

Hvis du formår at holde helt fri i hovedet under ferien, venter belønningen i form af et styrtdyk i antallet af stresshormoner.

Hold  
SOMMERFERIE  
MED RO I  
HOVEDET

FERIE-  
LUKKET

Sidste dag inden ferien. Du lukker ned, siger på gensyn til kollegerne og forsvinder ud ad døren. Fuldt af forventning til de kommende ugers frihed. **Men for at få succes med en afslappet ferie er det afgørende, at du også forlader jobbet i tankerne**, så hjernen kan restituere. Her er lidt ferielæsning, som hjælper dig helt ned i gear.

**M**øder, overarbejde og en konstant strøm af nye opgaver fra chefen. Og som om det ikke var nok, skal du også lige købe ind, lave sund mad, hygge med familien og pleje veninderne. Med en hektisk hverdag og et travlt arbejdsliv er det vigtigt, at du indimellem tjekker helt ud. Sætter arbejdet og hverdagens mange forpligtelser på standby og holder en velfortjent ferie.

Det lyder ligetil, men for rigtig mange er det svært at falde ind i den dovne ferierytme og slippe tankerne om arbejde, når hovedet er vant til at køre med 120 i timen. Ifølge en undersøgelse fra Epinion er det faktisk så svært, at hver syvende har problemer med at læne sig tilbage i hængekøjen og koble af, og generelt har kvinder sværere ved at slappe af end mænd. Samtidig kæmper vi også med at holde fingrene væk fra computeren, og hele 57 procent af danskere ender med at tjekke deres arbejdsmail, selvom de er på ferie, viser tal fra YouGov.

At det kan være en udfordring at skifte direkte fra arbejdsgear til feriegear, skyldes blandt andet, at mange har udviklet en form for arbejdsafhængighed. Den gør os ude af stand til at slappe af, hvis der er blot det mindste, vi ikke har 100 procent styr på.

Når vi løser problemer og tager beslutninger, oplever vi typisk aktivitet i hjernens belønningssystem, som bl.a. påvirkes af signalstoffet dopamin. Og når hjernen er vant til at blive stimuleret, vil den hele tiden have mere.

Heldigvis er det muligt at bryde med dopaminafhængigheden ved at styre opmærksomheden væk fra problemløsning og over på andre

emner, såsom at nu er du på vej på ferie. Dopaminrusen vil stille og roligt dampe af, og feriegearet tager over.

**Skift stress ud med velvære**  
Generelt har ferien mange sundhedsmæssige fordele og gavner ifølge videnskaben alt fra produktivitet til hjertesundhed. Der er naturligvis de indlysende effekter såsom mere D-vitamin i solen og afslapnings- og wellnesseffekten af strand og pool.

42%

af danskerne har oplevet at vende tilbage på arbejde med mindre energi end før ferien, viser en undersøgelse fra Voxmeter. Det skyldes bl.a. for mange planlagte aktiviteter og for mange tanker om at vende tilbage til hverdagen.

Men det, der virkelig batter, er, hvis det lykkes dig at slippe tankerne om jobbet og hverdagen og lade dig opsluge af nuet. Det medfører nemlig nogle kognitive forandringer i din tænkestil, som påvirker dig i en positiv retning, både mentalt og fysisk.

Når hjernen tømmes for hverdagsmål, styrtdykker antallet af stresshormoner, og den giver slip på sit indre alarmberedskab. Samtidig reduceres koncentrations- og hukommelsesbesvær, fordi hjernen ikke er konstant ophængt og løsningsorienteret.

En anden god effekt af at stoppe presset på hjernen og i stedet holde helt fri, gå ture og være sammen med ▶

► familien er, at det udløser en stribe gavnlige stoffer i hjernen. Bl.a. det naturlige lykkestof serotonin og kærlighedshormonet oxytocin samt stoffet GABA, der kan dæmpe stress og angst og skabe ro. Samtidig giver du din hjerne en hvileperiode, hvor den kan restituere og samle kræfter til igen at være produktiv og kreativ, når du kommer tilbage på arbejde.

## En enkelt mail er okay

Der er altså bred enighed om, at det er vigtigt at koble af fra jobbet, men det er svært at sige noget endegyldigt om, hvor mange feriedage det kræver. Nogle studier tyder på, at du har brug for længere pauser for at have tid nok til at falde til ro. Andre peger på, at humøret stiger i hele otte uger op til en ferie, hvilket er et godt argument for at tage flere korte i stedet for færre lange i løbet af året.

Hvor hurtigt det går med at slippe jobtankerne og opnå fuld ferieeffekt, er også individuelt. Måske kan du sagtens tjekke din indbakke en enkelt gang og glemme alt om den bagefter, eller måske er du typen, der lader problemstillingerne køre endeløst rundt i hovedet. I så fald kan det være en god idé at lade computeren blive hjemme og slukke mobilen.

Oftest er det dog ikke det konkrete i indbakken, som stresser, men derimod tankerne og forestillingerne om det. Derfor er det mest afgørende, at du mentalt er offline på ferien og ikke nødvendigvis fysisk. Du kan altså godt tillade dig selv at tjekke eventuelle mails, hvis det betyder, at du bedre kan være til stede og nyde ferien resten af tiden.

## Åndehuller i kalenderen

Når ferien er godt i gang, har du sikkert tusind planer og ideer om, hvad du skal nå. Og så længe du nyder aktiviteterne og får energi af dem, er det fint med en fyldt kalender. Men sørg også gerne for at indlægge små åndehuller, hvor du kan få helt ro på. Fx med en gåtur i naturen, en yogatime eller en ordentlig moppedreng af en roman. Det er nemlig både afslappende og sundt at læse, viser studier.

Husk også at nyde de sidste dage, når ferien lakker mod enden. Bliv helt nede i dit feriegear i stedet for at begynde at spekulere over alt det, du skal nå, når hverdagen starter. Det giver bonus i den anden ende at slæbe det ekstra overskud med tilbage på arbejde.

## KOM NED I GEAR MED MEDITATION

### ● Sid behageligt og uforstyrret

Find et stille sted, hvor du ikke bliver forstyrret. Sæt dig behageligt til rette på en pude på gulvet eller på en stol. Undgå dog at ligge ned, da kroppen forbinder det med hvile og søvn. Målet med meditationen er ikke at slappe af, men at blive fri af dine tanker.

### ● Hav åben opmærksomhed

Luk øjnene, men vær lysvågen og opmærksom. Opmærksomheden skal ikke rettes mod noget bestemt, men være vidt åben over for alt omkring dig. Sid stille, og træk vejret roligt.

### ● Slip tankerne

Hvis du forstyrres af tanker – og det vil du blive – så slip tanken igen, fx ved at fokusere på dit åndedræt i stedet. Mærk luften, der kommer ind og ud gennem din krop. Fortsæt sådan i fem minutter eller længere.



## FÅ FERIE MED IND I HVERDAGEN

### ● Start blidt op

Hvis du har svært ved at overskue bunkerne på bordet, når du kommer tilbage fra ferie, så lad være med at prøve at overskue det. Acceptér det, og begynd lige så stille at arbejde dig gennem opgaverne. Efterhånden som du får taget hul på dem, kommer overblikket stille og roligt af sig selv.

### ● Få små skud energi

Generelt får vi energi af sol, motion, hyggelige aftaler, frisk luft og andre ingredienser, der indgår i en god ferie. Sørg derfor for at få plads til så mange af de ting som muligt efter ferien: Sæt dig udenfor i kaffeпаusen, grin med kollegerne, og gå en tur efter fyraften. Alt tæller i energiregnskabet.

### ● Skab nye vaner i hverdagen

Spørg dig selv, hvad der gav følelsen af afslapning på ferien. Var det at have færre aftaler? Ikke lave mad selv? Eller at slippe for rengøring? Kig din hverdag efter i sømmene, og vælg en eller to ting, som er vigtigst for dig at indføre. Fx at få hjælp til rengøringen eller uddelegere madlavningen.

### ● Glæd dig over feriedemens

Hvis du føler dig halvdement og har glemt koden til din computer, når du igen kommer på arbejde, skal du ikke gå i panik. Glemslen er et udtryk for, at du har haft succes med at lægge arbejdstankerne fra dig og har restitueret mentalt på ferien. Så bare rolig, hukommelsen kommer snart på gled igen.