

MAJKEN MATZAU OG
UMAHRO CADOGAN

RIGTIGE
MÆND
GÅR OGSÅ I



KAPITEL 5

TRÆNING OG STRESS

“Du skal bare ud at have noget mere adrenalin i kroppen.”

“Kære Majken!

Jeg er ramt af stress og sygemeldt på 7. uge. Jeg går til psykolog og læge hver 14. dag og har god gavn af psykologens vejledning og arbejdsredskaber. Jeg har været til samtale på Jobcenteret, som syntes, jeg skulle arbejde 10 timer om ugen, men dette er en umulighed for mig, fordi min hjerne ‘slår’ fra efter 1-2 timers samvær med andre mennesker. Derpå blev jeg pålagt at starte i fitness 10 timer ugentligt i 10 uger. For noget skulle jeg gøre, for at arbejdet kunne modtage refusion af min løn. “Du skal bare ud at have mere adrenalin i kroppen,” sagde rådgiveren. Min psykolog tager sig til hovedet og siger, at det er det sidste, jeg har brug for lige nu; faste aftaler og voldsom fysisk aktivitet.

Mit spørgsmål til dig er: Er du af samme overbevisning? Er det skadeligt for min restitution at træne 10 timer ugentligt i et fitnesscenter? Det skal tilføjes, at jeg går 10.000 skridt dagligt med min hund og er i fuld vigør med alle mulige sysler, så jeg mangler ikke gøremål. Så er det, filmen knækker i mig, og jeg har brug for flere eksperters mening. Det er et hårdt pres at forholde sig til, nu jeg lige havde affundet mig med, at tiden og mine afslapningsteknikker ville læge mine sår stille og roligt igen.”

Denne desperate henvendelse skrev en stresssygemeldt leder i foråret 2011, og gennem de seneste år har vi modtaget en voldsomt stigende grad af tilsvarende henvendelser fra stresssygemeldte mennesker, der er i fuldkommen vildrede omkring, hvad de skal gøre

for at blive raske. En af de mest udbredte myter inden for stressbehandling i Danmark er nemlig, at motion er kuren mod stress. Motion har i årevis været udråbt som den essentielle kur mod næsten hvad som helst, herunder også stress.

Motion anbefales i flæng til stresssygemeldte af diverse instanser både i og uden for systemet, og de langtidssygemeldte får mange steder tildelt klippekort til ti timers fitness om ugen, som de skal gennemføre for at beholde deres sygedagpenge.

Dette er en helt forkert strategi, som gør langt mere skade end gavn, og i dette kapitel belyser vi baggrunden herfor samt angiver en proces for optimal motion og bevægelse gennem en stresssygemeldings faser. Bemærk, at vi her skelner mellem motion/træning på den ene side og bevægelse på den anden side, hvor motion og træning er aktiviteter, der udføres for at styrke muskler og blodomløb gennem at presse kroppen, hvorimod bevægelse dækker aktiviteter, som udføres stilfærdigt og nærværende og helt uden at presse kroppen.

Bemærk, at vi også her bruger begreberne træning og motion synonymt, selvom der er i begrebernes karakter er væsensforskelle. Fælles for dem er, at såvel træning som motion i alle former er no go, når man er stresskollapset, og bør først genoptages, når nervesystemet er ved at være restitueret igen efter måneders ro.

Motion: Problem eller løsning?

Motion har utvivlsomt mange positive effekter på både krop og sind. Motion øger forbrændingen og iltoptaget, styrker hjerte, muskler og knogler, forebygger depression, beskytter mod type II diabetes samt mod visse kræftformer og kan en masse andre fantastiske ting. Men for at motion skal virke som medicin, skal træningen *først stresse kroppen rent fysiologisk*. Når man løber, spinner, styrketræner eller laver anden hård motion, producerer kroppen et ekstremt højt niveau af stresshormoner, for at kroppen kan komme op i tempo. Det kræver *adrenalin* og *kortisol* (stresshormonerne) og aktivering af det sympatiske nervesystem for at få blodtrykket og pulsen til at stige, for at få forbrændingen øget, og for at hjernen fokuseres på at få

den motionerende til at fortsætte. Allerede efter få minutters hård træning er produktionen af adrenalin steget markant, og efter 30 minutter er produktionen af kortisol også steget voldsomt.

Men det er *netop* disse selvsamme mekanismer, der er overbelastede, når man er syg af stress. Stress er en tilstand, der udvikles over tid, hvor der bl.a. overproduceres stresshormoner i nervesystemet. Herved udvikler den stressramte tolerance og fartblindhed i nervesystemet og kan som følge heraf hverken regulere sin adfærd eller sin fysiologi. Hjernens kan også ændre sig rent fysisk på grund af denne overbelastning. Herefter brænder stresshormonsystemet og stressresponsen sammen, hvorved produktionen af stresshormoner falder drastisk, samtidig med at man er blevet ekstremt følsom over for stressorer. Konsekvensen heraf er kronisk stress.

Når man er kollapsed med stress og er sygemeldt, er man *ikke* i stand til at mærke sin krops normaltilstand eller grænser, ligesom kroppen ikke er i stand til at restituere effektivt i forbindelse med motion. Normale dagligdags gøremål og aktiviteter føles overvældende og udmattende. Der er absolut ingen kapacitet eller ressourcer til at komme sig efter hård træning, der jo netop langt overstiger kroppens grænser i denne situation.

Effekten/konsekvensen af motion opstår jo netop i restitutionsfasen efter træningen, hvor kroppen både opbygger det, man har slidt ned, samt gør sig stærkere endnu til næste gang. Det samme sker i nervesystemet. Hård motion under en stresssygemelding svarer til svær overtræning, hvilket gør enorm skade på den stresssygemeldte, og skaderne er mange. Hård motion under stresssygemelding giver forringet søvn, forhøjet blodtryk, mindsket produktion af testosteron og østrogen, forringet fertilitet, øget puls og *yderligere stress*.

Vi har i vores respektive virke begge mødt utallige klienter og kursister med stress, der enten har forsøgt eller ligefrem er blevet tvunget til at dyrke 10 timers hård motion om ugen. Men frem for at få det bedre af motionen får de stressramte det bare endnu værre.

Dette er desværre mere reglen end undtagelsen, hvilket er kon-

sekvensen af en helt forkert rådgivning. Det er ikke bare forkert, men direkte katastrofalt at dyrke hård motion under en stresssygemelding. Motion er fremragende som *forebyggelse* mod stress, og det er nok her, misforståelsen oprindeligt er opstået. Faktisk er der få ting, der på enkeltbasis virker lige så godt som motion, når det kommer til mange af de kropslige og psykiske problemer, vi døjer med i det moderne samfund. Motion virker både forebyggende og behandlende på sygdomme som Alzheimers, depression, forhøjet blodtryk og knogleskørhed. Faktisk er motion en vidunderpille, men som al anden medicin kan motion ikke kurere samtlige sygdomme.

Motion virker på "ren" depression, da motion øger produktionen af vigtige signalstoffer såsom dopamin og serotonin samt mængden af Brain-Derived Neurotrophic Factor (hjernens eget "væksthormon" og "epo"), og fordi motion hæmmer inflammation. Men ved *stressudløst* depression virker motion i de mængder og ved den intensitet, hvor det hjælper i tilfælde af depression, som den rene gift. Stressen skal her behandles først og fremmest, depressionen efterfølgende. Der kan hård træning og megen motion til gengæld virke meget effektivt.

Ved stresssygemelding skal motion erstattes med søvn, hvile, gåture (når man har lyst og energi til dem), blid yoga og udstrækning, langsomme cykelture (når man føler sig parat) og tid i naturen i form af rolige gåture. På samme måde som i gamle dage på kursanatorier, hvor de syge fik sol, søvn, frisk luft, ro og masser af natur. Japansk forskning dokumenterer, at skovterapi, hvor man udskriver "*timer i skoven på recept*", hjælper på stress, depression og koncentrationsproblemer, samtidig med at blodtrykket sænkes (Chiba Universitetet, Japan; Det Medicinske Fakultet på Nippons universitet og det officielle japanske skovministerium).

Med andre ord: Kuren ved en stresssygemelding er først og fremmest ro og hvile. Og først i takt med, at nervesystemet falder til ro og kroppens og hjernens ressourcer genopbygges, kan bevægelse (ikke træning) optrappes med nænsomhed og nærvær. Blid bevægelse er her med til at genvække nervesystemet, og har man fuld opmærksomhed på sin krops reaktioner, vil man kunne restituere sit nervesystem

fuldstændigt og over en periode på typisk 6-12 måneder efter en sygemelding atter kunne nyde positive effekter af at dyrke intensiv træning.

Vi har begge mødt en del mænd gennem vores konsultationer, der har trænet så meget og så hårdt, at de risikerer at udvikle kronisk stress. Derfor er det os magtpåliggende, at du ikke også går i denne fælde og her får et kvalificeret indblik i, hvornår træning er fantastisk i forhold til stress, hvornår du bør skrue ned for mængden og intensiteten, og hvornår det simpelthen er forbudt, da det vil være skadeligt.

Hvorvidt træning er godt i forbindelse med stress, kommer an på:

- * Hvilken grad af stress du er og har været udsat for? Er du under en stressbelastning, og hvor stor er den, er du tæt på et stresskollaps, eller er du faktisk gået ned med flaget?
- * Hvilken slags træning er der tale om, og i hvilke mængder?
- * Hvor megen kapacitet har du til at restituere, sove, hvile og spise ordentligt i forhold til både træning og i forhold til stress?

Forskellen på træning og bevægelse

En vigtig detalje, inden vi dykker ned i samspelet mellem stress og træning, er at forstå forskellen på træning i forhold til bevægelse. At cykle en tur eller gå en tur er bevægelse. At strække nænsomt ud er bevægelse. At lave blide kropsøvelser er bevægelse. Du bevæger dig i et roligt, adstadigt tempo. Din puls stiger måske en smule, dit hjerte skal arbejde en anelse mere, men du presser på ingen måde kroppen eller nervesystemet til at yde mere eller bedre. At løbe en tur på tid, styrketræne, gå til spinning, bokse, deltage i en crossfit-time, svømme mange baner i højt tempo, cykle landevejscykling etc. er derimod decideret træning og motion, og det belaster kroppen. Faktisk kræver denne form for træning mere, end din krop kan håndtere i sin hverdagstilstand, og er derfor en belastning rent fysiologisk, neurologisk og hormonelt.

Hvis din krop og dit nervesystem har masser af ressourcer og overskud – samt tid til at restituere og respondere bagefter – så er

træning glimrende, idet effekten vil være, at kroppen efterfølgende fungerer endnu bedre og bliver stærkere med tiden. I den tilstand vil træning virke afstressende og beroligende på hjerne, nervesystem og sind. Men hvis der mangler ressourcer og energi, så vil den hårde belastning lede til slid og overbelastning, hvilket man ikke kan klare, hvis man er tæt på stresskollaps eller er gået ned med stress rent klinisk.

Måske kan du allerede spotte, hvad vi antyder? Hvis ikke, så skærer vi det ud i pap: Hård træning og motion er ikke gavnligt, hvis du er voldsomt stressbelastet, er kollapsed med stress eller stadigvæk er i gang med at komme dig efter et stresskollaps og har lang vej igen, inden du er på toppen. Det vil sige, at du skal undgå træning, hvis du befinder dig i faserne Orange og Rød på stresstrappen.

Hvad sker der i kroppen under træning?

Når du træner og motionerer, hvilket altså er meget mere krævende og intensivt end bevægelse, bliver din krop tvunget til at skifte gear hurtigt, idet den ikke kan klare intensiteten og belastningen, hvis den fortsætter i første gear. Den tilstand, din krop er i, når du hviler, kan ikke håndtere at løbe hurtigt eller langt, lave 100 armbøjninger på tid eller andet i den dur. Der skal kroppen op i et helt andet tempo og aktivitetsniveau for at være med.

Når du er i gang med en eller anden form for træning, sker der følgende:

1. Der skal pludselig meget mere blod rundt til muskler og hjerne for at levere ilt, energi og skylle kulilte og affaldsstoffer bort.
2. Dine store blodkar skal udvide sig, så der kan komme mere blod rundt
3. Dit hjerte skal slå hårdere og hurtigere
4. Blodtrykket skal op
5. Du bliver nødt til at trække vejret hurtigere.
6. Der skal gøres nok energi tilgængeligt i form af blodsukker og fedt, der skal hentes fra leveren og fedtvævet

7. Hvis du løfter en tung vægt eller løber i et moderat til hurtigt tempo, skal dit nervesystem rekruttere mange muskelfibre samtidigt og piske musklerne til at performe, for ellers flytter du eller vægten sig ikke ... eller også taber du vægten på din fod eller i hovedet på dig selv.
8. Du skal være mere årvågen og følsom for sanseindtryk, når du bevæger dig.

Hvad kræver alle disse tilpasninger i en eller anden grad? Aktivering af stressresponsen!

For at din krop kan klare træningen, skal du producere mere adrenalin og kortisol, og aktiviteten af sympatikus skal øges. Det er måden, hvorpå din krop kan signalere til muskler, hjerte, kredsløb og lunger, så der kan komme nok power i dem til, at din krop kan følge med. Og den hurtigste måde at få din krop til at frigive fedt og blodsukker fra depoterne i fedtvæv, muskler og lever, så der er nok tilgængelig energi til at træne hårdt, er via adrenalin og kortisol og signaler via sympatikus. Når du således træner frem for blot at bevæge dig, vil det oftest øge stressaktiviteten i kroppen, omend kun midlertidigt. Det er intet problem, så længe du ikke er voldsomt stresset. Og ej heller et problem, hvis du har været igennem et stresskollaps, men er kommet dig helt.

Når du er i balance eller kun er lettere stresset, dvs. i grøn eller gul zone på stresstrappen, vil hård træning og den tilhørende aktivering og efterfølgende nedregulering af stressresponsen være gavnlige for dig, både på kort og lang sigt. Men hvis din krop og dit nervesystem allerede kører på pumperne pga. stressoverbelastning eller er slået fra i et stresskollaps, så er træning for meget og for hårdt. I bedste fald får du ingen gavn af træningen. I værste fald overbelastes dit nervesystem yderligere. Og så vil det tage endnu længere tid at få sænket stressniveauet eller at komme sig igen efter et stresskollaps.

Derfor bør du stille dig selv spørgsmålet: *Hvor ligger jeg egentlig på stresstrappen?*, inden du begynder at træne og motionere hårdt. Og i

kraft af, at du sandsynligvis er fartblind, ligger du nok længere til højre på trappen, end du selv antager.

Vi gentager: Hvis du er helt i flow eller er under normal stressbelastning, skal du ikke være bange for at træne og motionere. Men hvis du er i en tilstand af svær stressoverbelastning eller faktisk er stresskollapset, så skal du være meget påpasselig med træning og motion ... indtil du er kommet dig helt. Både fysisk og mentalt er det sådan, at træning ikke blot drejer sig om den belastning, kroppen påføres og det øgede aktivitetsniveau, mens du træner. Det drejer sig i lige så høj grad om den respons, din krop *efterfølgende* har på træningen og motionen. En stor del af effekten af træning sker i hvileperioden efter træningen, men ved stresskollaps og svær stressbelastning har du slet ikke ressourcerne til at kunne respondere på træning og motion.

Case: Manden, der elskede at træne

Mød Jimmy. Jimmy er en mand i starten af halvtredserne. Jimmy er lykkeligt gift og er far til tvillinger på 16 år. Jimmy havde altid levet et aktivt liv i overhalingsbanen, men for fem år siden gik Jimmy pludselig helt i stå. "Jeg sad bare og gloede ud i luften," fortæller han. "Derfor gik jeg til lægen. Det var helt mærkeligt at have det sådan, for i det meste af mit liv har jeg dyrket kampsport og masser af motion på højt niveau. Så det bare at være gået helt i stå var jo helt forkert, syntes jeg."

Jimmys læge gennemgik et udredningsspørgeskema med Jimmy i konsultationen, og med udgangspunkt i det blev Jimmy diagnosticeret med middelsvær depression. Behandlingen, der blev ordineret, var serotonin-reabsorptionshæmmere. Det, der ofte kaldes lykkepiller. Medicinen virkede, men så alligevel ikke, for selvom nogle af symptomerne blev lidt bedre, så blev Jimmy også usandsynligt træt hele dagen lang, men kunne ikke sove om natten. Når han endelig sov, fik han heftige og langvarige mareridt. Der blev prøvet flere forskellige mærker af medicinsk behandling, men resultaterne var altid de samme. For megen træthed om dagen og urolig nattesøvn med mareridt.

Da vi undersøgte Jimmys historie, viste det sig, at Jimmy havde dyrket kampsport på højt niveau i mange år, inden han overhovedet fik

diagnosen depression. Så et stykke inde i sygdomsforløbet bestemte Jimmy sig for at begynde at træne hårdt igen. Styrketræning, løbetræning og kampsport igen. "Motion virker jo særdeles godt mod depression, så derfor burde det også gavne mig," tænkte Jimmy. Men hos Jimmy var effekten det stik modsatte. Hård træning gjorde ham endnu mere udmattet, hans søvn blev endnu dårligere, og den underliggende fornemmelse af stress, angst og uro, der var neden under det hele, blev forværret. Han fik det markant dårligere.

Da intet virkede rigtig godt, hverken medicin eller motion, fik Jimmy i samråd med sin læge tildelt tid hos en psykolog. Og i løbet af samtalerne viste det sig, at der faktisk var et andet problem: angst og stress. Inden depressionen, hvor Jimmy pludselig gik helt i stå og blev apatisk, havde han nemlig været stressoverbelastet gennem lang tid, og angst opstod i kølvandet heraf. Dette ledte til depression, fordi der indledningsvist ikke var blevet sat ind over for stressoverbelastningen. Da man i begyndelsen kun behandlede selve depressionen og ikke havde fat i stressen og angsten, der var forløber for depressionen, var det måske ikke så mærkeligt, at Jimmy ikke fik det bedre. Stressen og angsten var der jo stadigvæk. Jimmys problem var altså, at der ikke var blevet taget hånd om hans stresskollaps på det tidspunkt, hvor han prøvede at træne hårdt. Den hårde løbetræning, styrketræning og kampsportstræning virkede således stik modsat hensigten, idet hans stressbelastning var meget høj i forvejen. Frem for at gavne hans hjerne, nervesystem og sind var belastningen for stor.

FAKTA

Vær opmærksom på, hvor du ligger på stresstrappen i forhold til træning. Især hvis du er stressoverbelastet eller er gået i brædderne med et stresskollaps, skal du være meget varsom. Træning skal give dig mere energi og flere ressourcer. Hvis træning gør dig endnu mere udmattet, giver indre uro, søvnbesvær el. lign., skal du træne mindre eller holde en total pause.

Vi er faktisk store fans af træning og motion!

Misforstå os endelig ikke. Vi er meget store fans af fysisk træning, sport og motion! Og selvfølgelig er vi helt enige i, at træning og motion er noget af det allerbedste, man kan foretage sig, når det kommer til sundhed, både fysisk og mentalt. Træning og motion virker som udgangspunkt afstressende. Så en løbetur eller et træningspas er en fantastisk måde at få afbalanceret og nulstillet nervesystemet for de fleste. Men hvis du allerede er overbelastet med stress, virker det altså ikke. Løb og styrketræning af benene er også godt for kroppen, men hvis du har brækket anklen eller revet et korsbånd over, så er både løb og styrketræning udelukket ... indtil du er kommet dig og har genoptrænet. Det eksakt samme gælder træning og motion i forhold til stress. Normalt vil det have en gavnlig og afbalancerende effekt på nervesystemet, men hvis du først er stresskollaps, er træning stærkt skadeligt.

CASE: DA JACOB BESVIMEDE PÅ LØBEBÅNDET

En af Umahros klienter, der havde oplevet et stresskollaps, skulle gang med et kommunalt rehabiliteringsforløb for at komme sig og komme tilbage på arbejdsmarkedet. Vi kan jo kalde ham Jakob. Da fysisk træning hjælper på depression og også hjælper folk til hurtigere at komme tilbage på arbejdsmarkedet, når de skal rehabiliteres, mente man i kommunen, at træning måtte være godt. Jakob blev derfor ordineret 10 timers fysisk træning om ugen som en del af rehabiliteringsforløbet. Det var obligatorisk for Jakob at møde op og ikke blot et tilbud. Hvis Jakob ikke mødte op til alle aktiviteterne i rehabiliteringsforløbet inklusive de 10 timers træning, ville udbetalingen af sygedagpenge stoppe, og så måtte han klare sig selv. Jakob forsøgte at gøre opmærksom på, at 10 timers fysisk træning og motion var alt for meget, allerede inden handlingsplanen var færdiglavet. Stille gåture et par gange om ugen var alt, hvad Jakob kunne holde til. Det blev overhørt.

Første ordinerede træningspas skulle starte med at finde frem til, i hvor god eller dårlig form Jakob var. Der skulle bl.a. laves en løbetest. Jakob blev sat på et løbebånd, og så blev tempoet øget lidt efter lidt. Efter ganske kort tid besvimede Jakob og faldt af løbebåndet. Det var,

da tempoet var på 8 km i timen. Der gik 10 minutter, før han kom til sig selv igen. Og Jakob var her indlysende nok helt udmattet både fysisk og mentalt i flere dage bagefter. På trods af udmattelsen kunne Jakob ikke sove om natten pga. hjertebanken og uro. Jakob forklarede selv, at som tempoet steg på løbebåndet, var det ikke sådan, at pulsen steg, eller at han følte, at der kom gang i åndedrættet, hjertet, lungerne og kroppen. Det følte bare som at forsøge at bevæge en død betonklods, der ikke fik tilført energi. Der kom ikke ilt eller blod til arme, ben osv. Og der var slet ingen tilpasning i kroppen, den slog simpelthen fra, da den ikke var i stand til at gå op i et højere gear. Der var ingen ressourcer at trække på.

Efter et par uger med flere forsøg på decideret træning blev træningen droppet fra rehabiliteringsforløbet, da man godt kunne se, at det altså ikke virkede.

Nu, et par år senere, hvor Jakob for længst er kommet sig helt over stresskollapset, er træning ikke noget problem. Selv hård fysisk træning fungerer glimrende. Det giver mere energi, mere glæde, mere velvære og giver en øget kapacitet til at håndtere normale stressbelastninger. Men kroppen, sindet samt nervesystemet skulle komme sig fuldstændigt efter stresskollapsen, førend dette blev muligt.

Når og hvorfor træning og motion gør godt

Bogen handler ikke om alle fortræffelighederne ved træning og motion, så der kommer ikke et langt kapitel om, hvorfor og hvordan motion gør din krop og dit sind godt. Men for ganske kort at opsummere alt det fantastiske, din krop, dit nervesystem og dit sind får ud af motion og træning ... så længe du ikke er stresskollapset eller stadigvæk er ved at komme dig efter et stresskollaps:

1. Øget forbrænding og bedre energiomsætning, hvilket både kan påvirke vægten, energiniveauet, blodsukkeret og livvidden i den rigtige retning.
2. Din hjerne og dit nervesystem bliver vækket til live og fungerer bedre, da motion både forbedrer koncentration, indlæring, hukommelse og problemløsningssevnen. Desuden har det også yderst gavnlige effekter på humøret og søvnrytmen.

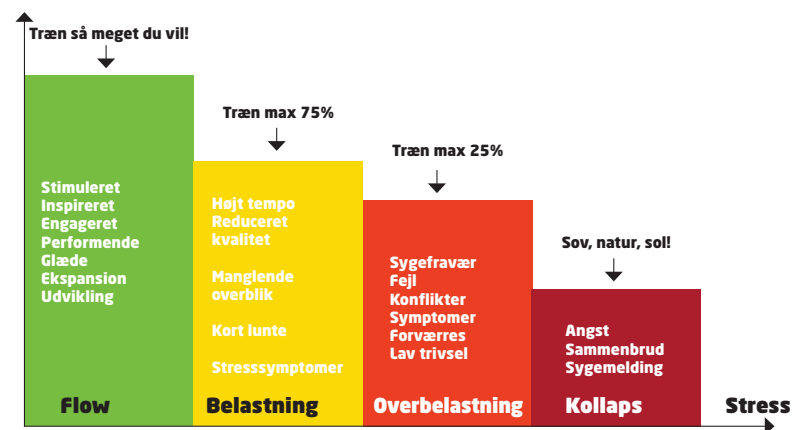
3. Din krops reparations- og vedligeholdelsesmekanismer bliver aktiveret med det resultat, at fysisk forfald og aldring mindskes, og risikoen for decideret sygdom falder markant.
4. Blodtryk, lungefunktion og hjertefunktion bliver bedre eller i det mindste vedligeholdt.
5. Produktionen af kønshormoner, stresshormoner og energi-regulerende hormoner bliver optimeret.

HVAD, HVORDAN, HVORNÅR OG HVOR MEGET?

Stress er en tilstand, der udvikler sig over tid til det værre. Derfor tager det tid og ro, førend sindet, kroppen og nervesystemet kommer i balance igen. Når du er i de faser, hvor stressen udvikler sig, dvs. den er *tiltagende*, hvis du ikke stopper op, vil du kunne klare/have gavn af træning og bevægelse i visse doser, som beskrives nedenfor. Hvis du derimod allerede er kollapsede og sygemeldt, dvs. i rød zone, og skal til at *afvikle* stressen, gælder der nogle helt andre retningslinjer. Dette skyldes, at det tager længere tid at rette op på en skade end at skabe den. Når vi således beskriver den optimale bevægelse og træning i stressens *tiltagende* faser, bruger vi stresstrappen, som beskrevet i kapitel 1, og som vi i træningssammenhæng her kalder *Træningstrappen*. Når vi angiver den optimale bevægelse og træning i stressens aftagende faser gennem sygemeldingen, vender vi stresstrappen om og benævner denne *Raskmeldingstrappen*.

Vores generelle og overordnede anbefalinger er baseret på vores kliniske erfaring. Der er ikke lavet decideret kliniske, videnskabelige studier. Anbefalingerne her er baseret på vores kliniske erfaring, feedback fra tusindvis af klienter og kursister med udgangspunkt i, hvordan vi har iagttaget, at kroppen og nervesystemet responderer under stress og træning.

Træningsguide til ikke-sygemeldte



Her får du først vores anbefalinger til træning i stressens tiltagende faser.

I grøn zone:

Træn lige så meget og lige så hårdt, du ønsker. Pas selvfølgelig på dig selv, men ingen grund til at holde igen. Styrketræning, løb, spinning, boksning, crossfit, capoeira, dans, mountain biking, orienteringsløb, kajak, olympisk vægtløftning osv. The world is your oyster! Regelmæssig træning og masser af bevægelse vil faktisk hjælpe med at mindske den samlede neurologiske og fysiologiske stressbelastning. Men husk at være opmærksom på overtræning, og ignorer selvfølgelig ikke overbelastning og skader.

I gul zone:

Overvej, om du skal træne mindre, da du måske ikke får sovet og restitueret helt optimalt. Rent sundhedsmæssigt, er der nok ikke nogen grund til ikke at træne og motionere. Men husk at mærke efter, så du ikke overtræner. Det er ikke i denne fase, du skal gå efter det allerhårdste træningsprogram eller forsøge at blive markant stærkere, hurtigere eller større på kortest mulig tid. Omvendt vil regelmæssig motion og træning være rigtig godt for dit nervesystem, blot du ikke træner helt til udmattelse hver gang.

Hvis man skulle sætte et tal på, så træn 75 % af, hvad du maksimalt kan. Det drejer sig ikke så meget om at mindske intensiteten, men at skære i tid og mængde. Så bliv ved med at give den gas, men gør det lidt kortere tid ad gangen. Træn maks. 3-4 gange om ugen, så din krop og dit nervesystem får glæde af træning. Prøv at holde selve træningspassene på højst 30 minutter ud over opvarmning og nedvarmning samt evt. udstrækning. Men en dejlig lang løbe- eller cykeltur i naturen skal du selvfølgelig ikke undgå. Sørg også for bevægelse i form af gåture og cykelture i naturen.

I orange zone:

Her skal du træne væsentligt mindre, både hvad angår hyppighed, tid og intensitet. Hvis man skulle sætte et tal på, så træn højst 25 % af, hvad du kan, sammenlignet med grøn zone. Hold dine træningspas på mindre end 30 minutter, og gå gerne efter rolig yoga eller noget tilsvarende afspændende. Hård puls- og udholdenhedstræning bliver et problem, da det kræver en aktivering af den fysiologiske stressrespons, for at din krop kan følge med. Og her trækker du allerede for store vekslers. Derfor er det ikke en god idé at lægge yderligere pres på her. Styrketræning, kropsvægtstræning, KettleBelltræning o.lign. er bedre, men gå efter kortere træningspas og bevægelseskvalitet frem for at nå så mange gentagelser eller kilo som overhovedet muligt. Gå efter maks. 2-3 gode træningspas om ugen. Dyrk hellere mere bevægelse i form af gåture og cykelture i naturen frem for at holde et hårdt træningsprogram.

På vej ind i rød zone:

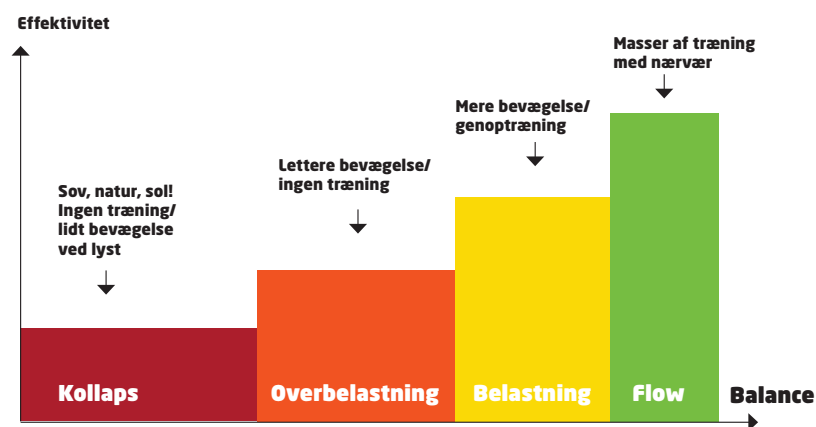
Her bør du ikke træne og motionere. Rolig bevægelse i form af gåture, cykelture og måske svømmeture er en god idé. Vær meget opmærksom på, at her kan træning måske give dig et kortvarigt energiboost, der så tillader dig at blive ved under samme stressbelastning lidt længere tid. Vi har mødt utallige voldsomt stressramte mænd, der antager, at de derfor har godt af at træne. Men regningen kommer bagefter og er alt for stor, da det nu bliver sværere at restituere nervesystemet, og det nu tager endnu længere tid at komme sig oven på stressbelastningen.

Hvis du var i topform, inden du kom i rød zone, kan din krop alt andet lige en del mere, da din grundform er en anden, end hvis du ikke var i form. Hvis du ikke har trænet inden et stresskollaps, er din krop blevet svagere og skal derfor genopbygges langsomt og mere skånsomt med masser af tålmodighed. Vores anbefalinger er dog de samme, da de procentvise angivelser skal beregnes ud fra din kapacitet, når du er i grøn zone.

Lær at lytte til din krop

Det er altid vigtigt, at du selv mærker efter, hvor meget du kan. Det kan godt være, at du faktisk kan træne og motionere mere og hårdere, end vi anbefaler. Eller at du ikke kan holde til så meget, som vi anbefaler i de forskellige zoner og faser. Dog er der den udfordring, at man sjældent kan mærke sig selv særlig godt, når man er stressoverbelastet. Så hvis du er i rød zone eller er gået helt i brædderne, skal du ikke prøve at mærke efter. Så bør du følge vores råd. Det samme gælder i orange zone, hvor du heller ikke reelt er i stand til at mærke dig selv. Skulle det vise sig, at anbefalingerne om at holde igen med motion og træning i rød og orange zone var lidt for restriktive for netop dig, er der i det mindste ingen skade sket, for du skal nok komme til at træne og motionere meget igen, når dit nervesystem og din krop er kommet sig helt efter stressoverbelastningen.

Træningsguide til stresssygemeldte



Som nævnt ovenfor gælder der andre anbefalinger, hvis du først er gået i sort og befinder dig i rød zone. Raskmeldingstrappen beskriver den afvikling af stressen og dermed den tiltagende bevægelse og træning, som er optimal for dig i op til over et år, fra du er gået i sort og er blevet sygemeldt.

Rød zone: Stresskollaps

Hvis du er gået i sort og er kollapsed, er du i rød zone. Og i rød zone skal der altid sygemeldes. I næste kapitel får du alle vores anvisninger til, hvad du gør i forhold til en sygemelding. I dette kapitel får du alene vores anbefalinger til træningsdelen.

I rød zone er træning og motion helt og aldeles no go. Det samme gælder, hvis du er helt udbrændt, efter at du er gået ned med stresskollaps flere gange i træk, fordi du ikke fik tid nok til at komme dig fra gang til gang.

Bevægelse kan til gengæld være glimrende i meget små mængder. Men kun når du har lyst, og kun så længe du har lyst til det. I rød zone bør du være i så meget ro som muligt og ligge på sofaen og se film og serier. Gå gerne en kort tur, cykl en ganske kort tur eller slap af i haven eller ved stranden, hvis du har mulighed for det.

Da du ikke selv kan mærke dine grænser, er det ekstremt vigtigt, at du kun bevæger dig og ikke træner eller motionerer. Selvom du er kollapsed, kan det godt være, at din krop og nervesystem er så meget i beredskab, at du kan tvinge dig selv til at træne og motionere. Men det vil kun være med til at holde din krop og dit nervesystem fanget i alarmberedskabet og undtagelsestilstanden.

Søvn og hvile, både fysisk og mentalt, har den allerstørste prioritet i rød zone. Det er dog ofte her, at det bliver sværest at være stressramt. For selvom man nu befinder sig hjemme på sin trygge base, og alt er afmeldt, raser tankerne fortsat, og nervesystemet er ude af sync med den nu tilstræbte ydre ro. Søvn vil ikke indfinde sig, til trods for at man er udmattet. I denne fase vil man typisk have det som løven i et bur, og det er typisk også her, at man ryger i sygemeldingsfælden, som beskrives i næste kapitel.

Vær her opmærksom på, at du alt andet lige vil have mest brug for det, som er sværest, nemlig at give slip på alle kampene og gøremålene. I denne fase skal du faktisk sove, så meget du overhovedet kan, for din krop og dit nervesystem har udelukkende brug for ro, hvile, heling og restitution. Her genopbygger søvn og hvile din krop, dit nervesystem og dit sind, på samme måde som hård træning og mentale udfordringer ellers gør, når du er på toppen.

Tænk på søvn og hvile som den træning, din krop og dit nervesystem har behov for, hvis du skal komme dig igen. Gå op i at sove og hvile, som Usain Bolt går op i at træne for at være verdens bedste sprinter. Du skal blot træne i at gear helt ned frem for at presse din krop og dit nervesystem.

Fakta

Ud i solen og naturen ... hvis du har lyst

Tid i naturen, hvor du bevæger dig i den mængde og det tempo, du gerne vil, er ren medicin efter et stresskollaps eller på kanten af et stresskollaps. Studier herhjemme fra viser, at forløb med 3-4 sessioner om ugen i udendørs terapihaver på omkring 3 timer i alt fra et par måneder til et halvt år har en lindrende eller helbredende effekt på stress og depression.

I Japan er der lavet flere store studier af skovterapi, hvor 3 gåture i skoven af mindst 3 timer hver eneste uge virkede afstressende og styrkede immunforsvaret, sænkede blodtrykket og forbedrede humøret. Så bevæg dig ude i naturen, når lysten melder sig.

Orange zone:

Efter de første par ugers sygemelding vil du være ovre det akutte stresskollaps. Dvs. du er i orange zone, og denne periode varer alt andet lige i et par måneder. Men du er langt fra at være i balance, og nu er tiden kommet, hvor du virkelig skal begynde at arbejde på at nulstille og afbalancere dit nervesystem og dit sind.

Søvn og hvile, både fysisk og mentalt, har stadigvæk den allerstørste prioritet. Her skal du faktisk sove, så meget du overhovedet kan, for din krop og dit nervesystem har udelukkende brug for ro, hvile, heling og restitution. Her genopbygger søvn og hvile din krop,

dit nervesystem og dit sind på samme måde, som hård træning og mentale udfordringer ellers gør, når du er på toppen. Motion og træning er stadigvæk helt forbudt.

Bevægelse er til gengæld glimrende i mindre til moderate mængder.

Da du stadigvæk ikke selv kan mærke dine grænser særlig godt, er det fortsat ekstremt vigtigt, at du kun bevæger dig, men ikke træner eller motionerer som sådan. Du vil formodentlig ikke kunne mærke, at du overbelaster dig selv, hvis du skulle gå i gang med at træne og motionere. Det kan endda være, at lysten melder sig, at du bliver rastløs og synes, at nu skal kroppen i gang igen. Men vær varsom, da du som sagt kan have ret svært ved at mærke, om dine grænser bliver overskredet, mens du er i gang. Så vil du først mærke det bagefter, hvor du enten bliver urolig, ikke kan sove og har hjertebanken eller er helt udkørt og udmattet i flere dage.

Kort og godt om bevægelse, motion og træning i orange zone

- * Ingen decideret vægt-, styrke-, udholdenheds- eller pulstræning – f.eks. er styrketræning med vægte, løb og spinning forbudt
- * Lettere og blidere bevægelse er godt
- * 10-15 minutters nænsom yoga, mobility eller blid gymnastik hver anden dag
- * Gerne gåture i naturen maks. 30-60 minutter hver anden dag eller dagligt
- * Fokuser på kropsbevidsthed og nærvær, så du faktisk kan mærke din krop, derfor yoga, mobility og blid gymnastik
- * Sov og hvil, så meget du kan ... du skal stadigvæk søvntræne

På vej mod gul zone:

Efterhånden som de første par måneder af sygemeldingen er gået, vil din energi, dit humør og din lyst til at tage livtag med livet begynde spire frem – ganske af sig selv. Din krop, dit sind og dit ner-

vesystem er begyndt at komme sig igen. Men der er et godt stykke vej endnu, og især dit nervesystem har stadigvæk brug for masser af ro og hvile. Og det er langt fra at besidde den kapacitet og spændvidde, der normalt vil være.

I starten af denne fase er du lige blevet færdig med at komme ud af selve stresstilstanden. At du ikke længere er kollapsede, er imidlertid ikke lig med, at du er rask igen. Det er hen mod slutningen af denne fase, at du begynder på arbejde igen og langsomt vender tilbage til fuld fart.

I forhold til træning, bevægelse og motion så er der forskel på, om du lige er kommet ind i denne fase eller er ved at være på højkant igen og skal tilbage til dit normale liv. I begyndelsen skal du fortsat ikke træne eller motionere som sådan. Masser af bevægelse er vejen frem.

Kort og godt om bevægelse, motion og træning i den første del af gul zone

- * Bevægelse i form af gåture, cykelture og tid i naturen er godt for dig, og du må meget gerne begynde at optrappe mængden, gå i terræn og blive en lille smule forpustet eller stakåndet
- * Undgå stadigvæk decideret vægt-, styrke-, udholdenheds- eller pulstræning – f.eks. er styrketræning med vægte, løb og spinning forbudt
- * 10-15-20-25 minutters nænsom yoga hver anden dag
- * Blid styrketræning med kropsvægt kan også være en god idé. Armbøjninger, maveøvelser, rygøvelser, squats/benbøjninger, lunges/benudfald, kropshævning og lignende er fint i kortere sekvenser på 10-15 minutter. Mærk altid efter dagsformen og stop eller hold pause, når du bliver udmattet, eller teknikken bliver rigtig dårlig
- * Gerne gåture i naturen hver anden dag eller dagligt og gerne længere tid ad gangen
- * Fokuser på kropsbevidsthed og fysisk nærvær, når du bevæger dig og træner blidt
- * Sov så meget, du kan

Når du efter de 12 ugers sygemelding atter starter op på jobbet, er du fortsat i gul zone og vil være det i mindst 12 uger mere, jf. kapitel 8. I denne periode fra uge 12-24 er det tid til at tænke i genoptræning.

Søvnen er stadigvæk vigtig. Tænk på din søvn som et træningpas for både krop, nervesystem og sind. Så sigt efter at sove 8 timer hver nat og gå allerhelst tidligere i seng og stå så lidt tidligt op, f.eks. kl. 22:00-06:00. Hvis du sover inden midnat hver eneste eller i alt fald de fleste nætter, vil det være en stor fordel for dig.

Kort og godt om bevægelse, motion og træning i den sidste del af gul zone

- * Helt overordnet skal der øget bevægelse + genoptræning af din krop til
- * Længere og flere gåture og cykelture i naturen – gerne dagligt
- * Yoga, gymnastik og mobility er rigtig godt. Gerne et par gange om ugen
- * Lettere styrketræning med kropsvægtøvelser eller lettere vægte er rigtig godt for at begynde at træne din krop igen – få pulsen op gennem denne slags træning, frem for pulstræning eller udholdenheds-træning. Din muskulatur, dine led og dine knogler har sikkert også godt af at blive styrket efter en periode uden træning, hvor du har været udsat for fysiologisk stress, der faktisk kan nedbryde muskelmasse og svække knogler og led. Træn højst 30 minutter ad gangen
- * Det er o.k. med en kort lunte-/løbetur om ugen, hvor fokus skal være på at mærke og nyde din krop. Sempelthen at være til stede i den. Trap langsomt op til to ture, hvis du har lyst. Vent med at løbe intervaller
- * Mærk altid efter dagsformen, og hvis energien ikke er der til et planlagt træningpas, så gå eller cykl en tur i stedet for
- * Sov så meget, du kan

På vej mod grøn zone:

Nu er du tilbage på arbejde på fuld tid, har det helt godt igen og er ovre stresskollapset eller den kraftige stressbelastning. Nu er der alt i alt gået minimum seks måneder siden den første dag i din sygemelding, og du begynder at kunne folde dig ud i livet på såvel arbejde som i din træning. Din krop og dit nervesystem er ved at være der, hvor du kan tåle og endda har glæde af træning og motion igen. Der er ikke længere nogen nævneværdig stressbelastning, så du kan træne og motionere lige så meget, som du har lyst. Vær dog opmærksom på, at grøn zone også har en art graduering, da dit sind, dit nervesystem og din krop først skal konsolidere sig i grøn zone. Efter 24 uger burde du alt andet lige være i grøn zone, men over de næste 24 uger skal hele dit system konsolideres. Dette kræver, at du fortsat er opmærksom på ikke at have for store udsving og stressbelastninger, da systemet fortsat vil være sårbart herfor. Ganske som den forstuede ankel kan du risikere at vrikke rundt igen og igen og således regrediere på stresstrappen og ryge tilbage i gul zone. Giv dig selv seks måneder til at konsolidere i grøn zone og trappe din træning langsomt op.

Når du til gengæld først er helt i grøn zone og dermed i flow, behøver du på ingen måde begrænse din træning. Nu kan træning og motion være medvirkende til at afbalancere dit nervesystem og vil have masser af gavnlige effekter på din krop.

Det er her, du frit kan udfordre dig selv med styrketræning, intervaltræning, løbetræning, cykling, spinning, boksning, crossfit, kampsport osv. Husk selvfølgelig stadigvæk at få nok søvn, at mærke efter og evt. skrue en lille smule ned for træningsmængden eller intensiteten i travle perioder, da du naturligt vil bevæge dig ind og ud af gul zone i et normalt liv.

Kort og godt om bevægelse, motion og træning i grøn zone

Træn lige så meget og lige så hårdt, du ønsker. Pas selvfølgelig på dig selv, men ingen grund til at holde igen. Styrketræning, løb, spinning, boksning, crossfit, capoeira, dans, mountain biking, orienteringsløb, kajak, olympisk vægtløftning osv. Regelmæssig træning og masser af bevægelse vil faktisk hjælpe med at mindske den samlede neurologiske og fysiologiske stressbelastning. Men husk at være opmærksom på overtræning og ignorer selvfølgelig ikke overbelastning og skader.

For at komme sig fuldt og helt i forbindelse med et stresskollaps og atter være i grøn zone og i flow er der lang vej. Der skal sygemeldes, der skal ro og hvile til, og der skal forandringer til på både de ydre og indre planer i livet, så man ikke kommer til at glide ind i den grumme stressspiral, hvor man risikerer at komme til at kæmpe med stress resten af livet. Hvis et stresskollaps håndteres rigtigt, er det dog relativt let at komme sig igen, hvis man blot følger vores anbefalinger nøje. I bogens sidste halvdel bliver du, hvis du er gået i sort, skridt for skridt vejledt gennem sygemeldingens faser samt den medfølgende genopbyggende periode, indtil du er helt ude på den anden side igen – stærkere og mere bevidst end nogensinde før.