

Givende og drænende aktiviteter

En brugbar strategi til at finde mere glæde og overskud er at lave en liste over alle de aktiviteter, du har i løbet af dagen. Denne liste deles i to, som vist på nedenstående skema:

Aktiviteter der påvirker humøret positivt	Aktiviteter der påvirker humør negativt

De aktiviteter, som giver dig godt humør, er de givende og nærende aktiviteter – de giver dig så at sige ”plus på kontoen”. De er med til at give dig mere energi og overskud, og får dig til at føle dig godt tilpas og ovenpå. Et eksempel kan være at mødes med gode venner og udveksle idéer og tanker. Eller gå eller cykle en tur sammen med nogle motionsvenner, så bekymringstankerne bliver pakket væk for en tid. Eller lave noget som har din interesse, eksempelvis lære et nyt sprog, som også kan fremme dine kompetencer.

De aktiviteter, der påvirker dit humør negativt og gør dig i dårligt humør, er drænende aktiviteter. De får dig til at føle dig udmattet, føle at tingene er uoverskuelige og får dig til at undgå/undvige på forskellige måder. Det kan være at sætte sig i sofaen og bare stirre ind i væggen, hvilket giver bekymringstankerne og de negative tanker frit spil. Tankespiralen er i fuldt sving.

Eller det kan være, at du undgår at bevæge dig på grund af smerter i kroppen, hvilket gør, at smerterne bliver værre og humøret bliver dårligere. Du kommer ind i en negativ cirkel, som kan være svær at bryde igen.

Strategien er, at hvis der er for mange aktiviteter, som ligger i den negative kolonne, så må du finde en måde, hvorpå det kan ændres. Man kan helt undlade den aktivitet, som giver dårligt humør, eller man kan ændre på

varigheden, tidspunktet eller aktivitetens sammensætning, så det i stedet bliver en givende og nærende aktivitet.

Eller man kan se på aktiviteten med nye øjne og spørge sig selv: hvorfor bliver jeg i dårligt humør af denne aktivitet? Hvad er det, der trigger de negative tanker, så jeg kommer i dårligt humør? Og skal jeg måske prøve at se anderledes på aktiviteten – men et mere positivt syn og se muligheder frem for begrænsninger?

Man kan løbende i sin hverdag forsøge at øge listen af de givende og nærende aktiviteter, så der kommer en overvægt af disse så humøret og energien stiger.



En tur ud i landskabet og den friske luft kan gøre noget godt for humøret