

BREVKASSEN

ILLUSTRATIONER: TORIL BÆKMARK > FOTO: ISTOCK

SPØRG OM KROP OG SIND

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

SPØRGSMÅL:

"I vinterhalvåret bliver jeg altid ramt af tristhed. Er der noget, jeg kan gøre allerede nu for at forebygge vinterdepression? Jeg vil helst undgå medicin."





CHARLOTTE BANG

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

Styrk din robusthed med meditation

SVAR Til forebyggelse af vinterdepressioner har psykoterapi vist sig at have en positiv effekt. Hvordan man i øvrigt bedst forebygger tilstanden er lidt usikkert. Men alt, som gør dig mere robust fysisk, mentalt og følelsesmæssigt, kan formentlig også gøre dig mere modstandsdygtig over for vinterdepression. Sørg derfor for at leve sundt og have aktiviteter, som gør dig glad. Vi ved, at både meditation og åndedrætsøvelser har en positiv effekt på vores velbefindende, så prøv at starte en daglig meditationspraksis allerede nu:

- Sæt dig godt til rette med rank ryg, og hvil hænderne på lårene eller i skødet.
- Luk øjnene, og vend hele din opmærksomhed mod åndedrættet. Tag naturlige dybe åndedræt helt ned i maven.
- Tæl hver indånding og udånding, sådan at du ånder ind på eeeeeet, ud på tooooo, ind på treeeee.... osv. Når du kommer til ti, starter du forfra.

Bliver du distraheret af tanker eller lyde, vender du blot opmærksomheden tilbage til åndedrættet og tællingen. Hvis du ikke kan huske, hvor du kom til, kan du starte forfra med "et". Du kan lave meditationen kortere eller lidt længere, men husk, nogle få minutters daglig meditation er bedre end ingen meditation.

