

# Dagens tip

## Få mere energi



### Hvad er tristhed?

At være trist eller nedstemt er helt normalt, og de fleste af os vil opleve at være triste flere gange i løbet af livet. For eksempel når vi mislykkes med noget, kan vi tænke triste tanker som "jeg duer ikke til noget". Eller når vi ikke er sammen med venner eller familie, kan vi føle os ensomme. Som regel klarer vi selv at bryde med de triste tanker eller komme ud af vores ensomhed ved at lave nogle aktiviteter, der afleder os fra vores triste tanker, eller ved at tage kontakt med nogle venner eller familie.

Men nogle gange kan triste tanker virke overvældende, og vi kan opleve, at tankerne kører i ring og kan være svære at stoppe. Når de triste tanker kører i ring, kan det opleves, som om vi bliver drænet for energi, og vi holder måske op med at lave de ting, som vi holder af, eller som giver os energi. Det kan være, at vi stopper med at tage kontakt med venner eller være fysisk aktive. Som et resultat kan disse triste tanker, manglende aktivitet og social kontakt forøge de triste tanker.

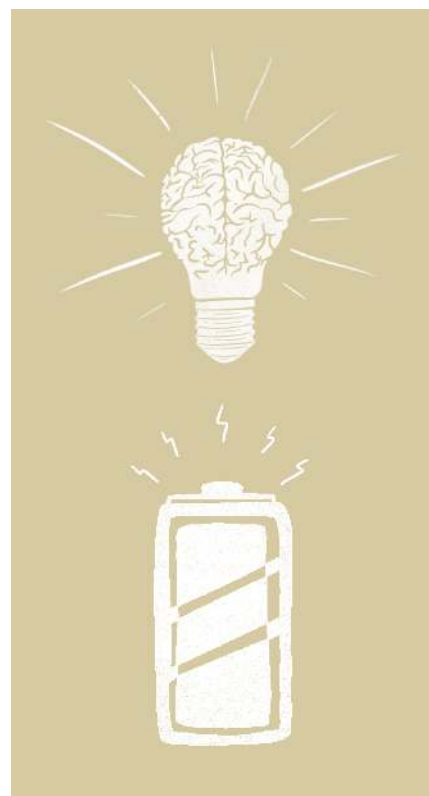
### Nærende aktiviteter kan være med til at give energi

En måde at bryde med triste tanker er at lave nogle aktiviteter, vi holder af, såkaldte "nærende aktiviteter". Disse aktiviteter kan hjælpe os at aflede vores opmærksomhed fra de triste tanker og over på noget andet. For eksempel kan en gåtur eller det at snakke med en ven hjælpe at stoppe de triste tanker.

Nærende aktiviteter kan både være aktiviteter, som giver fysisk energi, men også "hjerneenergi", altså den slags energi, der giver en lyst til at være kreativ og social.

Under den nuværende nedlukning af samfundet kan det være udfordrende at finde nærende aktiviteter, man normalt ville lave for at bryde med ens triste tanker. Specielt når skolerne lukker og sociale aktiviteter bliver aflyst, og vi ikke længere kan lave de ting, vi holder af.

Nogle gange kan det også være svært at huske hvilke aktiviteter, der giver os mere positiv energi. Det kan derfor hjælpe at registrere de aktiviteter, der er nærende for os. Du kan for eksempel skrive dem ned på din telefon.



## Kom godt i gang

Det kan være svært "at tage sig sammen" til at gøre noget aktivt. Men vi ved, at nærende aktiviteter kan hjælpe på triste tanker, og når man først har gjort noget en gang, kan det være nemmere at gøre det igen senere.

Pas på du ikke planlægger for mange aktiviteter. Har man for mange planer, kan det ende med at man ikke kan overskue alle aktiviteterne og man ender med at ikke gennemføre dem. Det er vigtigt, at når vi sætter os en aktivitet som mål, at vi også gennemfører aktiviteten.

*Herunder kan du se en liste over ting andre har beskrevet som aktiviteter, der gav dem energi. Er der nogle, du kan genkende? Du kan sætte hak ud for det, du vil prøve, når du føler dig trist.*

### Idéer til nærende aktiviteter:

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Spille kort eller et brætspil med familien | <input type="checkbox"/> Gå en tur i en park eller en skov       |
| <input type="checkbox"/> Lave lækker mad eller bage                 | <input type="checkbox"/> Gå en tur med hunden                    |
| <input type="checkbox"/> Tegne eller andre krea-aktiviteter         | <input type="checkbox"/> Meditere/lytte til en guidet meditation |
| <input type="checkbox"/> Læse en bog eller tegneserier              | <input type="checkbox"/> Lave yoga eller styrketræning           |
| <input type="checkbox"/> Høre en lydbog eller en podcast            | <input type="checkbox"/> Udføre fysisk arbejde (fx havearbejde)  |
| <input type="checkbox"/> Se en film sammen med nogen                | <input type="checkbox"/> Spille computer                         |
| <input type="checkbox"/> Høre musik                                 | <input type="checkbox"/> Tage et bad                             |
| <input type="checkbox"/> Øve sig på sit instrument eller synge      | <input type="checkbox"/> Snakke i telefon med en ven             |
| <input type="checkbox"/> Gå, cykle eller løbe en tur                | <input type="checkbox"/> Vinterbade                              |

### Andre ting du kan gøre: