

Gode råd om Motion

Supplement til Åben og Rolig-kurser

- ☐ *Sundhedsstyrelsen anbefaler, at alle voksne er fysisk aktive i mindst 30 minutter hver dag ved moderat til høj intensitet. Men dette råd skal tages med forbehold, hvis du er stresset.*

Nervesystemer til energiforbrug og energiopbygning

Kroppens autonome nervesystem har to grene: Det sympatiske og det parasympatiske nervesystem. Førstnævnte er aktivt under stress og er *energiforbrugende*. Det andet (parasympatiske) er *energiopbyggende*.

Under langvarig stress kan det genopbyggende nervesystem ikke følge med. Genopbygningen fungerer ikke, energiregnskabet bliver mere og mere negativt. Det betyder fx, at du bliver træt, får en lavere tærskel for aggression, får negative tanker og meget andet. Det er derfor vigtigt at dosere med de rette aktiviteter, der netop stimulerer den genopbyggende del af nervesystemet, så der igen kommer en god balance imellem energiforbrug og energiopbygning i kroppen.

Forskningen

Anbefalingerne for motion og stress peger i flere retninger. Når du løber, spinner, styrketræner eller laver anden hård motion, producerer din krop et højt niveau af stressrelaterede hormoner for at komme op i tempo (fx adrenalin og kortisol), blodtrykket og

pulsen stiger, forbrændingen øges, energiforbruget er højt. Under hård træning stiger produktionen af adrenalin og kortisol. På denne baggrund kan hård motion også være en kilde til mere stress, fremfor at sænke stress.

Derimod kan motion ved let til moderat intensitet sænke stress, som også Sundhedsstyrelsen anbefaler. Moderat motion kan lette nedtrykthed og dårligt humør bl.a. gennem udskillelsen af endorfiner, som virker smertestillende og giver en følelse af lyst og energi. Endorfiner udskilles også ved succes, forelskelse, sex og latter. Ved at lade motion være en naturlig del af dagligdagen, prioriterer du samtidig andet end arbejde eller andre aktiviteter, som kan tage mere energi, end de giver. Motion kan som sådan være en hjælp til at bryde vaner med at fortsætte i gamle spor.

Hvor meget – og hvad?

Når man er stresset, kan hårdere motion erstattes med gåture (når man har lyst og energi til dem), blid yoga og udstrækning, langsomme cykelture (når man føler sig parat til det) og tid i naturen. Forskning tyder på, at skovterapi eller haveterapi, hvor man udskrives 'timer i skoven på recept', hjælper på stress, depression og koncentrationsproblemer samtidig med, at blodtrykket sænkes.

Mærk efter, hvad du kan klare – det vil afhænge af dit stressniveau og din fortolkning af "let til moderat motion". Start meget blidt op, og hold dig til ikke-konkurrenceprægede motionsformer, hvor du undgår at blive presset af dig selv eller andre. Vælg en aktivitet, du holder af at lave, og undersøg åbent, hvordan aktiviteten påvirker dig. Forsøg så vidt muligt, at være åben for at mærke dit energiniveau, som det faktisk er, og at forholde dig roligt til de kropslige fornemmelser og impulser, du får, så du ikke over-motionerer, men derimod motionerer med lyst som hovedprincip.