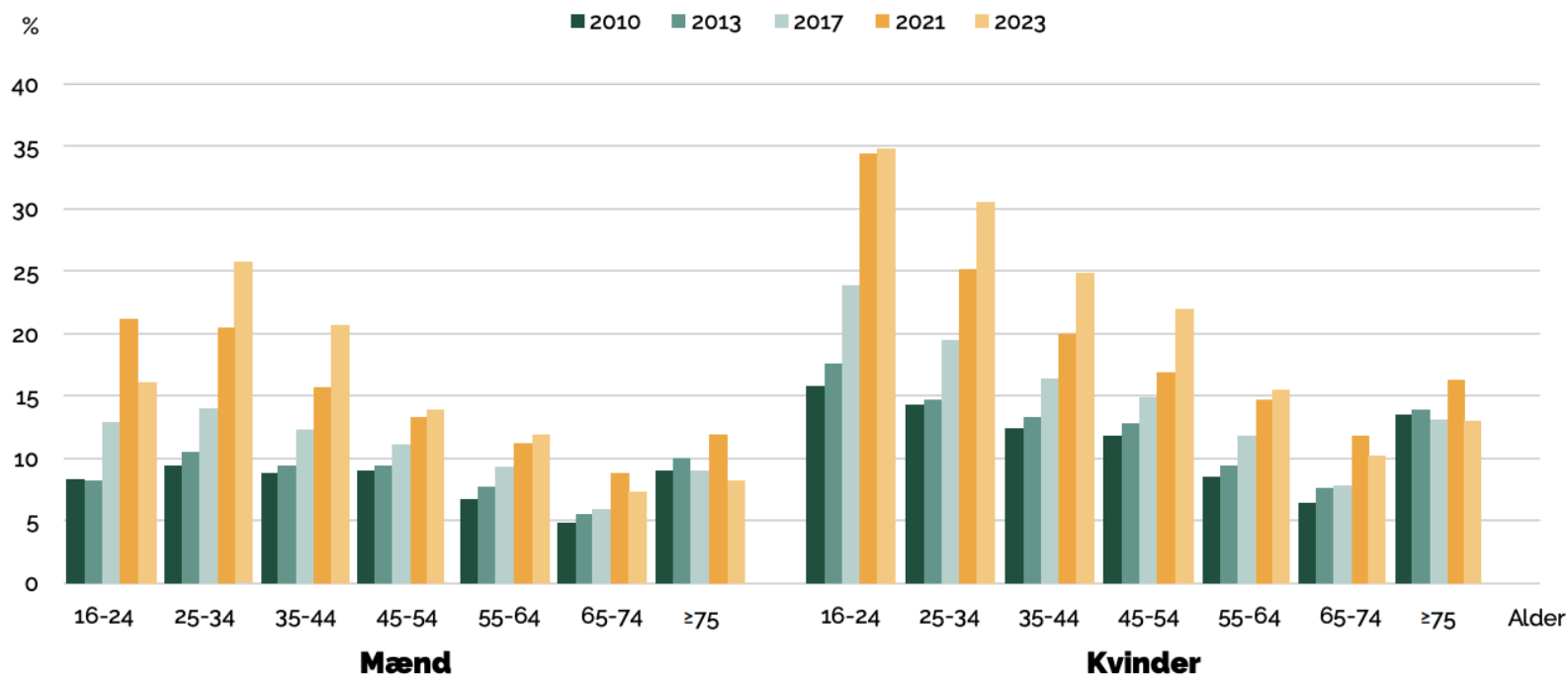


Utmattningssyndrom oppkommer efter en långvarig stressbelastning utan tillräcklig återhämtning. Det karaktäriseras av påtaglig brist på energi. Sömnstörning, koncentrations- och minnesvärigheter är vanligt.



Danskernes mentale sundhed

Figur C: Andel, der har en lav score på den mentale helbredsskala, blandt mænd og kvinder i forskellige aldersgrupper. 2010, 2013, 2017, 2021 og 2023. Procent.



Kilde: Danskernes sundhed 2023 (figur 2.3.2)

Hartmut Rosa, tysk sociolog:

Om
accelerationssamfundet

"I en verden, der hele tiden skal optimeres, mister de unge forbindelsen til det, der giver mening."

"Når alt accelererer, føles stilstand som nederlag – især for de unge."

"Hvis vi ikke løber hurtigere, falder vi bagud – det er accelerationssamfundets grundvilkår."

"Jo mere vi styrer og måler, desto sværere bliver det at mærke os selv og hinanden. At føle resonans"

Hvem er de unge, der bøvler og får stress i dag?

”Everybody is a genius. But if you judge a fish, by its ability to climb a tree, it will live its whole life, believing that it is stupid.”

Albert Einstein



Hvad *er* stress egentlig?

- Stress er stadig IKKE en diagnose i WHO's diagnosemanualer (ICD10 og -11), så det er faktisk ikke en sygdom, som lægen kan sygemelde dig med.
- Stress er et nyt fænomen.... altså i forhold til at måle det. I Danmark har vi kun målt systematisk siden 2013.*



* <https://www.megaradio.dk/podcast/brinkmanns-briks/brinkmanns-briks-sadan-undgar-du-stress-pa-arbejdet-sig-op/>

Udmattelsessyndrom - UMS

I Sverige har man omgået WHO ved at definere
"Utmattnings"-syndromet



Utmattningssyndrom oppkommer efter en långvarig stressbelastning utan tillräcklig återhämtning. Det karaktäriseras av påtaglig brist på energi. Sömnstörning, koncentrations- och minnessvårigheter är vanligt.

* <https://www.vgregion.se/ov/ism/stress--rad-och-behandling/utmattningssyndrom/>

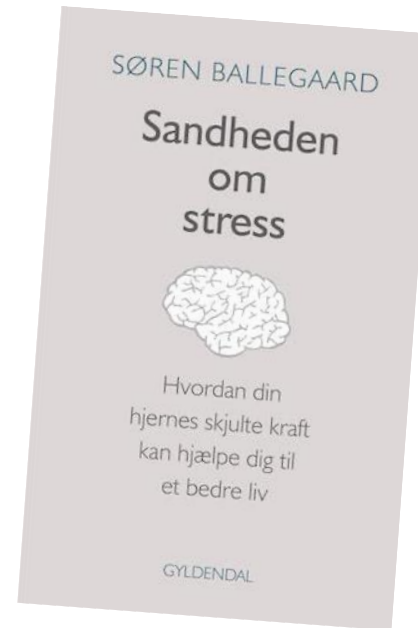
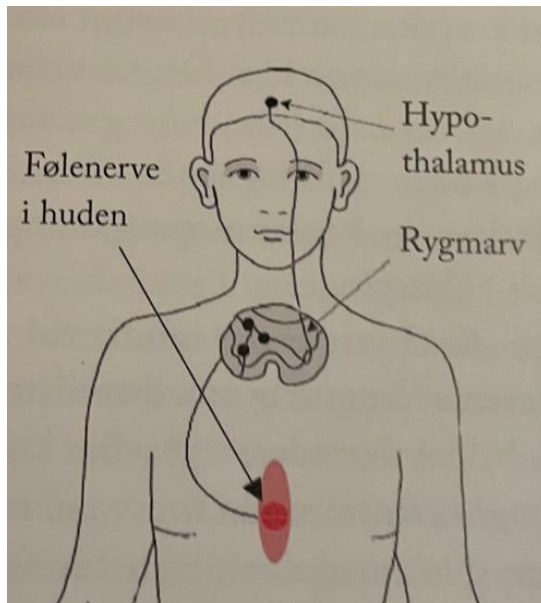
Karoshi - "død af overarbejde"

En officiel dødsårsag i Japan, som kan give familien erstatning – hver femte japaner er i farezonen



Find dit stresspunkt og massér det blidt

Konkret tip fra Ballegaard



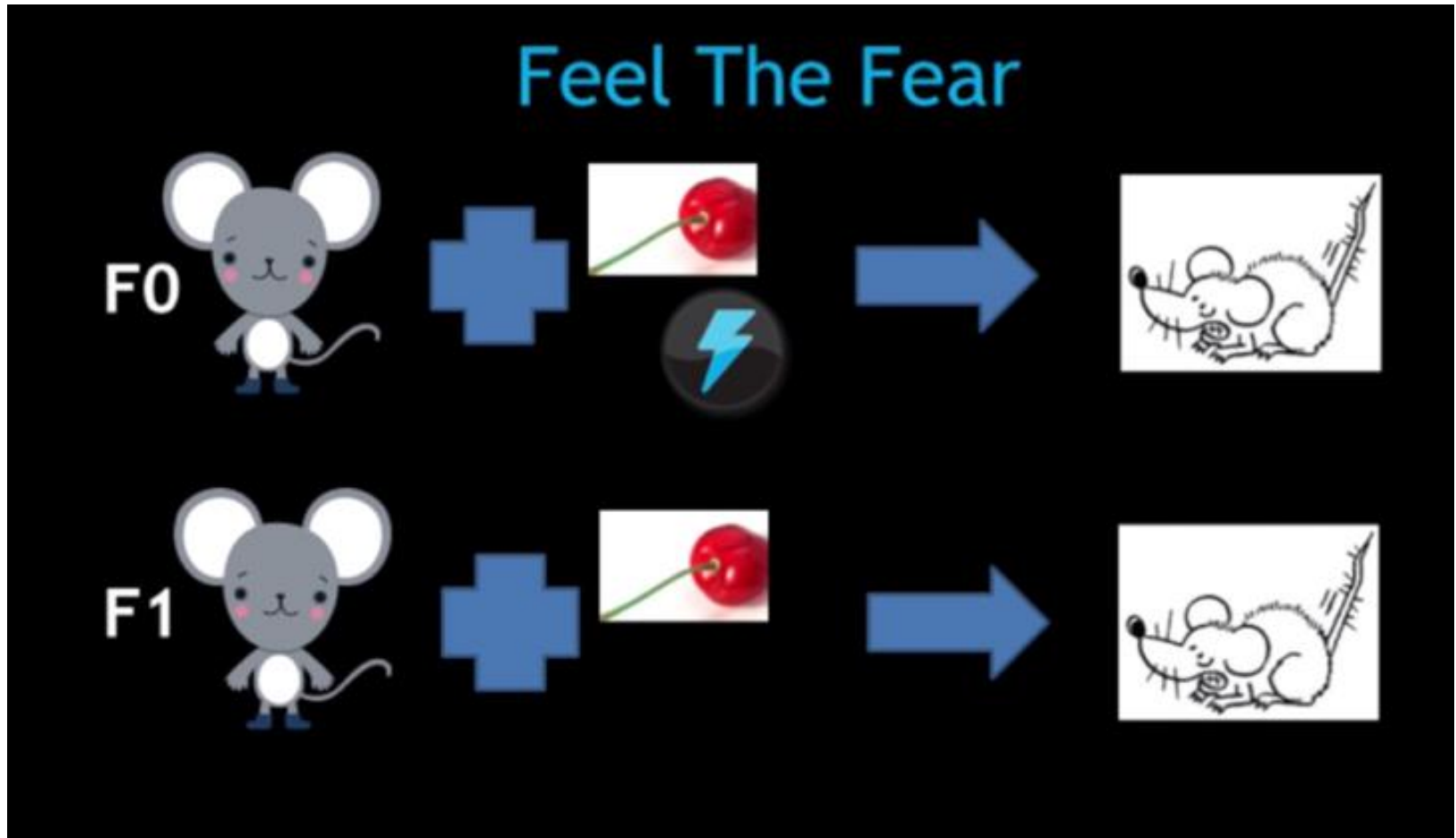
Stress kan i øvrigt arves – i hvert fald i dyreverdenen

Vi har anslået 20-25.000 gener
– nogle af dem koder for stress

Stressgener som f.eks. FKBP5
styrer vores produktion af
stresshormon.



Mus med PTSD og genetisk arv af stress



Fra savanne-
menneske til
indbygger i den
moderne
asfaltjungle



Dit indre savannemenneske udviklede en vifte af følelser til at hjælpe sig med at **overleve**, **da vi rendte rundt på savannen**

Dine grundfølelser er 'need to have' følelser, som skaber tilknytning og gør det muligt at overleve på savannen:

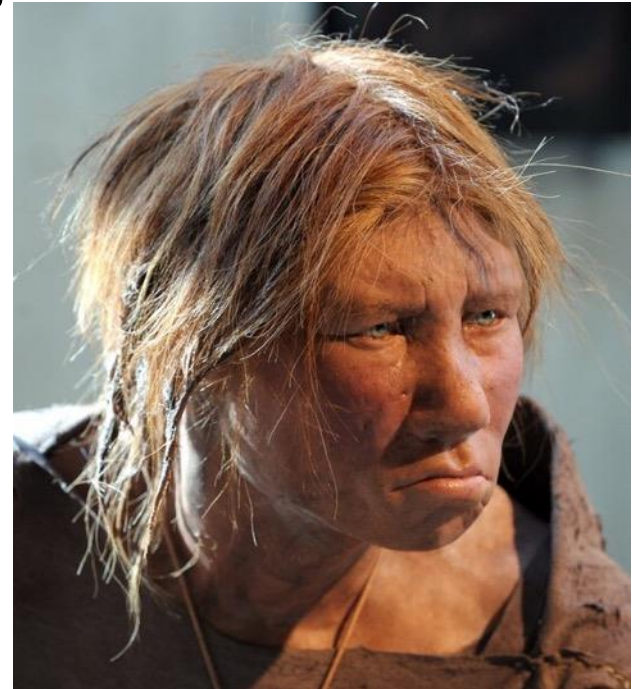
- Frygt/angst
- Sorg
- Vrede
- Glæde/kærlighed

"værefølelser" og "handlefølelser"



Du har også en række tillægsfølelser, der hjælper os til at fungere og indordne os i hierakiet.

- Afsky/foragt
- Ærgrelse
- Misundelse
- Skadefryd
- **Stolthed**
- **Taknemmelighed**
- Skyld
- Generthed
- **Interesse**
- **Hengivenhed**
- Skam





Så hvad er egentlig problemet for os?

- Savannemenneskets nervesystem tåler ikke, at vi bombarderes med overload af information og kontakt med mange mennesker
- Vi lærer samtidig at være **individualister** og betragte følelser som svaghed og **foragte flokken** som nødvendig støtte
- Vi eksponeres for for meget usikkerhed og frygt

Mine veje til at komme overens med mit indre savannemenneske og få RO PÅ.



Tanker



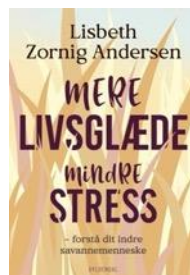
Relationer



Søvn



Krop



Beroligende og selvvenlige tanker



Savannemenneskets....

- Belønningssystem
- Trusselssystem
- **Det beroligende system**

♥ Sådan skifter du til det beroligende system– og lader sindet selvhelbrede

- ◆ **Langsom vejrtrækning** – Udånd længere, end du indånder.
- ◆ **Fysisk kontakt** – Kram, berøring eller at nusse en hund frigiver oxytocin.
- ◆ **Tilstedeværelse** – Gå en tur uden at scrolle på mobilen. Lyt, se, mærk.
- ◆ **Afkobling fra præstation** – Gør noget bare for sjov, ikke for at opnå noget.
- ◆ **Trygge relationer** – Samvær med mennesker, der får dig til at slappe af.
- ◆ **Slut fred med tankerne** – Du behøver ikke *tænke dig ud* af uro. Jo mindre du kæmper imod, jo lettere finder du tilbage til ro.



Tanker om dig selv – et par af mine egne tigerdyrsfif til at træne selvvenlighed med

- Fortæl andre, hvor vidunderlige de er (giver du, får du)
- Tal pænt til dig selv
- Vil du være din egen kæreste/ven?
- Spørg, hvad andre finder positivt ved dig.
- Spot bullshit – også når du “bullshitter” dig selv



Mine veje til ro



Tanker



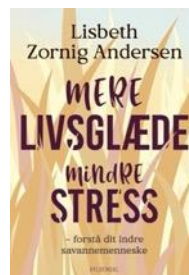
Relationer



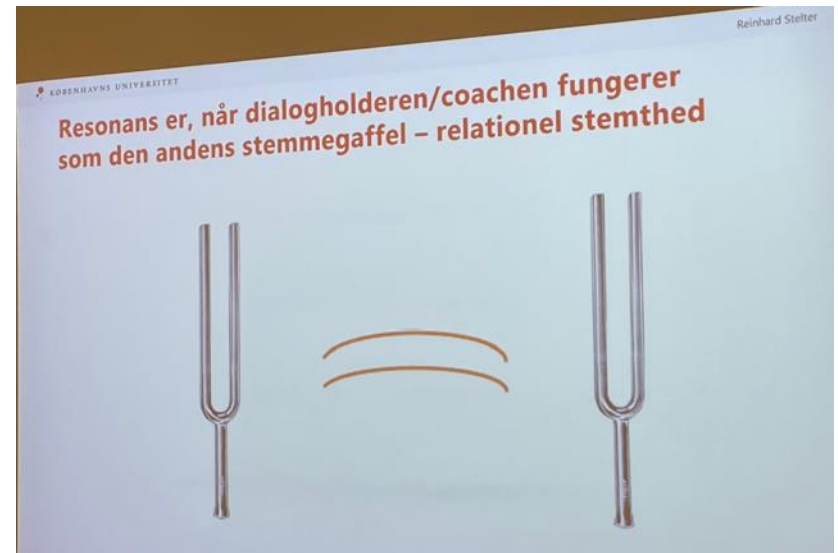
Søvn



Krop



Relationer



PARENTING IS NOT ABOUT TECHNIQUES. PARENTING
IS ABOUT RELATIONSHIP. IT'S THAT SIMPLE...

gm

Mine veje til ro



Tanker



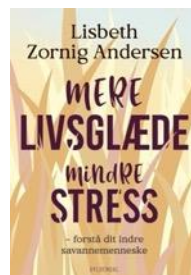
Relationer



Søvn



Krop



Spis "glad i låget" mad



Psykobiotika – kost og tarmbakterier, der virker som lykkepiller

Et studie har vist bakterier med egenskaber, som forskerne kalder **psykobiotika**, der er magen til hjernens mest centrale signalmolekyler, som eksempelvis serotonin, dopamin, endorfiner, og adrenalin.

Ved en biokemisk brobygning fra tarmbakterierne til hjernen, kan psykobiotika ændre hjernecellernes aktivitet, signaloverførsel, hormonregulering og humør.

70% Of Dopamine Is Produced In The Gut



90% Of Serotonin Is Produced In The Gut



Mælkesyrebakterier til din tarm

Mælkesyrebakterierne er med til at forbedre balancen i mavetarm-kanalens bakteriesammensætning.

Probiotika:

- Surmælksprodukter og ost
- Kombucha – en mælkesyredrik
- Surkål
- Det gamle danske/nordiske fermenterede køkken
- Kosttilskud

Prebiotika:

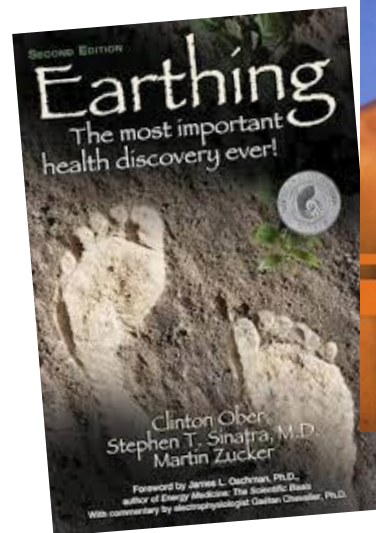
- Fiberrige grøntsager – f.eks. inulinholdige fødevarer som jordskokker, løg, hvidløg, porrer og asparges – altså gode suppegrøntsager og apropos suppe...



Genopdag savannens helende kræfter

Du *er* faktisk en del af naturen – du har bare glemt det

- Breathing
- Skovbadning
- Earthing

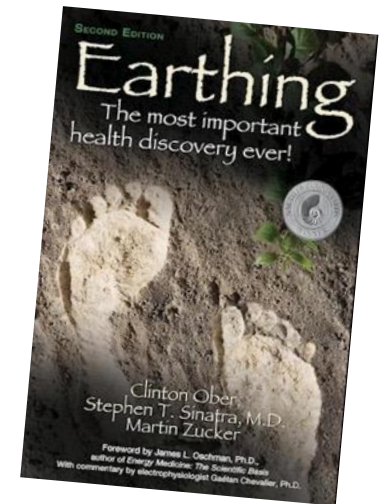


Earthing – at grounde helt fysisk

Når vi er barfodet eller hopper i havet, er vi i kontakt med jordens negative elektroner. Vi bliver så at sige "afladet" og danner antioxidanter.

Det:

- Mindsker inflammation
- Reducerer smerte
- Forbedrer søvn
- Forbedrer blodcirkulationen
- **Mindsker stressniveauet**
- Du restituere hurtigere efter motion

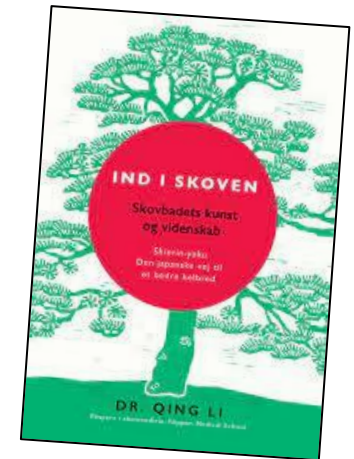


Skov-”badning”

Vi har som savannemenenske udviklet os med træerne – de afgiver **fytoncider**, træernes forsvar mod mikroorganismer. De beskytter også dyr og mennesker.

Tid med træer virker mod en lang række lidelser og sygdomme:

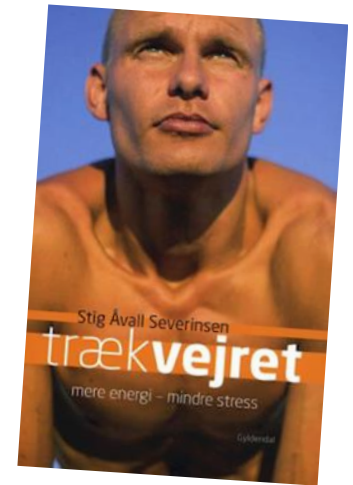
- Sænker blodtrykket
- **Mindsker stress**
- Forbedrer immunforsvaret
- Stimulerer til vægttab
- Øger mængden af naturlige dræberceller (som bekæmper infektioner og cancer).



Rolig vejrtrækning

Med 200 (ud af ca. 20.000 i døgnet) bevidste og dybe vejrtrækninger kan du

- **berolige nervesystemet**
- sænke blodtrykket
- mindske inflammation
- nedsætte din biologiske alder.



Træk vejret med DR2



Tak for nu!



OBS! Ny bog på vej – RO PÅ, hedder den.

Vær med i FB-gruppen

[Lisbeth Zornigs sundhedsforum](#)

Find flere foredrag på

www.zoul.dk