

afslutning. Derudover kan man sidst på dagen lave en to-do-liste for opgaver, der venter, og lade den ligge på sit bord. Derved bliver arbejdet, hvor det skal være.

Den nemmeste måde at koble hjernen af på er at lave noget, der afviger fuldstændig fra de normale arbejdsopgaver, da man der ved med størst sandsynlighed bruger andre dele af hjernen. Det kan som nævnt være motion, klaverspil, leg med børn, kreative sysler, dans eller lignende aktiviteter.

En måde at træne hjernen i at skifte scene er at indarbejde en rutine, der markerer overgangen fra arbejde til ikke-arbejde. Det kan være at tage et bad, foretage sig noget bestemt med børnene, sætte sig i en bestemt stol med en kop kaffe og læse en avis eller lignende. Ved at skabe en kontekst, der markerer ikke-arbejde, kan man præge hjernen til at være modtagelig for andre afkob-lende virkemidler. Jeg oplever mange erhvervsfolk, der anvender mindfulness, yoga, meditation og lignende metoder til effektivt at finde ro.

Jeg plejer at beskrive hjernen som en lampe, der er tændt, indtil man gør noget bevidst for at slukke den. Jeg udstyrer typisk også mine patienter med en mental on air-lampe, der lyser imaginært over deres venstre, analytiske hjerne. Den skal de huske mentalt at slukke helt hver aften en time eller to, og gerne endnu længere tid, inden de skal sove, jævnfør rådene i søvnafsnittet ovenfor.

Her er nogle af de øvrige anbefalinger, som jeg tit giver mine patienter i forbindelse med deres indsats for at værne om deres hjerne:

Få fred for din smartphone

- Udnyt mentale pauser, hvor du er 100 procent offline, til at få ro i hjernen og træne evnen til at lade tankerne vandre. Det kan du gøre på toiletet, i køen eller i bussen.
- Læg bevidst telefonen uden for rækkevidde, så du hverken kan se eller høre den, når du skal arbejde koncentreret med noget. Så bliver det nemmere ikke at lade sig distrahere.
- Læg altid telefonen med front nedad, når den ligger på en flade i nærheden af dig.
- Slå alle notifikationer fra diverse apps fra og nøjes med at tillade beskeder fra de mennesker, du gerne vil have skal kunne kontakte dig.
- Tipas smartphones startskærm, så den kun indeholder de fire eller seks værktøjsapps, som du bruger mest. Det skal ikke være dem, der udløser dopamin i hjernen via kontakt med dine sociale netværk, spilleapps eller nyheder for den sags skyld.
- I perioder, hvor du ikke ønsker unødigt stress, kan det være en fordel at afskære sig fra følelsesmæssige påvirkninger såsom endeløse og ensidige debat- og diskussionstråde på sociale medier.
- Langt de fleste spilleapps er konstrueret med det formål at køre dig igennem bestemte cyklusser for enten at få dig til at bruge penge eller se på reklamer.
- Når du har behov for at skru ned for dopamingenatoren, kan du fjerne farver fra din telefon og få den til kun at vise gråtoner. Så virker de tidligere røde badges ikke længere så voldsomt på hjernen.
- Fjern visningen af, hvor meget strøm der er på batteriet. Det kan skabe unødigt stress at være nervøs for at løbe tør for strøm.
- Når du skal åbne en app, så tast dens navn i telefonens søgefelt i stedet for at trykke på ikonet. Så får du en lille pause, hvor du kan overveje, om du virkelig har tid til at bruge appen.

- Oplad din telefon uden for soveværelset. Og få så købt det vækkeur. Du ved det jo godt.
- Tid på enheden går fra resten af hverdagen. Lav klare regler for denne prioritering.
- Brug forstyr ikke-funktionen på din telefon regelmæssigt, og så snart det er muligt.
- Smid telefonen i postkassen om aftenen, og tag den op igen om morgenen i perioder, hvor du har brug for mere fred.
- Opdel din hverdag i hjernebelastende røde og hjerneaflappende grønne aktiviteter, og sørg for en rimelig balance mellem de to typer af aktivitet.

Mindre last – mere ballast

Det er ikke forkert at have laster som at ryge, drikke alkohol eller at elske mad. Eller at have stor trang til at være i gang med mail, Facebook eller spilleapps som Wordleud på sin iPhone. Problemet er, når disse laster er fejlede forsøg på at løse reelle problemer. Dels fordi lasterne ikke fjerner problemerne, dels fordi de skader kroppen og hjernen. Behov for stimulanser og dopamin bør derfor ses som advarselsslamper, der vidner om, at det vist for tiden er autopiloten, der styrer bussen, og at den mentale bremse skal have et eftersyn.

Summen af laster er konstant. En patient og jeg blev engang enige om, at det mundheld var en god beskrivelse af, hvordan livet nu engang er. Sidenhen er jeg begyndt at bruge det, når jeg gerne vil demontere den løftede pegefinger i konsultationen og anerkende, at vi alle gør, som vi gør, af en grund. Ellers er der risiko for dårlig samvittighed, skyld og skam hos den person, der måske i forvejen kæmper en svær indre kamp og føler sig flov over at ryge,

fordi han godt ved, at det er 'forkert'. Sandheden er, at skyld og skam som omtalt er temmelig ineffektive drivkræfter. Derfor er læger nødt til at nuancere deres budskaber, hvis de vil etablere en tilidsbaseret relation og få indflydelse, der rækker uden for konsultationsrummets fire vægge.

Jeg bruger selv megen tid på at snakke med patienterne om årsagerne til, at de har deres laster, og om, hvilke behov disse laster mon dækker. Strengt taget styres laster som rygning, fedme, alkoholmisbrug og inaktivitet jo alle af underliggende fysiske, psykiske eller sociale behov. Som vi har set tidligere, så spiller omstændighederne før, under og efter en given handling en ret stor rolle for, hvilket behov der egentlig udfyldes. Hvis man går for sulten til frokost, så skifter mad eksempelvis karakter fra at være en biologisk energikilde til at blive en kunstig stimulan, der måske løser et psykologisk behov for en dopaminudløst kortvarig nu-og-her-lykkefølelse. Det betyder, at et ønske om at ændre adfærd bør tage udgangspunkt i, hvilket behov lasten dækker over eller udløses af.

Fordele og ulemper ved lasten

Man har udviklet standardiserede måder at hjælpe mennesker med at afdække de underliggende årsager til laster. Det handler kort fortalt om at udfylde dette simple skema:

Behovsafdækning	Fordele	Ulemper
Fortætte med lasten		
Stoppe med lasten		