Online

Stressforebyggelse

– fra reaktion til regulering

Et forløb til dig og din medarbejdergruppe om forståelse, regulering og forebyggelse af stress.

På arbejdspladsen

AARHUS UNIVERSITET

Synergia
Viden til forandring

TRIVSEL OG KROPPEN – FINANSFORBUNDETS FESTIVAL FOR TILLIDSVALGTE – KOBÆK STRAND – 19 JUNI 2026

Kend dit nervesystem

– styrk beslutningskraft, samarbejde og trivsel i en hverdag med forandringer

Sundhedsvidenskab (PhD) - Neurobiologi (Cand Scient) – Psykologi

Forsker - Klinisk specialist - Lektor

Formidler - Ekstern lektor - Stresscoach

www.synergia.dk



AARHUS UNIVERSITET

Synergia
Viden til forandring

1. *Hvad er stress - fra nervesystemets vinkel?*
   - *Hvorfor gearer nervesystemet automatisk op i mødet med krav og press?*
   - *Hvordan skabes stressens reaktioner, symptomer og sygdomme?*

2. *Hvordan kan vi bedst forebygge usund stress?*

Hvordan kan viden om hjernen og nervesystemet være relevant for trivsel?

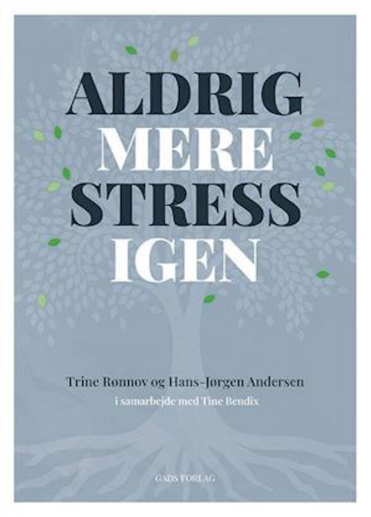
Manglende viden

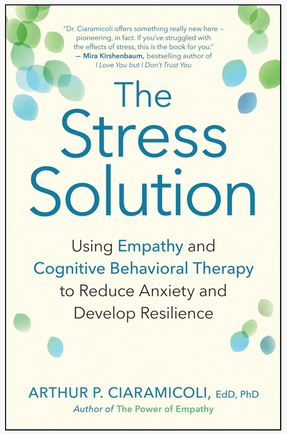


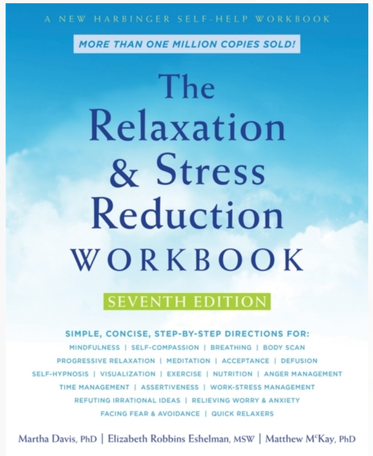
- **Vi forstår ikke, hvad stress er**
  - er det psykologisk eller kropsligt?
- **Vi forstår ikke stress-relaterede symptomer**
  - er det, jeg mærker, overhovedet stress, eller er det noget andet?
- **Vi forstår ikke, hvordan interventioner virker**
  - virker de overhovedet, og hvad virker de på?

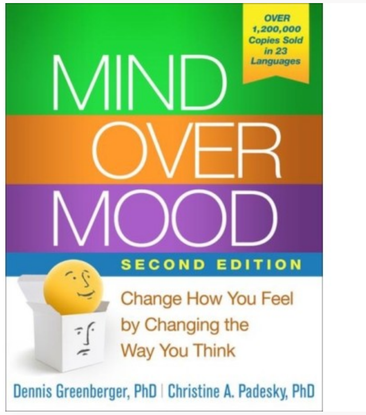
Vi har svært ved at handle på problemer,
vi ikke forstår

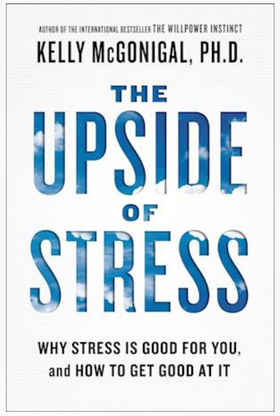
Løsninger?

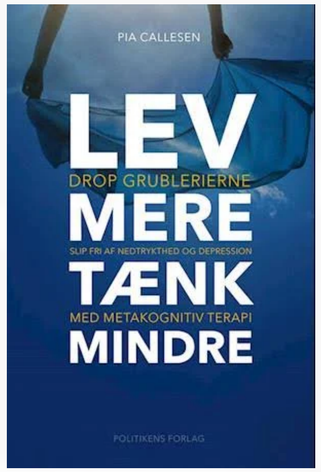

ALDRIG
MERE
STRESS
IGEN
Trine Ronnov og Hans-Jørgen Andersen
i samarbejde med Tine Bendix
GADS FORLAG

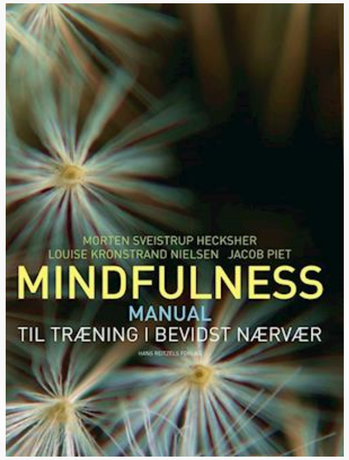

"Dr. Ciaramicoli offers something really new here – pioneering, in fact. If you've struggled with the effects of stress, this is the book for you."
– Mira Kirshenbaum, bestselling author of I Love You, but I Don't Trust You
The
Stress
Solution
Using Empathy and
Cognitive Behavioral Therapy
to Reduce Anxiety and
Develop Resilience
ARTHUR P. CIARAMICOLI, EdD, PhD
Author of The Power of Empathy


A NEW HARBINGER SELF-HELP WORKBOOK
MORE THAN ONE MILLION COPIES SOLD!
The
Relaxation
& Stress
Reduction
WORKBOOK
SEVENTH EDITION
SIMPLE, CONCISE, STEP-BY-STEP DIRECTIONS FOR:
MINDFULNESS | SELF-COMPASSION | BREATHING | BODY SCAN
PROGRESSIVE RELAXATION | MEDITATION | ACCEPTANCE | DEFUSION
SELF-HYPNOSIS | VISUALIZATION | EXERCISE | NUTRITION | ANGER MANAGEMENT
TIME MANAGEMENT | ASSERTIVENESS | WORK-STRESS MANAGEMENT
REFUTING IRRATIONAL IDEAS | RELIEVING WORRY & ANXIETY
FACING FEAR & AVOIDANCE | QUICK RELAXERS
Martha Davis, PhD | Elizabeth Robbins Eshelman, MSW | Matthew M'Kay, PhD

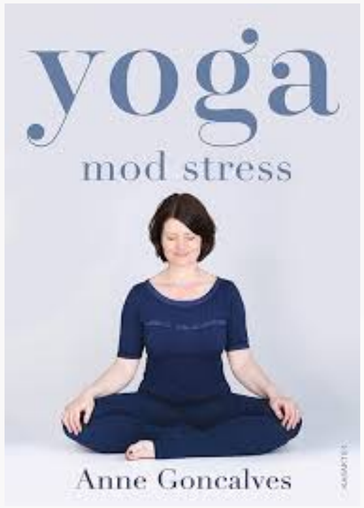

OVER
1,200,000
Copies Sold
in 23
Languages
MIND
OVER
MOOD
SECOND EDITION
Change How You Feel
by Changing the
Way You Think
Dennis Greenberger, PhD | Christine A. Padesky, PhD


AUTHOR OF THE INTERNATIONAL BESTSELLER THE WILLPOWER INSTINCT
KELLY McGONIGAL, PH.D.
THE
UPSIDE
OF
STRESS
WHY STRESS IS GOOD FOR YOU,
and HOW TO GET GOOD AT IT

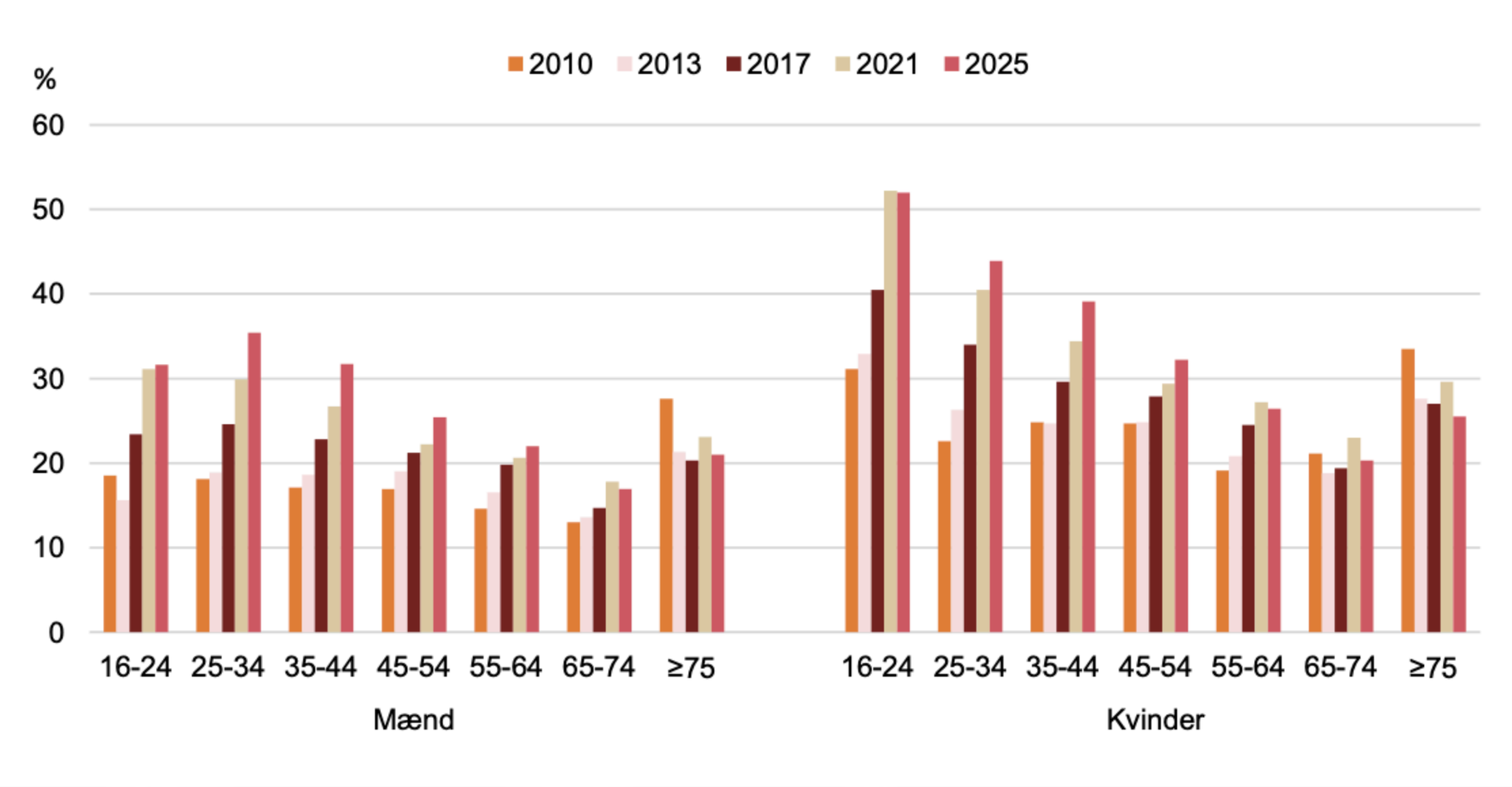

PIA CALLESEN
LEV
DROP GRUBLERIERNE
MERE
SLIP FRI AF NEDTRYKTHED OG DEPRESSION
TÆNK
MED METAKOGNITIV TERAPI
MINDRE
POLITIKENS FORLAG


MORTEN SVEISTRUP HECKSHER
LOUISE KRONSTRAND NIELSEN JACOB PIET
MINDFULNESS
MANUAL
TIL TRÆNING I BEVIDST NÆRVÆR


STOP
STRESS
Årets
Ledelses-
bog
HÅNDBOG FOR LEDERE
2. bedste erhvervsbog
"Alle ledere bør læse denne bog."
"Fremragende."
MALENE FRIIS ANDERSEN
& MARIE KINGSTON
KLIM


yoga
mod stress
Anne Goncalves

Den nationale sundhedsprofil 2013-2025: Stress



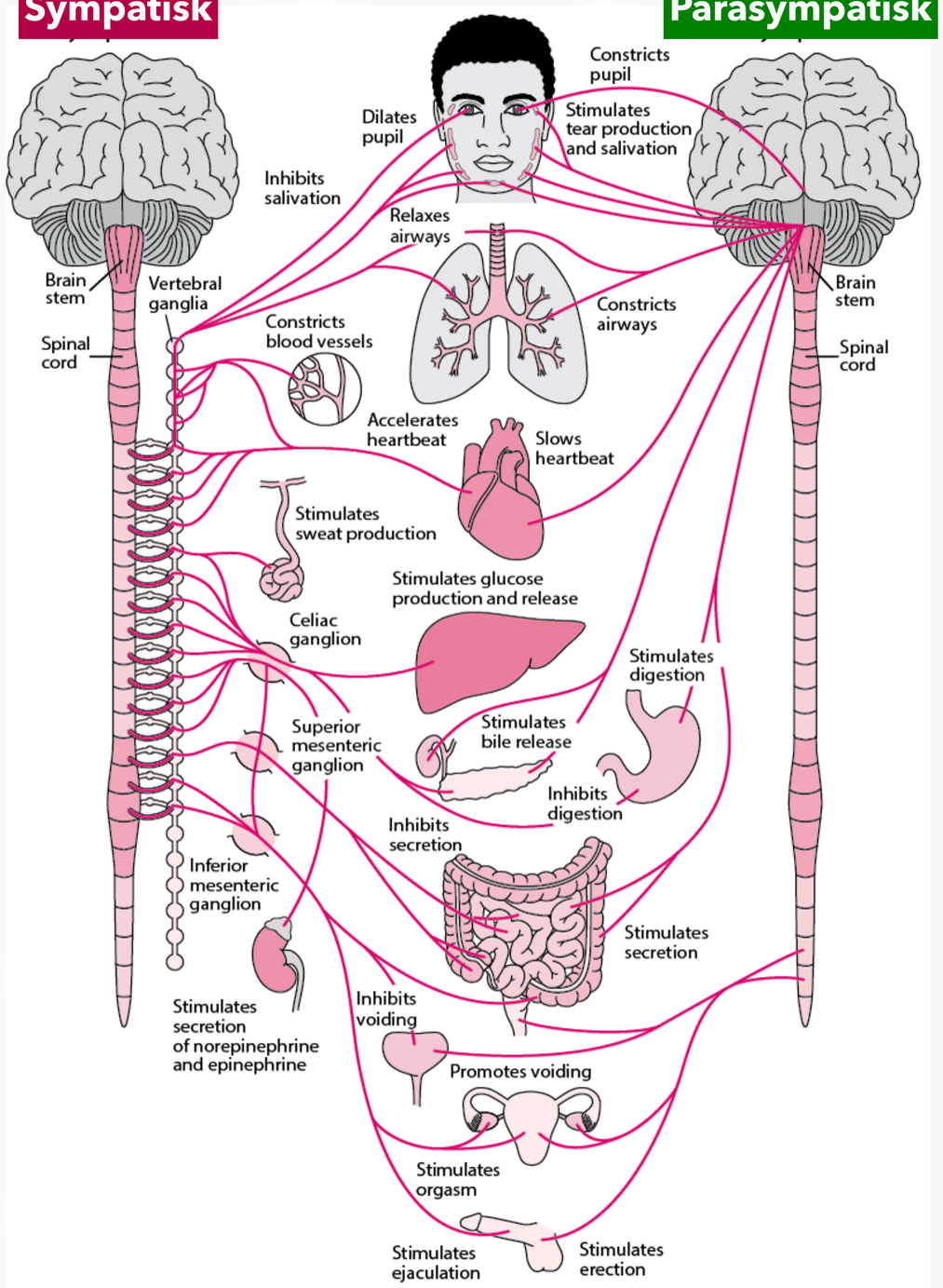
Ureguleret stress undergraver vores trivsel, funktionalitet og helbred

Migræne
Kontroltab
Stofskifte sygdomme
Klinisk angst
Utilstrækkelighed
Hukommelses problemer
Tristhed/angst
Kognitiv svækkelse
Depression
Tankemylder
Fokus
Koncentrations besvær
Søvnproblemer /insomni
Øget energi
Skærpede sanser
Forhøjet blodtryk
Type2 diabetes
Udbrændthed
Irritabilitet
Hjertebanken
Spænding
Hjerte-kar sygdom
Forhøjet puls
Mave-tarm lidelser
Mave-tarm gener
Hurtig vejrtrækning
Parathed
Fibromyalgi
Autoimmune sygdomme
Søvnbesvær
Mobilisering
Undervægt
Anspændthed
Træthed
Overvægt
Inflammation
Accelereret biologisk aldring
Infektionstendens
Fertilitetsproblemer



Sympatisk

Parasympatisk



Kamp-flugt

Restituering

AARHUS UNIVERSITET

Synergia
Viden til forandring

Årsager

Livsbegivenheder

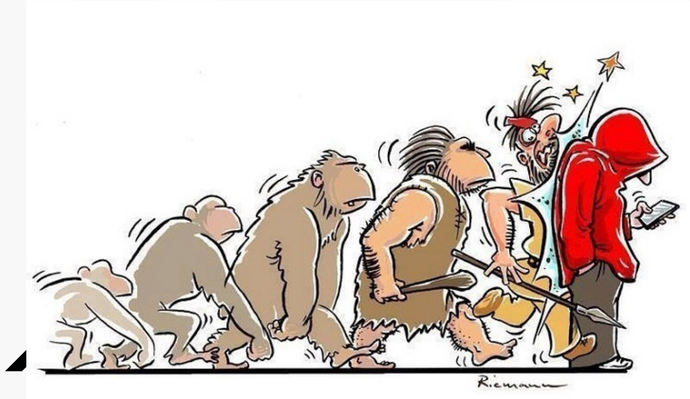
- Dødsfald
- Skilsmisse
- Traumer
- Sygdom
- Tab af job
- Ensomhed

Moderne levevis

- Informations-overload
  - sociale medier
- Forandringer
- Valg
- Præstationsræs
- Bekymringer og selvkritik
- Overdrevet selvfokus
- **Manglende selvforståelse**

Moderne arbejdsliv

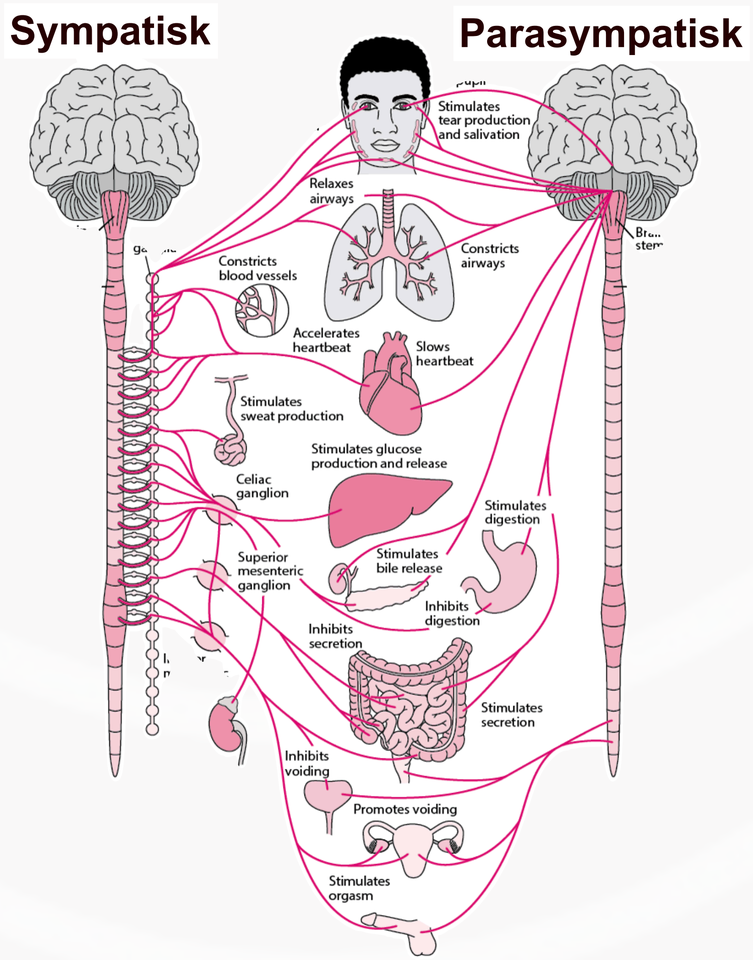
- Høje krav
  - arbejdspres, tempo, kompleksitet
- Lav kontrol
  - manglende indflydelse
  - mangel på mening
- Lav social støtte
  - dårlig ledelse/kollegialt miljø
- Moralske kompromisser

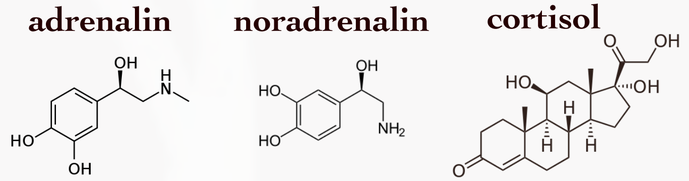


Synergia
Viden til forandring

Hvad reagerer nervesystemet på
- er det travlhed?

Kamp-flugt reaktionen





- Hjertet slår hurtigere - blod sendes til muskler og hjerne.
- Luftvejene udvides - åndedrættet bliver hurtigere.
- Blodtrykket stiger - cirkulationen bliver bedre.
- Pupillerne udvides - synet forbedres.
- Fordøjelsen bremses
- Automatisk/reflektorisk opspænding af skeletmusklerne.
- Sanserne skærpes.

Forskningens stressdefinitioner

- Stress er kroppens uspecifikke respons på enhver belastning eller ethvert krav, der stilles til den (Selye, 1936)

- Stress opstår i relationen mellem individ og omgivelser, når krav vurderes som belastende eller overstiger de tilgængelige ressourcer og opleves som en trussel mod trivsel og velbefindende (Lazarus, 1966; Lazarus & Folkman, 1984)

- **Stress er emotionel og kropslig uligevægt (Daugherty, 2019 m. fl.)**

En ny form for viden!



Misforståelser om stress og trivsel



KRONIK AF KAREN JOHANNE PALLESEN BERIT HESSING

Karen Johanne Pallesen er neurobiolog (MSc), ph.d. i sundhedsvidenskab, stifter af Synergia.dk. Berit Hessing er psykoterapeut, stifter af huset for følelsesmæssig intelligens: FI Huset.

Uden stress ville vi blive handlingslammede, passive og ligeglade. Så vi må væk fra udtryk som 'slip fri af stress' og stressfri hverdag'. Det er meningsløs tale, og svarer i en vis forstand til, at man begynder at omtale fordøjelsen som noget, der kan stoppes eller undgås, så vi aldrig fik forstoppelse.

Neurobiolog og psykoterapeut: Her er seks klassiske misforståelser om stress og stresssymptomer

KRONIKEN
1. SEPTEMBER 2024, 18.02

LYT TIL ARTIKLEN

GEM ARTIKLEN
14:35

Dette er en Kronik. Kroniken er udtryk for skribentens holdning. Du kan indsende Kronik-forslag her.

En af de største og mest presserende udfordringer, det moderne samfund står overfor, er at håndtere, at vores levevis belaster vores nervesystem og skaber hidtil usete niveauer af stress og stressrelaterede lidelser.



Stress er blevet en samfundssygdom, der koster 1,5 millioner årlige fraværsdage og tilfører samfundet et velfærdstab på 32 milliarder kroner årligt. Foto: Per Marquard Otzen/per.marquard.otzen@pol.dk

1 **Stress er bare noget, vi oplever – noget psykisk:** Forkert. Stress er blevet bygget ind i vores biologi gennem mange hundrede millioner år, længe før vi mennesker begyndte at opleve noget som helst.

2 **Målet er at blive stressfri:** Forkert. Vi har altid været stressede, og stress har mange positive effekter, som vi ikke bør ønske at blive fri for. Vi kan derimod lære at forstå og håndtere stress.

3 **Vi skal skrue ned for føleriet:** Forkert. Kroppens signaler er vigtige signaler om, hvordan vi har det, og vi bør i stedet blive mere fortrolige med dem.

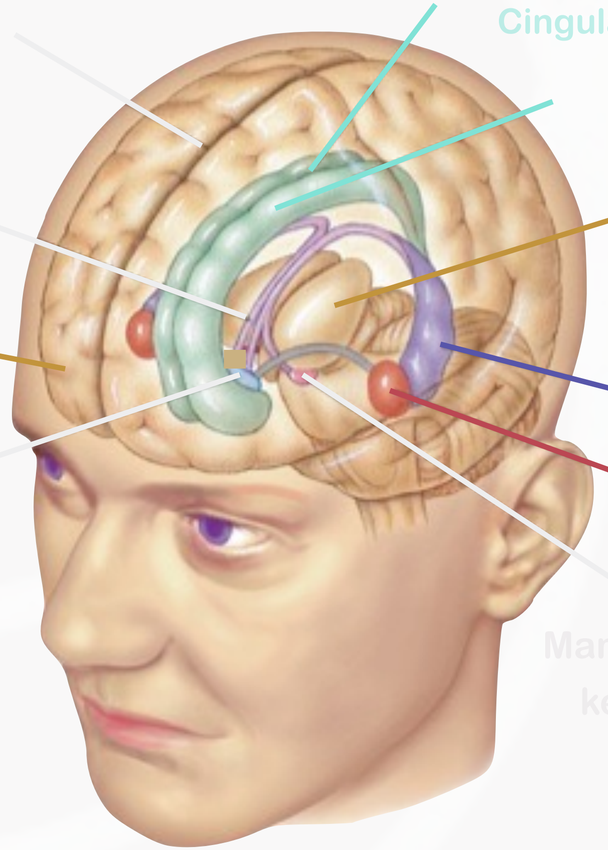
4 **Stress er et alarmsignal:** Forkert. Stress er et kontinuerligt aktiveret signal, som løbende op- og nedreguleres.

5 **Stress skal håndteres med strukturelle tiltag og må ikke handle om individet:** Forkert. Strukturelle tiltag bør ikke stå alene. Der er store fordele at hente, når den enkelte får viden, der muliggør stressforebyggelse gennem selvledelse.

6 **Fællesskaber er løsningen på den mentale sundhedskrise:** Forkert og rigtigt. Kategorisk betragtet holder postulatet ikke, for deltagelse i fællesskaber er – også neurologisk betragtet – svært, når vores tilstand er voldsomt stressbelastet og defensiv.

Pallesen og Hessing, Kronik i Politiken, 2024

Stressreaktioner igangsættes i første omgang ubevidst – før vi kan reflektere bevidst over den aktuelle situation



Spalte mellem hjernehalvdele

Cingulate hjernebark

Fornix

Thalamus + hypothalamus

Præfrontale hjernebark
(analytisk, rationel tænkning)

Hippocampus
- Hukommelsescentral
- Stressregulering

Septum

Amygdala
- Alarmcentral
- Lager af emotionelle erindringer

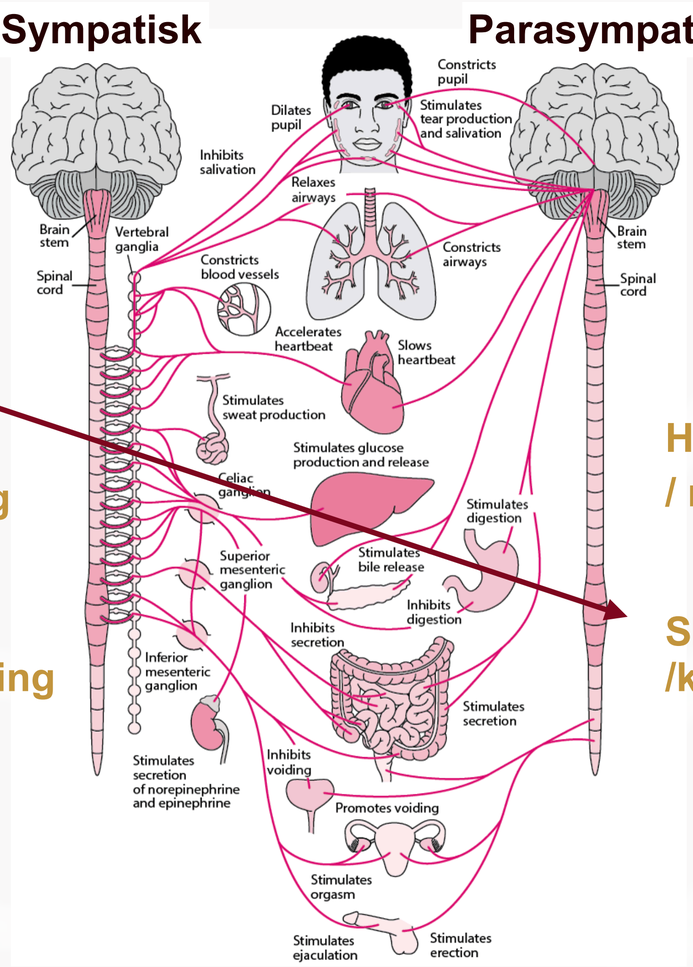
Mamillare kerne

Stressreaktioner tilpasser kroppen ift. graden af "fare" – hensigten er at beskytte os

Stressreaktioner

Kamp-flugt / mobilisering

Frys / immobilisering



Hvil-fordøj / restituering

Shut-down /kollaps

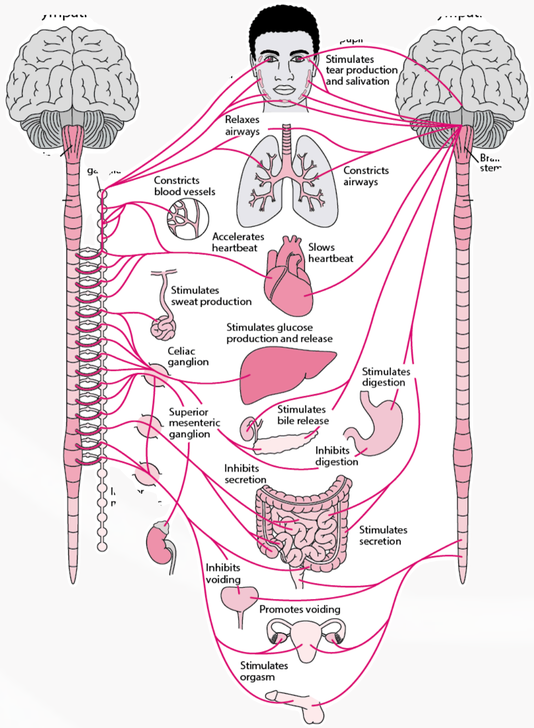
Kamp-flugt
→ hurtige beslutninger, defensiv adfærd, højt tempo

Frys
→ går i stå, tavshed, handlingslammelse

Shut-down
→ lav energi, tilbagetrækning, manglende initiativ

Hvil-fordøj
→ restituering, overblik, samarbejde, fleksibel tænkning

Automatiske mekanismer, der forstærker stress



- **Neuroception**
  Uforudsigelighed og væsentlighed registreres ubevidst og skubber til balancen i det autonome nervesystem.

- **Negativitets bias**
  Negative informationer “fylder” mere end positive.

- **Forudsigende kodning (*predictive coding*)**
  Reaktioner igangsættes på basis af forudsigelser - selv små cues kan trigge stressreaktioner ude af kontekst med en aktuel situation

Individuel variation i stressfølsomhed



- Stressreaktioner aktiveres på baggrund af tidligere erfaringer
- Tidligere belastninger former vores stressfølsomhed
- Vores historie påvirker både, hvad der trigger os, og hvor hurtigt kroppen går i alarm

Kamp-flugt reaktionen bringer os på forkant med kroppens energibehov

AUGUST 8, 2024 | 7 MIN READ

The ‘Fight or Flight’ Idea Misses the Beauty of What the Brain Really Does

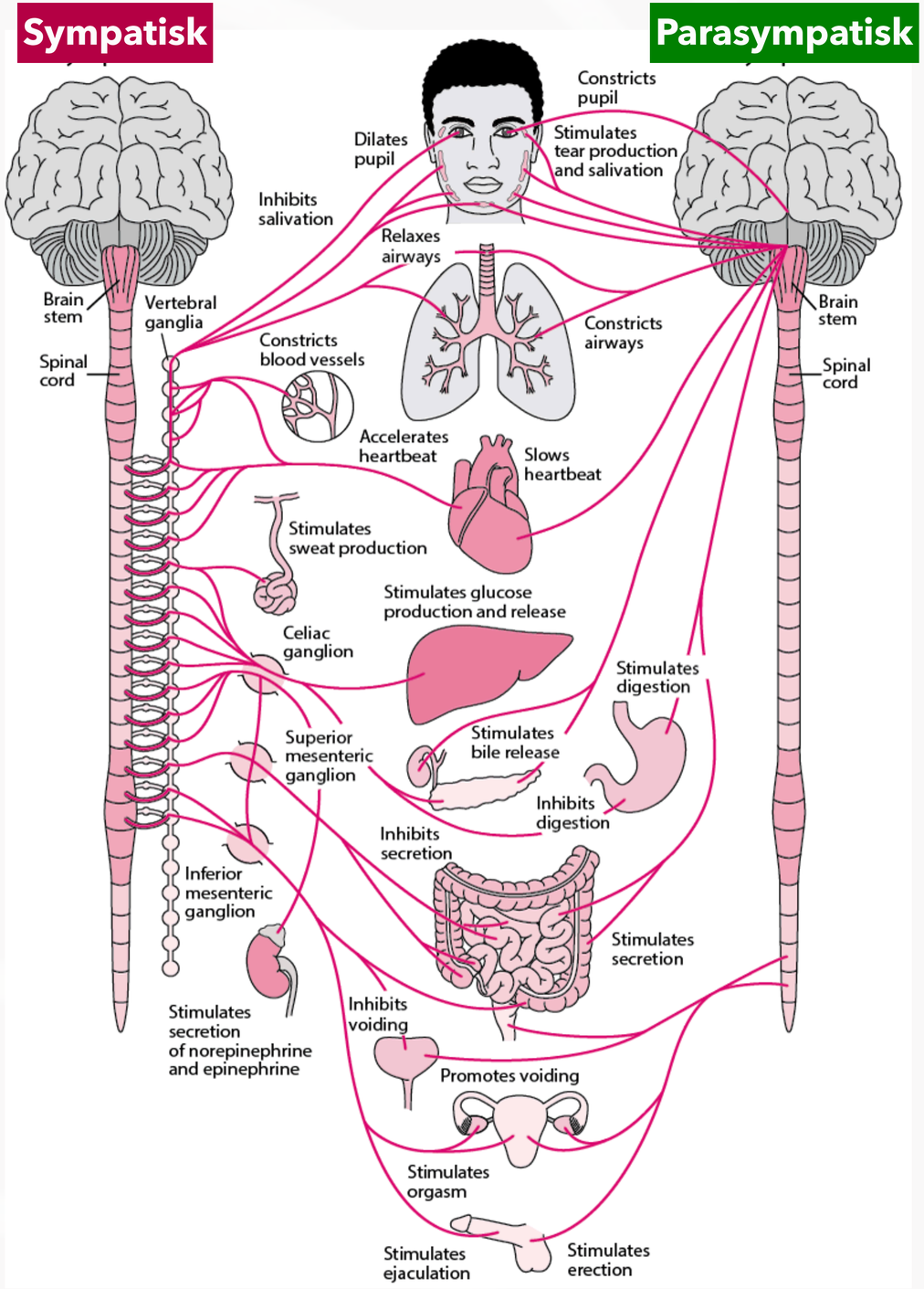
The brain’s primary job is to reduce uncertainty in an ever changing world

BY LISA FELDMAN BARRETT EDITED BY MADHUSREE MUKERJEE

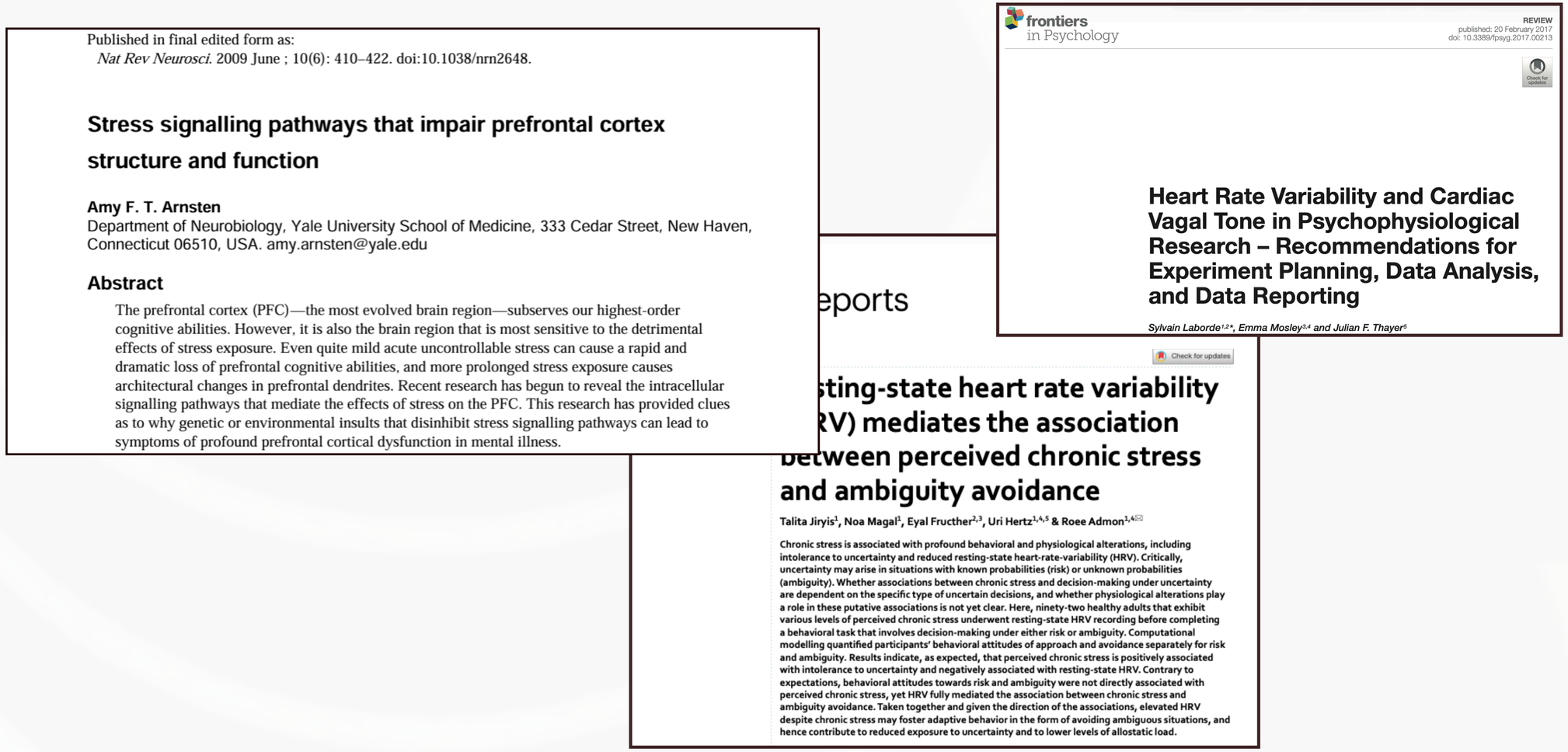


metamorworks/Getty Images

Ureguleret kamp-flugt indskrænker vores fleksibilitet



Kamp-flugt tilstanden gør det svært at bevare ro, overblik og fleksibilitet



Published in final edited form as:
Nat Rev Neurosci. 2009 June ; 10(6): 410–422. doi:10.1038/nrn2648.

Stress signalling pathways that impair prefrontal cortex structure and function

Amy F. T. Arnsten
Department of Neurobiology, Yale University School of Medicine, 333 Cedar Street, New Haven, Connecticut 06510, USA. amy.arnsten@yale.edu

Abstract

The prefrontal cortex (PFC)—the most evolved brain region—subserves our highest-order cognitive abilities. However, it is also the brain region that is most sensitive to the detrimental effects of stress exposure. Even quite mild acute uncontrollable stress can cause a rapid and dramatic loss of prefrontal cognitive abilities, and more prolonged stress exposure causes architectural changes in prefrontal dendrites. Recent research has begun to reveal the intracellular signalling pathways that mediate the effects of stress on the PFC. This research has provided clues as to why genetic or environmental insults that disinhibit stress signalling pathways can lead to symptoms of profound prefrontal cortical dysfunction in mental illness.

frontiers in Psychology

REVIEW
published: 20 February 2017
doi: 10.3389/fpsyg.2017.00213

Check for updates

Heart Rate Variability and Cardiac Vagal Tone in Psychophysiological Research – Recommendations for Experiment Planning, Data Analysis, and Data Reporting

Sylvain Laborde[1,2], Emma Mosley[3,4] and Julian F. Thayer[5]*

eports

Check for updates

sting-state heart rate variability RV) mediates the association between perceived chronic stress and ambiguity avoidance

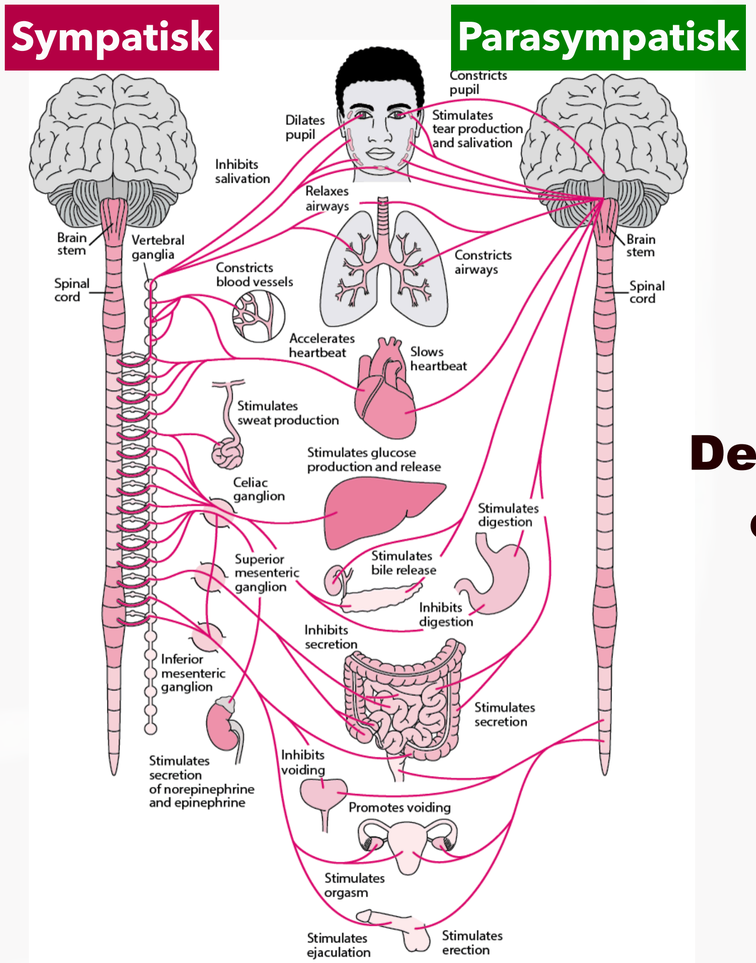
Talita Jiryis[1], Noa Magal[1], Eyal Fructher[2,3], Uri Hertz[1,4,5] & Roee Admon[1,4]✉

Chronic stress is associated with profound behavioral and physiological alterations, including intolerance to uncertainty and reduced resting-state heart-rate-variability (HRV). Critically, uncertainty may arise in situations with known probabilities (risk) or unknown probabilities (ambiguity). Whether associations between chronic stress and decision-making under uncertainty are dependent on the specific type of uncertain decisions, and whether physiological alterations play a role in these putative associations is not yet clear. Here, ninety-two healthy adults that exhibit various levels of perceived chronic stress underwent resting-state HRV recording before completing a behavioral task that involves decision-making under either risk or ambiguity. Computational modelling quantified participants' behavioral attitudes of approach and avoidance separately for risk and ambiguity. Results indicate, as expected, that perceived chronic stress is positively associated with intolerance to uncertainty and negatively associated with resting-state HRV. Contrary to expectations, behavioral attitudes towards risk and ambiguity were not directly associated with perceived chronic stress, yet HRV fully mediated the association between chronic stress and ambiguity avoidance. Taken together and given the direction of the associations, elevated HRV despite chronic stress may foster adaptive behavior in the form of avoiding ambiguous situations, and hence contribute to reduced exposure to uncertainty and to lower levels of allostatic load.

1. *Hvad er stress - fra nervesystemets vinkel?*
   - *Hvorfor gearer nervesystemet automatisk op i mødet med krav og press?*
   - *Hvordan skabes stressens reaktioner, symptomer og sygdomme?*

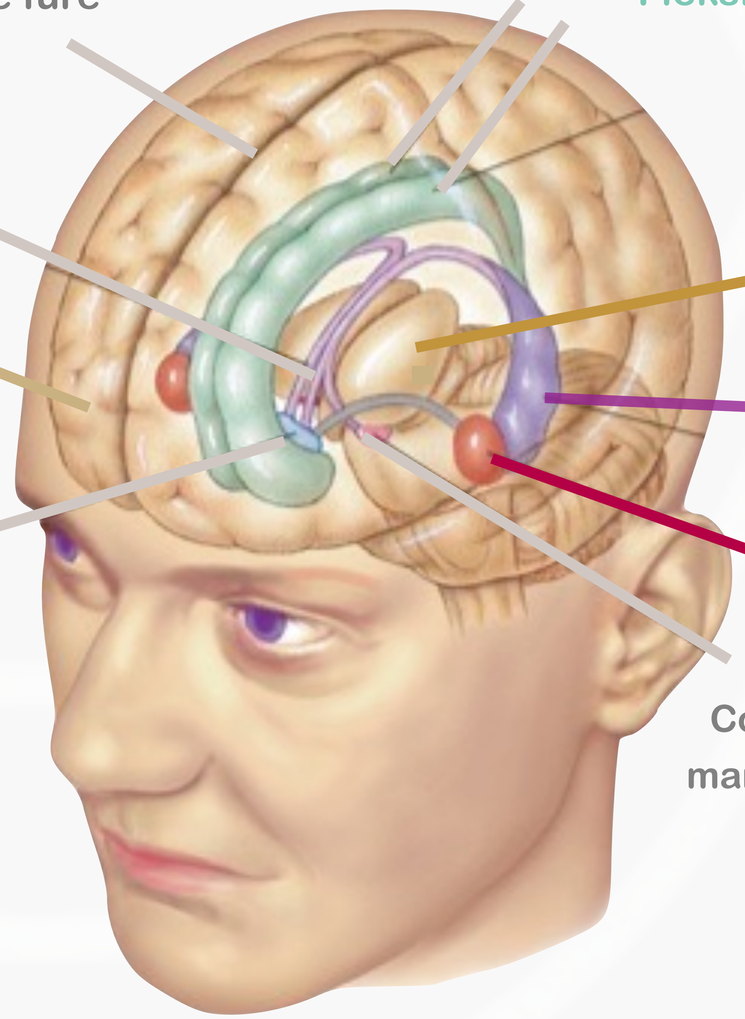
2. *Hvordan kan vi bedst forebygge usund stress?*

Nervesystemets svar: skab balance



Det parasympatiske nervesystem er mere end blot restituering

Metode: Tilfør hjernen information, som kan ændre negative fortolkninger



Den interhemisfæriske fure

Cingulate hjernebark
- Fleksibilitet

Fornix

Prefrontal cortex
- Analytisk tænkning
- Regulering

Thalamus

Hippocampus
- Hukommelse
- Stressregulering

Septum

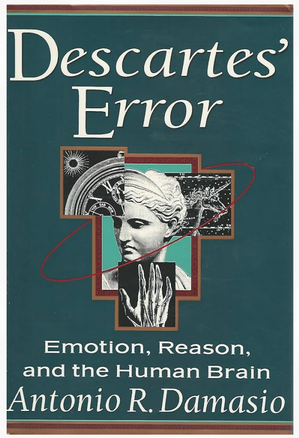
Amygdala
- Alarmcentral
- Følelser

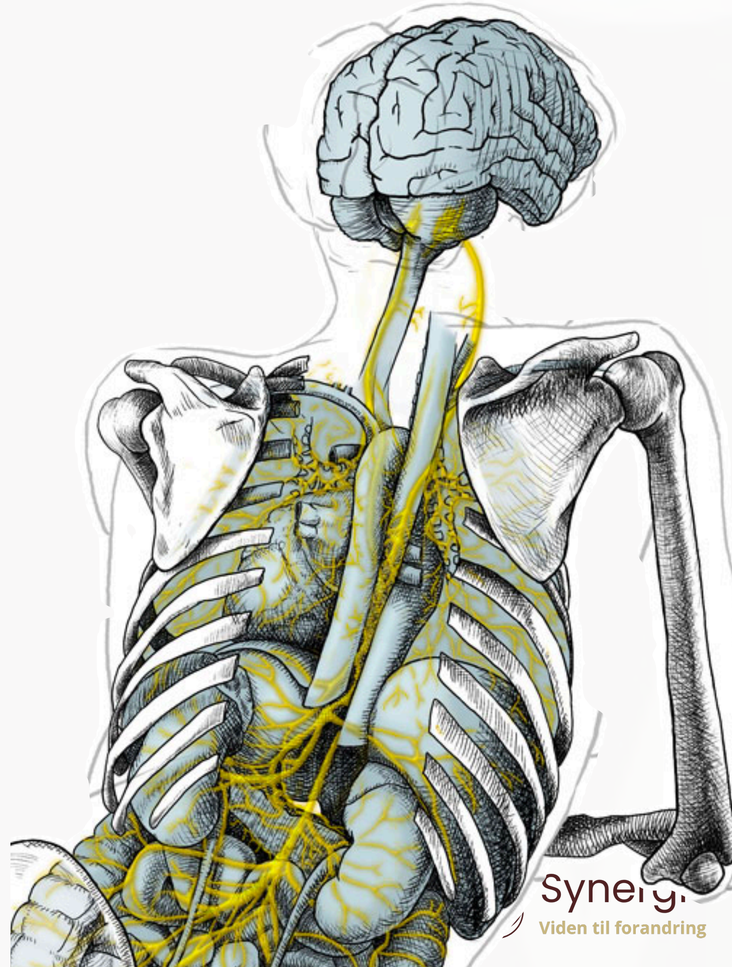
Corpus mamillare

Vagusnerven, kroppens mest udbredte nerve

- Vi har brug for at vide, hvordan vi har det, for at kunne fungere og trives optimalt.

- Informationerne fra vagusnerven er essentielle i vores følelser - som guider vores beslutninger og adfærd.





Vi gør intuitivt en masse, som opregulerer vagusnerven



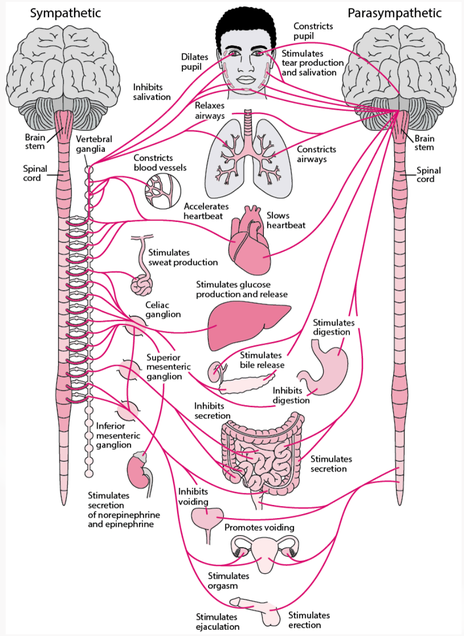






Uforudsigelighed og kontroltab – Overbelastning – Konflikter og sociale spændinger – Søvnunderskud og manglende restitution – Overstimulering – Bekymringer og grublen – Manglende støtte – Manglende mening og indflydelse

Mistrivsel

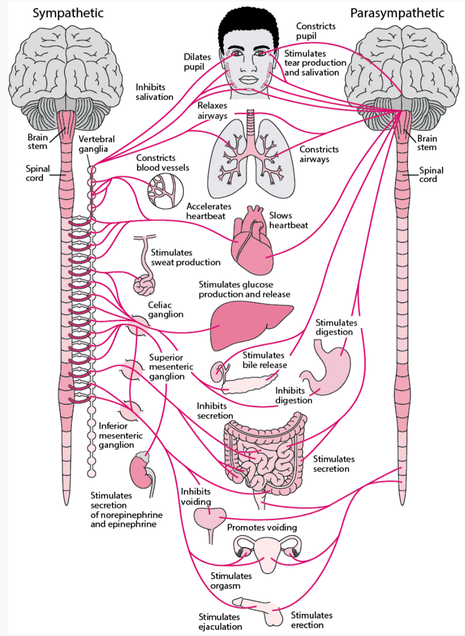


Stress



Resiliens

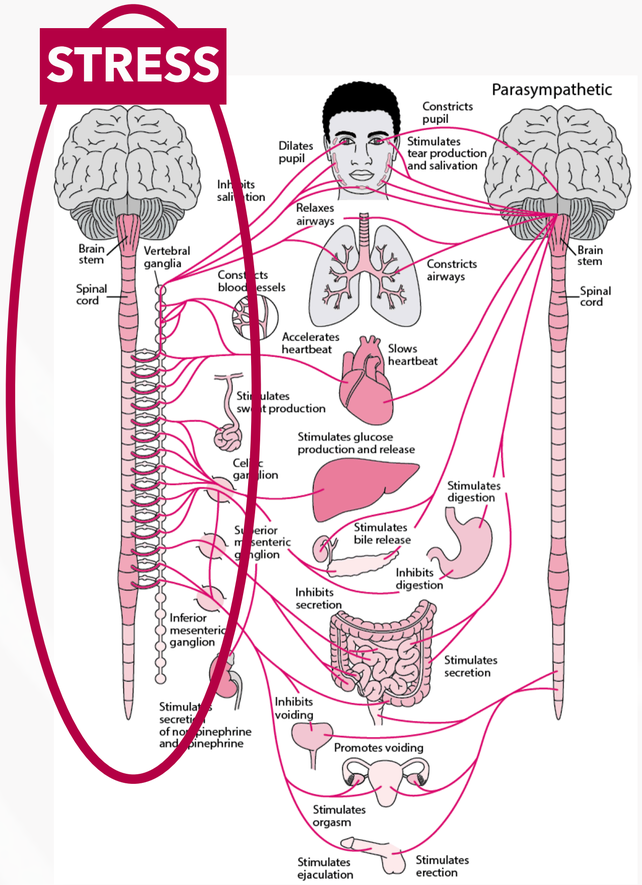
Trivsel

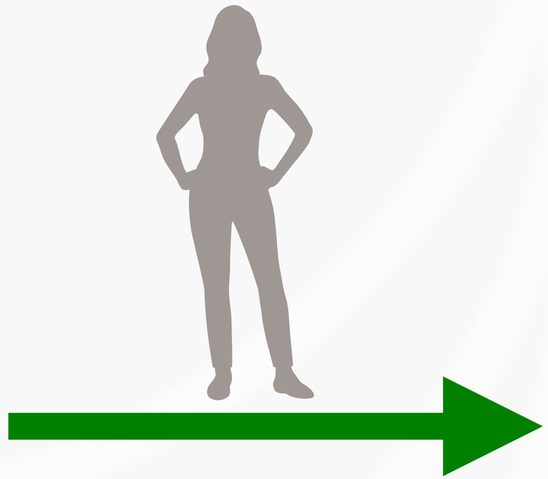


Forudsigelighed og oplevelsen af kontrol – Ernæring og søvn – Bevægelse og vejrtrækning – Natur og sanseregulering – Relationer og tilhørsforhold – Selvforståelse og selvmedfølelse – Mening og formål – Kreativitet og leg – Restitution og pauser

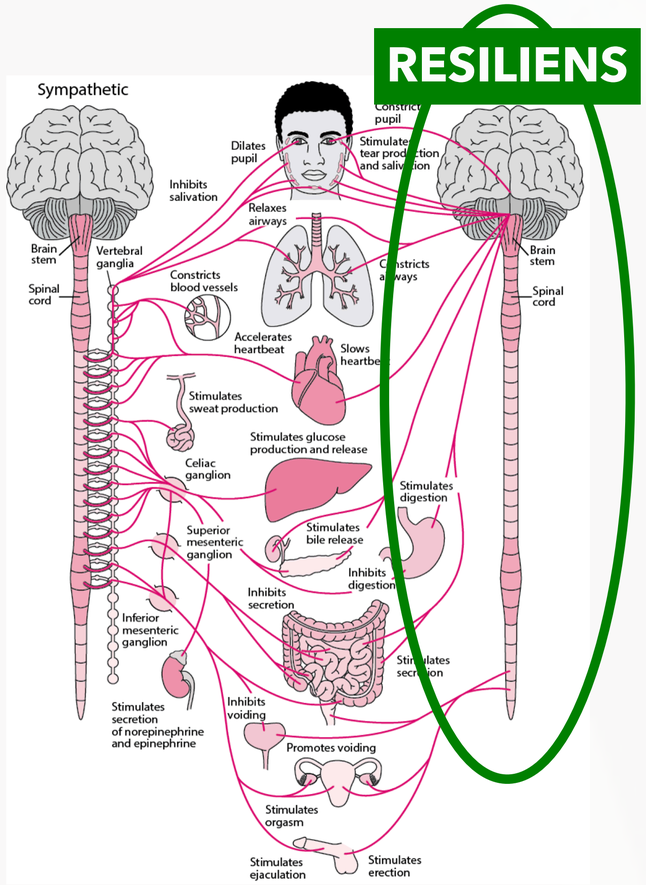
Mistrivsel

Trivsel





1. Top-down metoder
2. Bottom-up metoder
3. Kontekstuelle metoder

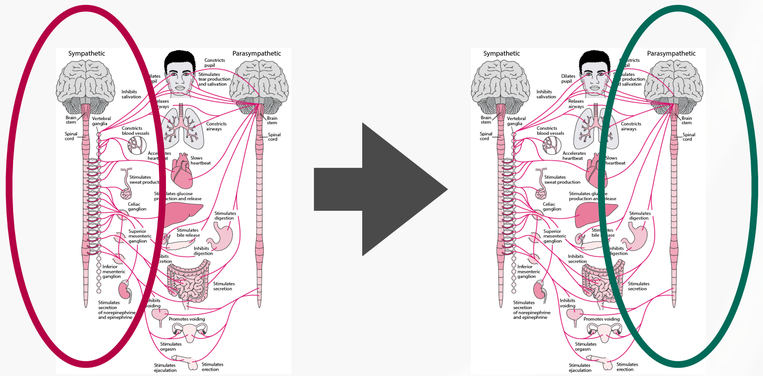


AARHUS UNIVERSITET

Synergia
Viden til forandring

Top-down metoder



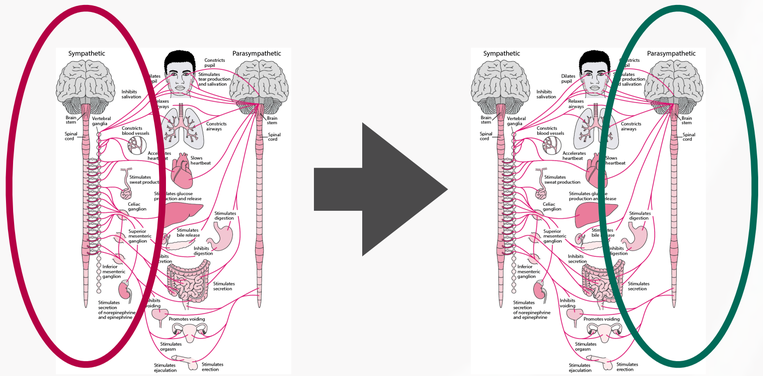


Deres betydning

- Påvirker vores fortolkning af situationen
- Mindsker oplevelsen af, at situationen er truende
- Styrker oplevelsen af kontrol og evnen til at se situationen i perspektiv

Bottom-up metoder





Deres betydning

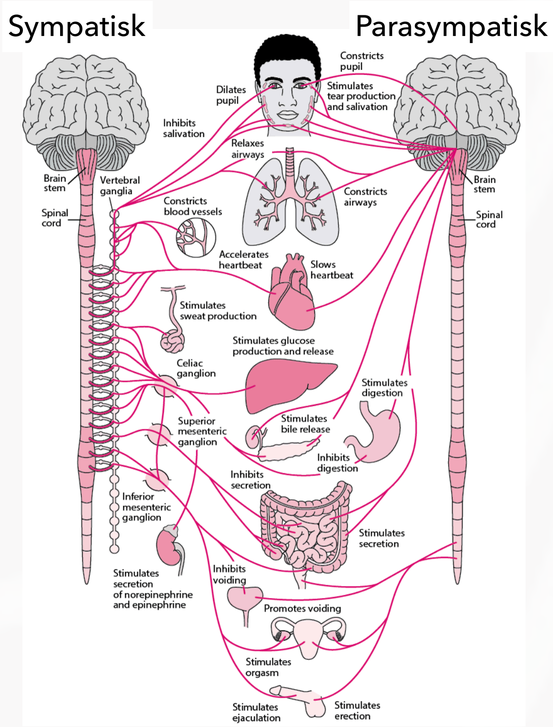
- Påvirker kroppens fysiologiske tilstand
- Mindsker oplevelsen af alarm og trussel
- Styrker oplevelsen af tryghed, ro og balance
- Understøtter evnen til at tænke klart og handle hensigtsmæssigt

Top-down	Bottom-up
Påvirker vores fortolkning af situationen	Påvirker kroppens fysiologiske tilstand
Mindsker oplevelsen af, at situationen er truende	Mindsker kroppens alarmberedskab
Styrker oplevelsen af kontrol	Styrker oplevelsen af tryghed
Øger evnen til at se situationen i perspektiv	**Understøtter adgang til refleksion og perspektiv**

Sam-regulering: Positive sociale signaler kan dæmpe stressmobiliseringen



- Asynkront kropssprog
- Uvenligt ansigtsudtryk
- Uvenlig stemmeføring
- Uvenlige ord



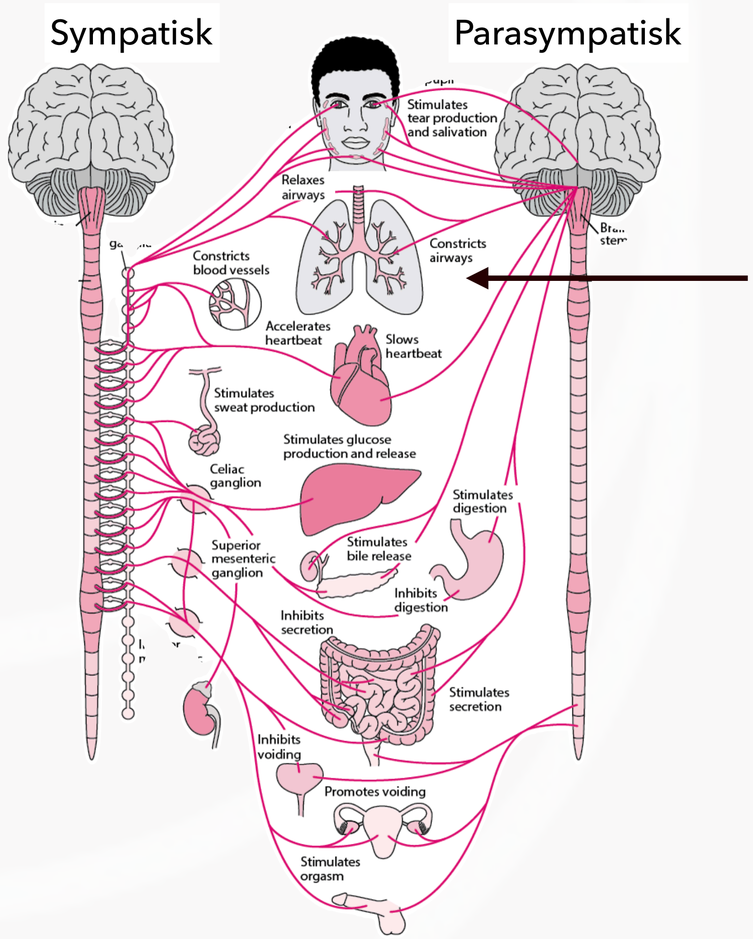


- Synkront kropssprog
- Venligt ansigtsudtryk
- Venlig stemmeføring
- Venlige ord

Relationer påvirker vores stressniveau – og dermed trivsel, samarbejde og præstation

- Stress og følelser smitter gennem fællesskabets dynamikker.
- Social støtte og samhørighed beskytter mod stress og mistrivsel.
- Tillid og respekt styrker samarbejde og videndeling.
- Trygge relationer understøtter co-regulering og hjælper os med hurtigere at genfinde ro og overblik.

Åndedrættet: en effektiv vej til at få kontrol over stress - både akut, forebyggende og i behandling.



Vejrtrækning er både automatisk og viljestyret

Åndedrætsregulering er en enkel og veldokumenteret metode, som for mange effektivt reducerer stress og angst



Respiratory Physiology & Neurobiology 262 (2019) 49–56

Contents lists available at ScienceDirect

Respiratory Physiology & Neurobiology

journal homepage: www.elsevier.com/locate/resphysiol

ELSEVIER

brain sciences

MDPI

Systematic Review

Breathing Practices for Stress and Anxiety Reduction: Conceptual Framework of Implementation Guidelines Based on a Systematic Review of the Published Literature

Tanya G. K. Bentley [1,*], Gina D'Andrea-Penna [1,2], Marina Rakic [1], Nick Arce [1], Michelle LaFaille [1], Rachel Berman [1], Katie Cooley [1] and Preston Sprimont [1,3]

[1] Health and Human Performance Foundation, Los Angeles, CA 90272, USA; rachelberman1@gmail.com (R.B.); cooley.katherine@gmail.com (K.C.)
[2] Neurosciences Graduate Program, University of California San Diego, La Jolla, CA 92093, USA
[3] Department of Kinesiology, California State University Fullerton, Fullerton, CA 92831, USA
* Correspondence: tanya@hhp-foundation.org

Abstract: Anxiety and stress plague populations worldwide. Voluntary regulated breathing practices offer a tool to address this epidemic. We examined peer-reviewed published literature to understand effective approaches to and implementation of these practices. PubMed and ScienceDirect were searched to identify clinical trials evaluating isolated breathing-based interventions with psychometric stress/anxiety outcomes. Two independent reviewers conducted all screening and data extraction. Of 2904 unique articles, 731 abstracts, and 181 full texts screened, 58 met the inclusion criteria. Fifty-four of the studies' 72 interventions were effective. Components of effective and ineffective interventions were evaluated to develop a conceptual framework of factors associated with stress/anxiety reduction effectiveness. Effective breath practices avoided fast-only breath paces and sessions <5 min, while including human-guided training, multiple sessions, and long-term practice. Population, other breath paces, session duration ≥5 min, and group versus individual or at-home practices were not associated with effectiveness. Analysis of interventions that did not fit this framework revealed that extensive standing, interruptions, involuntary diaphragmatic obstruction, and inadequate training for highly technical practices may render otherwise promising interventions ineffective. Following this evidence-based framework can help maximize the stress/anxiety reduction benefits of breathing practices. Future research is warranted to further refine this easily accessible intervention for stress/anxiety relief.

Keywords: breathing; breathwork; pranayama; respiration; diaphragmatic; stress; anxiety

check for updates

Citation: Bentley, T.G.K.; D'Andrea-Penna, G.; Rakic, M.; Arce, N.; LaFaille, M.; Berman, R.; Cooley, K.; Sprimont, P. Breathing Practices for Stress and Anxiety Reduction: Conceptual Framework of Implementation Guidelines Based on a Systematic Review of the Published Literature. *Brain Sci.* **2023**, *13*, 1612. https://doi.org/10.3390/brainsci13121612

Open access Original research

General Psychiatry

Resonant breathing in hospitalised psychiatric patients with persistent somatic symptoms: a randomised controlled trial

Markus Canazei ,[1] Katharina Hüfner ,[2] Barbara Sperner-Unterweger,[2] Astrid Lampe,[3] Johannes Weninger,[4] Siegmund Staggl,[1] Verena Dresen,[1] Elisabeth Weiss[1]

To cite: Canazei M, Hüfner K, Sperner-Unterweger B, *et al*. Resonant breathing in hospitalised psychiatric patients with persistent somatic symptoms: a randomised controlled trial. *General Psychiatry* 2025;**38**:e102357. doi:10.1136/gpsych-2025-102357

► Additional supplemental material is published online only. To view, please visit the journal online (https://doi.org/10.1136/gpsych-2025-102357).

Received 16 July 2025
Accepted 19 October 2025

ABSTRACT

Background Persistent somatic symptoms are a common feature in many psychiatric disorders. Moderate-to-severe cases often necessitate treatment in specialised inpatient psychiatric settings.

Aims This study evaluated the efficacy, safety and acceptability of resonant breathing (personalised slow breathing to maximise heart rate variability (HRV)) as adjunctive treatment for hospitalised patients with psychiatric disorders presenting with persistent somatic symptoms on admission, when patients typically present with high symptom severity.

Methods This multicentre, randomised, placebo-controlled cross-over study included 78 patients diagnosed with somatic symptom disorder or affective disorders with persistent somatic symptoms. Participants underwent light-guided resonant breathing and sham light therapy two times per day for 5 weekdays each, starting an average of 11

WHAT IS ALREADY KNOWN ON THIS TOPIC

⇒ Slow breathing (SB) techniques are well established for reducing stress, anxiety and depressive symptoms in both healthy individuals and patients with somatic disorders.

⇒ However, no previous randomised controlled trial has specifically tested resonant breathing (a personalised SB method to maximise heart rate variability) as an adjunctive treatment for hospitalised patients with psychiatric disorders presenting with severe persistent somatic symptoms during early hospitalisation when symptom severity is typically high.

WHAT THIS STUDY ADDS

⇒ This study provides the first evidence that resonant breathing, administered over 10 sessions beginning

...uti, Giuseppe Favretto, Carlo Valfrè, Carlotta Bonfà, Renata Gasparotto & Daniela Palomba

...6(5):1101-10.

...us–arrhythmia ...patients undergoing

...f Brandl, Jürgen Pilz, Haro Stettner,

...the value of psychological assistance ...in its ability to reduce the level of

...ause anxiety and emotional stress.

...ients undergoing routine elective ...artery disease were randomized into ...structured psychological conversation ...offered prior to coronary angiography. ...was provided without psychological ...rior to and after coronary angiography,

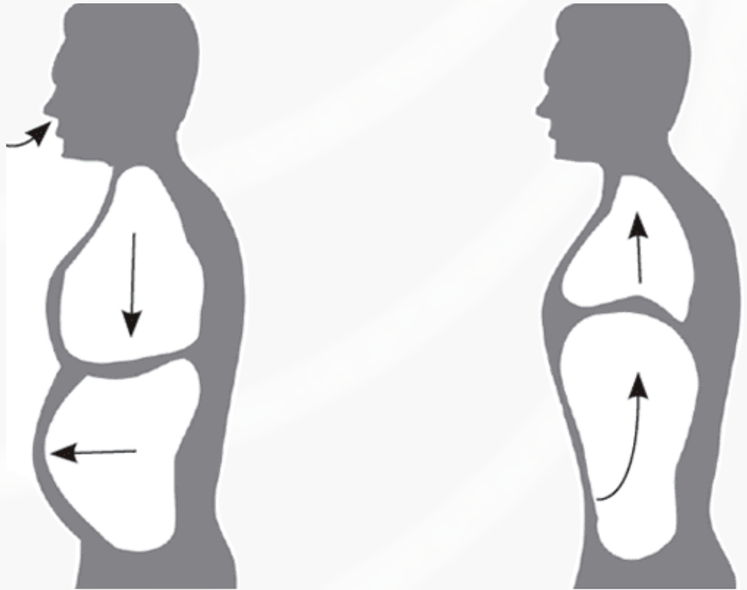
...54.8 +/- 11.5 (mean +/- SD) in the control group and 54.8 +/- 12.6 in the psychological support group. After coronary angiography, state-anxiety was 47.9 +/- 18.5 in the control group but 28.3 +/- 12.5 in the psychological support group (Wilcoxon rank sum test W = 7272, P < 0.001). Blood pressure was statistically significantly lower in the psychological support group prior to the intervention and the day after coronary angiography.

AARHUS UNIVERSITET

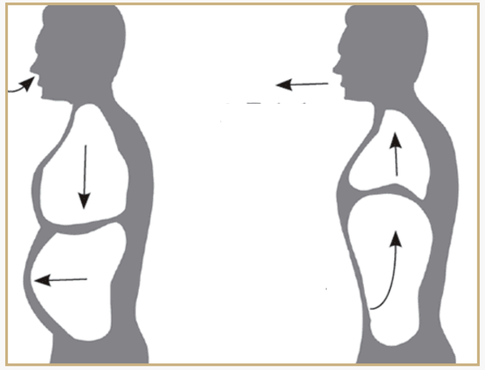
Synergia
Viden til forandring

Karakteristika ved et roligt og regulerende åndedrætsmønster

- trækker luften ind gennem næsen
- udvider maven på indånding og trækker maven ind på udånding
- er ca. 12-16 vejrtrækninger i minuttet
- har lange udåndinger



4-6 øvelse



Kan udføres liggende, siddende eller stående.

- Ånd stille og roligt ind i 4 sekunder, bredt i ribbenene og dybt i lungerne. Lad maven udvide sig, efterhånden som luften fylder bunden af lungerne.
- Uden at holde pause ånder du nu stille og roligt ud i 6 sekunder, idet maven bevæger sig indad igen, efterhånden som lungerne tømmes for luft.

Gentag 10 gange eller flere.

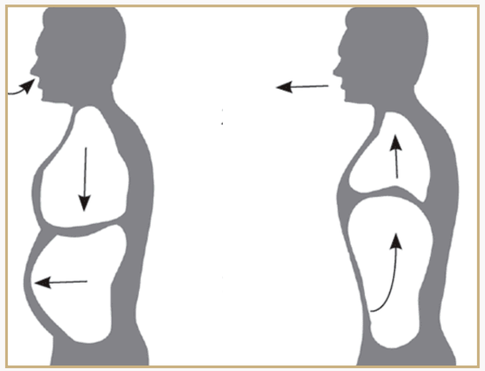
Denne enkle vejrtrækningsøvelse kan have en mærkbar beroligende effekt på både krop og sind. Når du trækker vejret langsomt, dybt og rytmisk, sender du signaler til nervesystemet om, at der ikke er fare på færde, og at kroppen kan sænke tempoet.

Den længere udånding er særlig virksom, fordi den aktiverer kroppens parasympatiske nervesystem - den del af nervesystemet, der fremmer ro, restitution og balance.

Øvelsen kan derfor hjælpe med at dæmpe uro, reducere stressniveauet og skabe større mental klarhed. Mange oplever også, at spændinger i skuldre, brystkasse og mave gradvist slipper, når vejrtrækningen bliver dybere og mere fri. Samtidig forbedres iltningen af kroppen, hvilket kan øge følelsen af energi og nærvær.

Når øvelsen gentages regelmæssigt, træner du kroppens evne til hurtigere at finde tilbage til ro efter pres og belastning. Med tiden kan den blive et naturligt redskab til at regulere stress, styrke robusthed og skabe mere overskud i hverdagen.

Diafragma-stræk



Kan udføres liggende, siddende eller stående.

- Tag en dyb, rolig indånding gennem næsen.
- Ånd ud gennem munden mens du tæller højt (fra 1 og opad) .
- Når du når frem til den naturlige afslutning på udåndingen, bliver du ved med at tælle, hviskende, indtil det kun er læberne der bevæger sig, og lungerne føles komplet tomme.

Gentag 10 gange eller flere.

Denne øvelse løsner og mobiliserer diafragma - den store åndedrætsmuskel, som spiller en central rolle i vejrtrækning. Hos mennesker med stress bliver diafragma påvirket af overfladisk vejrtrækning, hvilket kan gøre åndedrættet mere anstrengt og mindre frit.

Når du tager en dyb indånding og derefter forlænger udåndingen gradvist gennem tælling og hvisken, hjælper det med at strække muskulaturen, øge bevægeligheden i området omkring ribben, brystkasse og øvre mave samt reducere oplevelsen af stramhed eller låst vejrtrækning.

Mange oplever efter øvelsen, at åndedrættet føles dybere, lettere og mere naturligt. Samtidig kan spændinger i brystkasse, mave og skuldre mindske sig, fordi kroppen ikke længere kompenserer for et begrænset åndedrætsmønster. Når øvelsen bruges regelmæssigt, kan den bidrage til bedre vejrtrækning, større kropslig ro og en mere fleksibel respons på stress og belastning.

Opsamling

Når vi forstår stressens mekanismer,
kan vi bedre tage ejerskab på problemet
og finde motivation til at løse det

Hvordan undgår vi individualisering?

Stress handler ikke kun om individets evne til at regulere sig selv, men også om de betingelser nervesystemet forsøger at regulere sig i.

Løsning: gør nervesystemet til kompas for stressforebyggelse

- Mød stressreaktioner som biologiske belastningsreaktioner fremfor tegn på svaghed eller manglende vilje.
- Skab mere psykologisk tryghed ved at reducere skyld, moralisering og hurtige vurderinger.
- Arbejd konkret og systematisk med stressregulering i både hverdagsrutiner, samarbejde og ledelse.
- Skab et fælles sprog for belastning, regulering og trivsel, så det bliver lettere at handle tidligt.
- Prioritér forebyggelse ved at skabe arbejdsvilkår, der understøtter tryghed, restitution, forudsigelighed og samarbejde.

Konkrete tiltag

- Skab mere forudsigelighed ved at afklare prioriteringer, forventninger og næste skridt
- Understøt stabil energi gennem regelmæssige måltider, væske og søvn
- Indlæg korte pauser med bevægelse, stræk eller rolig vejrtrækning
- Brug lys, frisk luft, natur eller rolige sanseindtryk til at nedregulere belastning
- Prioritér sociale relationer, sparring og oplevelsen af fællesskab
- Mød egne reaktioner med nysgerrighed fremfor selvkritik
- Skab tydelighed om mening, retning og formål i arbejdet
- Giv plads til kreativitet, humor og uformelle øjeblikke i hverdagen
- Skab små muligheder for restitution i løbet af arbejdsdagen – ikke kun efter arbejde

KRONIK

Alle arbejdspladser bør gøre forebyggelse af stress til en naturlig del af arbejdskulturen

Vi bør tale mere åbent om mental sundhed og behovet for at forebygge stress på arbejdspladserne. Viden om stress tilføjer et lag af mening, som er grundlæggende for vores motivation til at ændre adfærd, og det bør arbejdspladser sørge for at udbrede





SUPERTANKER >

Hvordan trækker du vejret?

22. dec 2025 | 56 min. tilbage | P1





Online

Stressforebyggelse
– fra reaktion til regulering

Et forløb til dig og din medarbejdergruppe om forståelse, regulering og forebyggelse af stress.

På arbejdspladsen

AARHUS UNIVERSITET

Synergia
Viden til forandring