

## SPØRG OM KROP OG SIND

Skriv til brevkassen og få tre forskellige livssyn på dit spørgsmål på Facebook.com/psykologimagasinet



## SPØRGSMÅL

"Jeg lever et aktivt, travlt liv og glemmer ofte ting og aftaler. Det er meget frustrerende og ubehageligt. Hvordan kan jeg blive bedre til at huske?"



### CHARLOTTE BANG

*Foredragsholder,  
NLP- og  
hypnoterapeut.  
Charlottebang.dk*

## Skab et system af sammenhæng

**SVAR** At huske kræver fokus, hvilket kan være vanskeligere, når du har mange ting om ørerne. Daglig meditation kan hjælpe dig til at øge fokus. Husk at fem minutters daglig meditation er bedre end ingen meditation.

Heldigvis behøver du ikke at huske alt, men kun det, der er vigtigt for dig. Så først og fremmest skal du beslutte dig for, hvad du ønsker at huske og så koncentrere dig om det.

Når du vil huske noget, så giv det din fulde opmærksomhed, og sig til dig selv: "Jeg vil huske det her." Spørg dernæst dig selv: "Hvordan husker jeg det bedst?" Nogle ting vil f.eks. være bedst at skrive ned i din kalender eller på en to-do-liste, og nogle ting vil være mest hensigtsmæssige at hu-

ske udenad. Når du vil huske noget udenad, så vær fuldt fokuseret på at huske det, og gentag for dig selv: "Jeg vil huske det her." Skab også et system af sammenhæng. Eksempler på sammenhænge er remser til at huske tyske verber eller indre billeder, der kobles sammen med det, du vil huske. Hvis du vil et huske et navn, kan du f.eks. tænke på et indre billede af den nye person, som står ved siden af en anden person, der hedder det samme. Eller du kan måske forestille dig personens navn skrevet i neon ved siden af personen. Samtidig kan du for dit indre øre høre personens navn blive sagt eller sunget højt. Repetér det, du ønsker at huske. Repetition øger hukommelsen. God fornøjelse!

# Styrk din tarm med den rette kost

**SVAR** Vi oplever alle problemer med hukommelsen i perioder, uden det betyder, at vi er ved at udvikle alvorlig sygdom som f.eks. Alzheimers. Almindelige årsager til en nedsat hukommelse er stress, overgangsalder (= ubalancer i hormonerne), søvnmangel, mangel på B<sub>12</sub>-vitamin eller D-vitamin, forkert kost og dårligt fungerende tarm. At kosten og tarmen spiller en stor rolle, kommer bag på mange. Det betyder dog, at du kan forbedre din hukommelse ved at:

- Reducere stress i dagligdagen, f.eks. ved at bruge stressreducerende teknikker som meditation og vejrtrækningsøvelser.
- Få tilstrækkelig søvn, dvs. gennemsnitlig syv-timer.
- Skære ned på dit sukkerforbrug og indtag af hurtige kulhydrater, dvs. undgå sukkerholdige drikke, slik, kiks og kager.
- Undersøge, om du er intolerant overfor visse fødevarer, da disse kan medføre inflammation.

Dette finder du bedst ud af i samarbejde med en professionel behandler.

- Spise fermenterede fødevarer som f.eks. surkål, som poder tarmen med sundhedsfremmende tarmbakterier.
- Sørg for at få daglig motion og gerne uden dørs, så du samtidig får en dosis D-vitamin.
- Tag et godt multivitamin- og mineralpræparat med højt indhold af B<sub>12</sub>- og D-vitamin. Tag ekstra tilskud af B<sub>12</sub>- og D-vitamin, hvis blodprøver viser, at du er i underskud af disse (B<sub>12</sub> bør være over 250 pmol/l og D-vitamin over 100 nmol/l).
- Urterne astragalus, ginkgo biloba og salvie kan forbedre hukommelsen.

Er din hukommelse blevet udpræget dårlig, skal du naturligvis tale med din læge om det. Det kan skyldes medicin, lavt stofskifte og være et symptom, der skal undersøges nærmere.



## INGER FORBES

*Ph.d., kemiingeniør,  
naturopat og coach.  
Ingerforbes.dk*



## MICHAEL R. DANIELSEN

*Chefpsykolog i  
Psykiastrifonden.  
Psykiastrifonden.dk*

## Er det et "Freudian slip"?

**SVAR** Vores hukommelse er en forunderlig størrelse. Ofte, når vi glemmer ting, kan det handle om noget svært eller ubehageligt – eksempelvis at give en dårlig besked. Det er det, man kalder et "Freudian slip", hvor underbevidstheden får os til at sige noget, vi egentlig helst ikke ville have sagt, og omvendt får os til at fortrænge ting, fordi de er konfliktfyldte. For nogle kan det således handle om, at man ubevidst siger fra gennem sin manglende hukommelse – hvis man eksempelvis synes, at andre stiller for store krav til én, og man er et meget pligttopfyldende menneske. Tænk over, om det handler om det? Vejen ind til din hukommelse går gennem din opmærksomhed. Hvis noget ikke fæstner sig nok i din opmærksomhed, kan det ikke lægges i din korttidshukommelse og på sigt blive en del af din langtidshukommelse. Mange kender til det at være distræt. Prøv at sikre dig, at det, du skal huske, fæstner sig i hukommelsen. Hvis du for eksempel er i haven og tænker "jeg skal bruge en

spade", kan det være en god idé, inden du går ind i skuret lige at gentage "spade, spade, spade" tre gange, før du rejser dig. På denne måde vil du finde ud af, at du bedre husker det, du skulle bruge. Når opmærksomheden er overfyldt, bliver vores hukommelse ofte dårligere, så er det, at vi får brug for at lave huskesedler og bruge elektroniske reminders for at hjælpe os på vej. Det er både godt og skidt. Godt, fordi det kan hjælpe os, når opmærksomheden er overbelastet. Men skidt, fordi vi dermed ikke træner hukommelsen og udfordrer os selv. Der findes gode programmer på nettet og bøger, der kan hjælpe dig til at træne din hukommelse. Men hvis du kan nikke genkendende til, at de ting, du glemmer, ofte har med ubehag, ambivalens eller "trodsighed" i forhold til andres forventninger at gøre – noget du forbinder med noget konfliktfyldt eller komplekse og modsatrettede følelser – så er det måske der, du skal starte og eventuelt opsøge hjælp til at kunne gøre det anderledes.