

Ekspert i psykisk velvære Lotte Paarup

”Flere vil forhåbentlig finde ud af, at åndedrættet kan bruges til at skabe balance i nervesystemet”

HVAD KENDETEGNEDE 2021, NÅR VI SNAKKER MENTALT VELVÆRE?

– Store kontraster og store omvæltninger. Da alt lukkede ned, og vi blev hjemsendt, var det selvfølgelig en omvæltning. Mange erfarede dog, at de havde rigtig godt af den her ro. Da alt så åbnede op igen, var det nærmest som en bulldozer, der kom kørende ind over os. For nogle var det selvfølgelig bare fedt, men for andre var det vildt hårdt at skulle tilbage i hamsterhjulet nærmest fra den ene dag til den anden.



LOTTE PAARUP, 49 ÅR

Fysioterapeut og bl.a. ekspert inden for åndedrætsterapi, bor i Vanløse med sin mand og to børn. Er lige nu aktuell med bogen ”Når kroppen siger fra – Tag kontakten igen”, forlaget Content Publishing, 250 kr. Læs mere på denintelligentekrop.dk eller åndedrættet nu

HVILKE MENTALE UDFORDRINGER VIL VI MØDE I 2022?

– Mødet med corona blev også mødet med en sygdomsskræk. Og den tror jeg desværre ikke, vi slipper i 2022. Tidligere var det især cancer, vi frygtede, men nu er vi også blevet bange for nye sygdomme og pandemier. Det kan give angst og uro, som sætter sig i kroppen – og den skal vi lære at håndtere.

– Det her hverdagsræs, hvor vi lever oppe i hovedet og glemmer at lytte til kroppen eller ikke synes, vi har tid nok til at lytte, vil desværre også fortsætte. Samtidig risikerer en stor gruppe at blive overstimuleret. Vi har alle brug for social kontakt – nogle mere end andre – men vi har bestemt også brug for at trække os. Og 2022 kan nemt blive et år, hvor alt det forsømte skal indhentes.

HVAD KAN VI GØRE FOR AT FÅ EN BEDRE MENTAL SUNDHED?

– Spørge os selv, om vi virkelig vil ende i hamsterhjulet igen, hvor det hele bare går hurtigere og hurtigere. Mange kroppe opfører sig, som om de er på konstant flugt eller i konstant angst, selvom de sidder stille på en kontorstol det meste af dagen. Vi kan jo ikke alle sammen flytte til en øde ø, men vi kan blive bedre til at lytte til kroppens signaler og ikke bare være oppe i hovedet. Min nye bog (”Når kroppen siger fra”, red) kommer med helt konkrete råd til at mærke bedre efter. Mange tænker: ”Jeg kan da sagtens mærke min krop, jeg kan mærke mine arme og mine ben”, men det her handler om at

tjekke ind i kroppen og grounde den og om at have mavefornemmelsen med sig. Her kan åndedrættet også være en virkelig stor hjælp.

HVAD TRENDER I 2022 INDEN FOR MENTAL SUNDHED?

– Stadig flere vil sandsynligvis få medicin mod angst, depression, stress osv., for det er et af de redskaber, lægerne griber til, og den verden vokser sig hele tiden større. Men jeg oplever også, at en stor gruppe ønsker at gå spadestikket dybere og blive bedre til at forstå kroppens signaler. F.eks. sidder vores mentale sundhed også i tarmen, og den her tankegang med, at kost og psyke hænger sammen, vinder mere og mere indpas.

– Samtidig har naturen virkelig fået sin renaissance i 2021, og det vil fortsætte i 2022, for vi har fået øjnene op for, hvor meget godt, der er at hente ude i den friske luft. Bevidstheden om åndedrættet vokser også, og flere vil forhåbentlig finde ud af, at det kan bruges aktivt til at skabe ro og balance i nervesystemet.

HVAD ER DIT BEDSTE RÅD TIL 2022?

– Nyd hverdagen. Det lyder så banalt, men jeg ser en tendens i tiden til, at vi lever for næste oplevelse i stedet for at være i nu’et. Det har personligt taget mig mange år at indse, at livet er livet – og livet er ikke mine oplevelser.

**Vi kan jo ikke alle sammen flytte til en øde ø,
men vi kan blive bedre til at lytte til kroppens
signaler og ikke bare være oppe i hovedet**

