

SPØRGSMÅL

**SOM DE FLESTE ANDRE SYNES  
JEG, AT DET HAR VÆRET ET  
HÅRDT CORONA-ÅR,**

og alt har været gråt i gråt, og jeg har svært ved at finde livsglæden frem. Er den et sted derude?



Skriv til [Facebook.com/psykologimagasinet](https://www.facebook.com/psykologimagasinet), og få tre forskellige livssyn på dit spørgsmål.





**CHARLOTTE BANG**

*Kommunikations- og udviklingscoach  
og mindfulnessinstruktør,  
charlottebang.dk*



**GØR DIN HJERNE TRYG  
OG GLAD**

Verden og mediebilledet er fyldt med frygt, og mange føler sig med rette begrænset, og da vi spejler hinandens følelser, kræver det en aktiv bevidst indsats at holde humøret højt. Når det negative fylder, har vi en tendens til ikke at se tingene i deres sande perspektiv og overse de positive ting, som er sameksisterende også i denne tid. Og det kan hænge sammen med, hvordan hjernen fungerer, den har nemlig en tilbøjelighed til at være på vagt og fokusere på det negative, så man er forberedt på det værst tænkelige. Det var vigtigt for os og vores overlevelse, dengang vi var stenaldermennesker og jægere, så vi for eksempel undgik angreb fra vilde dyr. Nutidshjernen fungerer stadigvæk på samme vis, og en konsekvens er, at det påvirker os mere, når der sker noget negativt, end når der sker noget positivt. Det betyder også, at din hjerne nemt vil gå i frygttilstand, når den hører om alverdens ulykker og som nu corona. Derfor er det godt at prøve at undgå de negative påvirkninger, herunder at bruge mindst mulig tid på medierne, der netop kører frygthistorier, fordi det sælger. Prøv i stedet at beskæftige din hjerne med noget, der gør dig glad og tryk, for når hjernen falder til ro, vil dit sind og dine følelser også falde til ro og blive bedre til at lukke op for alt det gode. En måde at gøre det på er hver dag at gøre mindst tre ting, der gør dig glad. Forskning viser, at taknemlighed gør os mere tilfredse og giver håb, så derfor vil jeg også opfordre dig til at øve dig i at være taknemmelig i hverdagen, for eksempel ved at lave en liste over ting, du har været taknemmelig for den pågældende dag. På den måde øves hjernen i at fokusere mere på det positive.