Velliv

Lad hjernen op

– mentale pauser i arbejdsdagen

Lad din hjerne op

Hjernen skal udfordres. Hjernen er nemlig plastisk og foranderlig, og det giver nogle fantastiske muligheder for, at du kan forbedre dig på lige netop de punkter, du ønsker – hvad enten det handler om at blive bedre til at koncentrere dig, fokusere, huske navne, håndtere konflikter, være nærværende eller skabe overblik.

Ligesom resten af kroppen har hjernen gavn af både træning, restitution og en sund livsstil for at fungere optimalt. Derudover forebygger du stress og mental udbrændthed ved at give din hjerne små breaks og ved at udfordre den livet igennem.

God til at huske navne?

5 fif til at blive bedre

1. Koncentrér dig om at lytte til navnet.
2. Gentag navnet for at være sikker på, at du har hørt rigtigt.
3. Tænk på, om du kender nogen med samme navn, eller om der er noget, som navnet minder dig om.
4. Brug gerne navnet under samtalen.
5. Sidst, men ikke mindst: Spørg igen, hvis du glemmer navnet.

Kilde: Modificeret fra Hjernesagen.dk

Sig farven

Her er en sjov øvelse, som gør hjernen skarpere. Tag tid på, hvor hurtigt du kan sige den farve, som ordene er skrevet med – ikke det der står. Gentag til du har alle rigtige, og kan gøre det hurtigt.

GRØN	BLÅ	RØD	RØD	BLÅ	RØD
BLÅ	GUL	BLÅ	GRØN	GUL	GRØN
RØD	GUL	RØD	GRØN	GUL	GUL
GRØN	BLÅ	GUL	BLÅ	BLÅ	RØD
BLÅ	GRØN	BLÅ	RØD	RØD	BLÅ
RØD	BLÅ	GUL	BLÅ	GRØN	GUL

Kilde: Knivskarp af Troels Wesenberg Kjær m.fl.

Forstå din hjerne

Hjernen er det mest komplekse organ, vi har. Hjernen har kontrol over vores nervesystemer og dermed over hele kroppen.

- **Det sympatiske nervesystem** er kroppens kamp/flugtsystem, som sørger for, at du kan mobilisere en masse energi, når du møder en udfordring eller fare. Det sympatiske nervesystem er aktivt, når vi er stressede.
- **Det parasympatiske system** sørger for, at kroppen stopper med at udskille adrenalin og noradrenalin, så den kan slappe af og genopbygge efter "kamp og flugt" – fx en hård arbejdsdag eller en fodboldkamp.

Det er naturligt, at der i perioder er udsving og ekstra pres, men der skal være nogenlunde balance mellem de to nervesystemer.

Forskning viser nemlig, at et overaktivt sympatisk nervesystem – som ved fx kronisk stress – blandt andet nedbryder hjernens hukommelsescenter, kaldet hippocampus. Måske har du oplevet, at du husker dårligere, hvis du er stresset? Derfor er det vigtigt at aktivere det parasympatiske nervesystem, så hjernen får mulighed for at restituere og lade op.

Tips til mentale pauser

Genveje til dit parasympatiske nervesystem:

Åndedrættet: Tag 10 dybe rolige åndedræt som aktiverer det parasympatiske nervesystem

Bevægelse: Ved at bevæge dig, selv ganske lidt, at gå, stå eller lave små øvelser, aktiverer du dit parasympatiske nervesystem.

Naturen: At se på noget grønt eller blåt – fx planter eller himmel (selv gennem vinduet) – beroliger hjernen og aktiverer dit parasympatiske nervesystem.

Udstrækning: Stå op og stræk dig bagover, så du strækker ryg og bryst. Det virker afslappende og øger blodtilførslen til hjernen.

Lav fx en aftale med din kollega om, at I laver udstrækning- eller åndedrætsøvelser inden frokost, eller at I holder gående statusmøder udenfor. Find de aktiviteter, som passer til jer, og hjælp hinanden med at holde fast.