

Slik blir du lettere til sinns og smartere

– En deprimert student vil trolig gjøre det dårligere til eksamen enn ellers. Er du i fare for å utvikle en depresjon, finnes det gode råd til selvhjelp, sier forsker Bente Nordtug ved Nord universitet.

Av: Tekst: Svein-Arnt Eriksen

Publisert: 13. juni 2018 kl. 12:00



Av: Tekst: Svein-Arnt Eriksen

Publisert: 13. juni 2018 kl.
12:00

Tanketrening mot begynnende depresjon. Mye du kan gjøre selv, sier forsker.

– Mange studenter har angst og føler seg stresset, viser flere undersøkelser. Samtidig er depresjon mer utbredt blant studenter enn i normalbefolkningen, sier Nordtug.

Hun har gjennom to studier funnet ut at tanketrening alle kan gjøre selv etter litt opplæring, kan bidra til å hindre at det utvikles depresjon. Den kan til og med bedre dine intellektuelle ferdigheter.

– Dette gjelder naturligvis ikke bare studenter. Metoden, som heter positiv guidet imaginær trening, kan benyttes av alle, sier Nordtug.



Hun har nylig gjennomført en studie i samarbeid med andre forskere for å prøve ut tanketeknikken på en gruppe personer der flere hadde symptomer på begynnende depresjon.

Forskerne brukte anerkjente internasjonale spørreskjema, kognitive tester og elektriske målinger av hjerneaktiviteten med EEG (elektro-encefalografisk måling) for å kartlegge forsøkspersonene.

Slik fungerer tanketeknikken

– Guidet imaginær trening er en form for meditasjonsteknikk som kan ta utgangspunkt i viktige hendelser eller situasjoner, der den som utøver treningen vil endre eller påvirke tanker inni seg selv.

– Du kan se for deg den aktuelle hendelsen eller situasjonen i dyp avslappet tilstand. Ved hjelp av tankemessige teknikker påvirkes hjernen i forhold til hendelsen, slik at det dannes nye positive følelsesmessige bilder av situasjonen.

– Det kan for eksempel være en tidligere vond situasjon, som endres imaginært ved at du ser for deg et annet forløp. Eller det kan være at du ser for deg hvordan en aktuell situasjon kan bli til en god opplevelse, sier Nordtug.

Gode resultater framkommer i ny studie

– De som var nær ved å utvikle depresjon hadde stor nytte av tanketeknikken. Etter perioden med positiv imaginær trening var de depressive symptomene borte, forteller Nordtug.

Dessuten var deltakerne i studien blitt mer tilfredse med sine liv, og de evaluerte seg selv som mer effektive.

– Kognitive tester avdekket at de også hadde lettere for å oppfatte følelser hos andre non-verbalt. Et interessant funn var at de i tillegg forbedret sin generelle intelligens, ved å utvikle bedre evne til å forstå, analysere og løse problemer, sier forskeren.

Les mer om studien:

[Tanketrening som motvirker depresjon \(https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnhum.2017.00644/full\)](https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnhum.2017.00644/full)

Les om tidligere studie:

[Tanketreningen som gjør deg lykkeligere \(https://forskning.no/2017/03/bli-glad-uten-lykkepiller/produsert-og-finansiert-av/nord-universitet-0\)](https://forskning.no/2017/03/bli-glad-uten-lykkepiller/produsert-og-finansiert-av/nord-universitet-0)



Forsker: Bente Nordtug. Foto: Bjørnar Olav Leknes.

Komme i gang selv med tanketrening

Teknikken kan ifølge forskeren læres relativt enkelt gjennom å delta på kurs.

– Men har du ikke tilang til dette, er det mye du kan gjøre selv for å komme i gang med tanketrening som kan dempe en begynnende depresjon, sier Nordtug.

Hun gir en forenklet framstilling her for de som vil prøve:

– En starter med å roe seg helt ned og puste veldig rolig, nesten som rett før en faller i søvn. Let etter noen gode øyeblikk i livet, se det for deg og kjenn følelsesmessig på det. Dette er ting som har skjedd som har gjort deg glad.

– Så kan en se for seg noe som var eller er problematisk. Tenke over det og spørre seg selv om hvorfor det ble sånn? Det første som kommer i ens sinn kan være en tanke, en følelse eller et bilde knyttet til hendelsen.

– I neste trinn kan en forsøke å gjøre om det bildet ved å erstatte det med et annet forløp og koble på de gode følelsene. Grunnleggende har du da laget en ny historie som er positiv. Dette bør gjentas, og etter hvert er det dette nye bildet som blir det dominerende. Hjernen har laget et nytt spor på den vonde hendelsen, sier Nordtug.

Slik foregikk studien i tanketrening

Tyve personer, ti kvinner og ti menn mellom 22-51 år, ble rekruttert via Facebook, og deltok i et todagerskurs for å lære seg teknikker for positiv imaginær treningsmetode. Deretter trente de regelmessig hjemme i 12 uker.

Ingen av dem hadde erfaring med meditasjon eller mindfulness-teknikker fra før. De hadde et «normalt» liv, var sosialt aktive, brukte ingen medisiner eller hadde medisinsk tilsyn. Det ble gjort målinger en måned før oppstart og etter tre måneders trening.

– Vi kan konkludere med at denne treningsmetoden kan være nyttig for emosjonell selvregulering hos friske, og at den har potensial til å hindre utvikling av depresjon hos de som er i faresonen, sier Nordtug.

– Dette utvalget var ganske lite, noe som gjør generalisering vanskelig. Det er likevel en styrke at funnene fra spørreskjemaene samsvarer med funnene fra EEG-målingene.

Funn bekreftet i tidligere studie

En tidligere lignende studie gjort for et år siden bekreftet noe av det samme. Den hadde et større antall deltakere, sier Nordtug.

I den undersøkelsen deltok tretti friske nordmenn på et todagerskurs for å lære seg teknikken, og siden trente de regelmessig hjemme i 12 uker.

Tekst frå www.nord.no kan brukast med tilvising til opphavskjelda. Bilete på www.nord.no kan ikkje brukast utan samtykke frå kommunikasjonseininga. Nord universitet har ikkje ansvar for innhald på eksterne nettstader som det er lenka til.