

Styrk dine naturlige lykkestoffer

I en hektisk hverdag, hvor hver ny dag byder på nye udfordringer, er det vigtigt at være fit for fight. Det gælder om at være fyldt med gåpåmod, selvtillid, kreativitet og energi. Og nøglen til det hele sidder faktisk i din hjerne, midt mellem ørerne. Det drejer sig om lykkestoffer, og vi giver dig her en guide til, hvordan du selv kan styrke dine naturlige lykkestoffer.

Af Mette Høyer

Ganske uretfærdigt kan vi mennesker indbyrdes have det meget forskelligt. Den ene valser selvsikker og optimistisk gennem livet, mens den anden bøjer nakken og holder sig tæt til muren for ikke at støde på grund i det sociale hav.

Men det er ikke kun indbyrdes, vi er forskellige. Langt de fleste mennesker oplever, at livskvaliteten varierer – tilsyneladende uden grund. Den ene dag kører det bare – den næste kører det overhovedet ikke. Men bare rolig, der er hjælp at hente. Hjernen producerer nemlig sit helt eget naturlige lykkehormon – de såkaldte endorfiner.

Nyere tids forskning viser, at de små fiduser, der flyver rundt i hjernen, har særdeles stor indflydelse på, hvordan vi har det. Og det gode ved endorfinerne er, at vi, langt hen ad vejen, selv kan regulere dem. Så hvis du er trist og har lidt sorg i sinde, så gå ud og find lykken. Gi' endorfinerne et ordentligt spark, og du vil straks få det bedre.

1. Dopamin - gå ind for nye mål

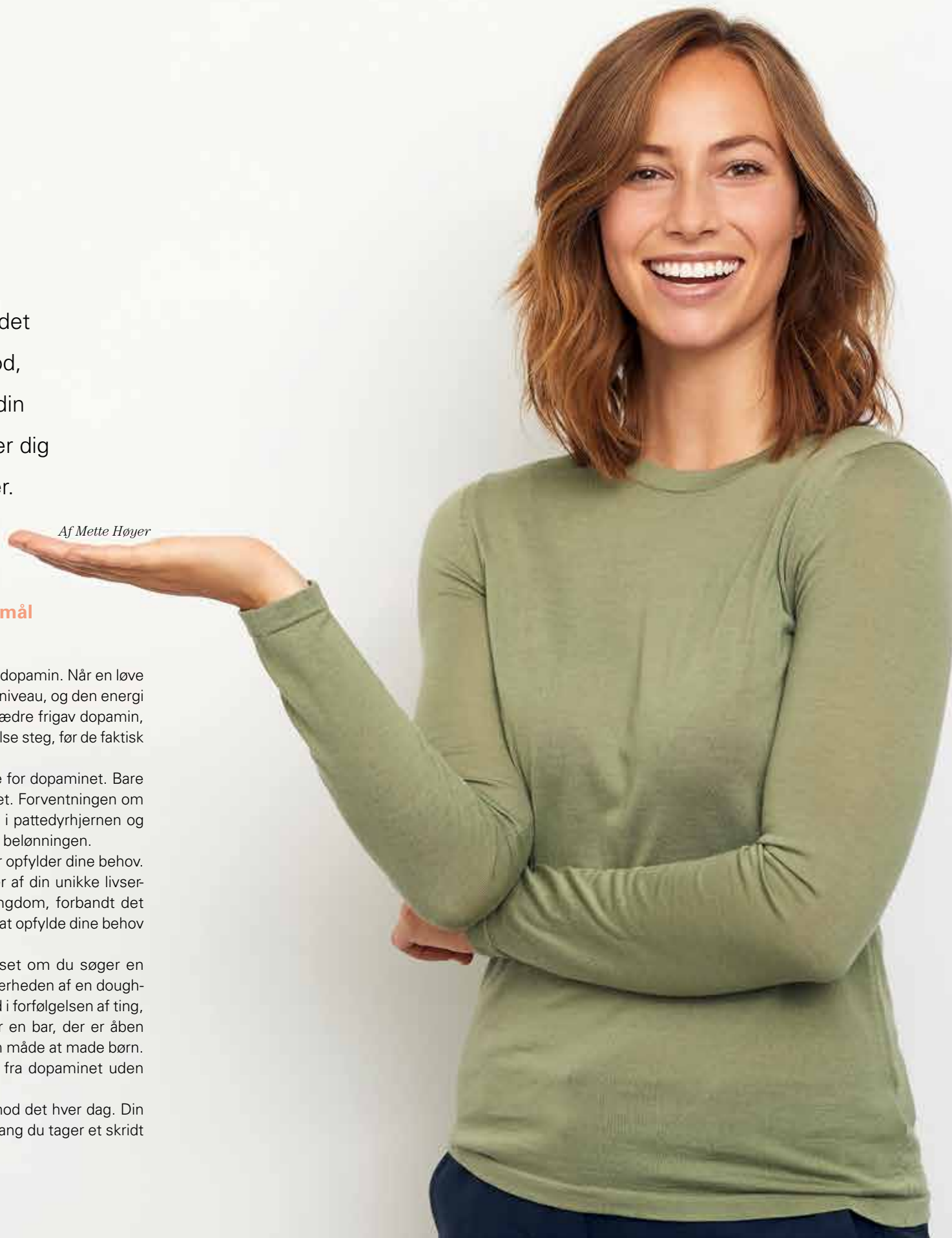
Når man nærmer sig en belønning, udløses dopamin. Når en løve nærmer sig en gazelle, stiger dens dopaminniveau, og den energi den har brug for til jagten frigives. Dine forfædre frigav dopamin, når de fandt et vandhul. Den gode fornemmelse steg, før de faktisk nippede til vandet.

Bare det at se tegn på et vandhul tændte for dopaminet. Bare det at lugte en gazelle tænder for dopaminet. Forventningen om en belønning udløser en god fornemmelse i pattedyrhjernen og frigiver den energi, du har brug for for at nå belønningen.

Dopamin gør dig opmærksom på ting, der opfylder dine behov. Hvordan du definerer dine behov, afhænger af din unikke livserfaring. Hver gang dopaminen flød i din ungdom, forbandt det neuroner i din hjerne. Nu er du stimuleret til at opfylde dine behov på måder, der føltes gode i din fortid.

Dopamin motiverer dig til at søge, uanset om du søger en medicinsk grad eller en parkeringsplads i nærheden af en doughnut-butik. Dopamin motiverer vedholdenhed i forfølgelsen af ting, der opfylder dine behov, uanset om det er en bar, der er åben sent, det næste niveau i et videospil eller en måde at made børn. Du kan stimulere den gode fornemmelse fra dopaminet uden adfærd, der skader dine bedste interesser.

Gå ind for et nyt mål og tag små skridt mod det hver dag. Din hjerne vil belønne dig med dopamin, hver gang du tager et skridt mod dit mål.



2. Serotin - tro på dig selv

Tillid udløser serotonin. Aber forsøger at overtrumfe hinanden, fordi det stimulerer deres serotonin. Mennesker gør ofte det samme. Den hjerne, vi har arvet, belønner social dominans, fordi det fremmer vores gener i naturtilstanden.

Hvor meget du end har imod det, nyder du den gode følelse af serotonin, når du føler dig respekteret af andre. Din hjerne søger mere af den følelse ved at gentage adfærd, der udløste følelsen i din fortid. Den respekt, du fik i din ungdom, brolagde nervebaner, der fortæller din hjerne, hvordan du får respekt i dag.

Sommetider søger mennesker det på måder, der underminerer deres langsigtede trivsel. Løsningen er ikke at afvise din naturlige trang til status, fordi du har brug for serotonin.

I stedet kan du udvikle din tro på dit eget værd. Folk respekterer dig sandsynligvis bag din ryg lige nu. Fokusér på det i stedet for at scanne efter manglende respekt. Alle har sejre og nederlag. Hvis du fokuserer på nederlag, vil du mindske din serotonin, også selv om du måske er en rockstjerne eller en administrerende direktør. Du kan opbygge den vane at fokusere på dine sejre. Du tror måske, det er kæphøjt eller risikabelt eller sølle, men dit serotonin vil lide, hvis du ikke gør det.

3 Oxytocin - opbyg bevidst tillid

Tillid udløser oxytocin. Pattedyr holder sammen i flok, fordi de har arvet en hjerne, der frigiver oxytocin, når de gør det. Krybdyr kan ikke udstå selskab med andre krybdyr, så det er ikke overraskende, at de kun frigiver oxytocin under sex.

Sociale bånd hjælper pattedyr med at beskytte deres unger mod rovdyr, og naturlig udvælgelse har bygget en hjerne, der belønner os med en god følelse, når vi styrker disse bånd.

Nogle gange bliver din tillid forrådt. At stole på en person, der ikke er troværdig, er dårligt for din overlevelse. Din hjerne frigiver uheldige stoffer, når din tillid bliver forrådt.

Det bereder nervebaner, som fortæller dig, hvornår du skal tilbageholde tillid til fremtiden. Men hvis du tilbageholder tillid hele tiden, berøver du sig selv for oxytocin.

Du kan stimulere det ved at opbygge tillid bevidst. Opret realistiske forventninger, som begge parter kan leve op til. Hver gang dine forventninger opfyldes, belønner din hjerne dig med en god følelse. Konstante små skridt vil opbygge dine oxytocin-kredsløb. Stol, bekræft og gentag. Du vil vokse til at stole på dig selv såvel som på andre.

4. Endorfin - giv dig tid til at strække dig og grine

Smerte forårsager endorfin. Det er ikke, hvad du forventer, når du hører om "høj af endorfin". Men løbere bliver ikke "høje"; medmindre de maser sig forbi deres grænser for lidelse.

Endorfin forårsager en kort eufori, som maskerer smerte. I naturtilstanden hjælper det et såret dyr til at undslippe et rovdyr. Det hjalp vores forfædre med at løbe efter hjælp, når de kom til skade. Endorfin blev udviklet for overlevelse, ikke til at feste. Hvis du var høj på endorfin hele tiden, ville du røre ved varme ovne og gå på brækkede ben.

Endorfin er beregnet til nødsituationer. At påføre dig selv skade for at stimulere endorfin er en dårlig overlevelsesstrategi. Heldigvis er der bedre måder: at grine og at strække sig. Begge disse bevæger dine indvolde på uregelmæssige måder, der forårsager moderat slitage og moderat endorfin-flow.

Denne strategi har sine begrænsninger. En ægte latter kan ikke produceres på opfordring. En ægte strækning kræver lidt dygtighed. Men hvis du tror på styrken i at grine og i at strække sig, skaber du mulighed for at udløse endorfin på disse måder.

5. Kortisol - overlev, vær dernæst veltipas

Kortisol føles dårligt. Det advarer dyr mod presserende trusler mod overlevelse. Vores store hjerne advarer os mod små samt presserende trusler. Den dårlige følelse fra kortisol vil altid være en del af livet, fordi din overlevelse er truet, så længe du er i live.

Kortisol fanger især din opmærksomhed, når det ikke bliver maskeret af lykkestoffer. Du kan have en pludselig dårlig følelse, når dine lykkestoffer dykker, selvom der ikke står et rovdyr i døren.

Hvis du ikke kan blive fortrolig med det, kan du skynde dig at maskere det med et hvilket som helst stimulerende lykkestof, du kender. Din trivsel vil lide. Du mister de oplysninger, kortisol forsøger at give dig, og din lykkelige vane vil have bivirkninger. Mere kortisol vil flyde, hvilket øger fristelsen til at overstimulere dine lykkestoffer.

Denne onde cirkel kan undgås, hvis du lærer at acceptere den dårlige følelse, du får, når en kemisk lykke er forbi. Det betyder ikke, at der er noget galt. Kortisol er en del af dit styreapparat som pattedyr, der motiverer en organisme til at nærme sig belønninger og undgå

trusler. Du har brug for uheldige stoffer for at advare dig mod mulig skade, lige så meget som du behøver lykkestoffer for at gøre dig vågen over for mulige belønninger.

Hvis du lærer at acceptere dit kortisol, vil du blive fri for hastværket med at maskere det på måder, der ikke tjener dig. Du vil foretage bedre beslutninger og ende med flere lykkestoffer.

Opbyg nye lykkelige vaner.

Din hjerne bliver stimuleret af tidligere erfaringer. Hver gang dine neurokemikalier steg, byggede dine neuroner forbindelser. Erfaringen stimulerede dig til at tænke for din hjernekemikalier på de måder, de blev tændt på i fortiden.

Når du er ung, danner dine neuroner nemt nye forbindelser. Efter de 18 år er det ikke let at danne nye kredsløb til at tænke på nye måder. Det kræver en masse gentagelser. Så vælg en ny glad vane og begynd at gentage den.

Over tid vil dine nye glade vaner føles lige så naturlige som dine gamle, og du vil ikke have de uheldige bivirkninger.