



POSITIV ALDRING NYHEDSBREV
April, maj og juni 2018

Dansk udgave af nyhedsbrevet "Positive Aging" fra Kenneth og Mary Gergen, TAOS Institute.

=====
Positiv Aging Newsletter af Kenneth og Mary Gergen, dedikeret til produktiv dialog mellem forskning og praksis.
Sponsoreret af Taos Institute (www.taosinstitute.net)

"DET BEDSTE INDENFOR ... indsigt i aldring"
Wall Street Journal

Nyhedsbrev nr. 105

Besøg os på vores nye interaktive website
www.positiveaginginaction.org

KOMMENTAR:

Slip for presset ved planlægning

Der er mange veje til positiv aldring, men vores italienske kolleger har peget på en mulighed, der fortjener en særlig kommentar. Vi har ofte understreget vigtigheden af at forblive aktiv i løbet af levetiden. Vi har rapporteret om positive fordele til sundhed og lykke så som motion, rejser, havearbejde, fællesskabsarbejde, kreative aktiviteter og så videre. Der er imidlertid en interessant undertone til disse rapporter, da de kan antyde, at man til enhver tid skal forblive fuldt og produktivt engageret. Dette ville omfatte planlægning, føre regnskab for brugen af ens tid og endda føle sig lidt skyldig ved at slappe af. På denne måde kan ønsket om konstant aktivitet blive en trussel mod positiv aldring.

Den italienske rapport anviser et lovende alternativ til den ubarmhjertige udøvelse af aktivitet. Som Romaioli og Contarello (2018) skriver, delte mange af de 30 ældre personer de interviewede, en vision om tid. Visionen er inspireret af den taoistiske ide om betydningen af dagligdagens harmoni.

Det kommer tæt på ideen om at være tilgængelig for det, der dukker spontant op. I stedet for at følge en daglig plan holder man en afbalanceret tilgængelighed - opmærksom på mulighederne og behovene i øjeblikket. Et par eksempler til illustration:

En 74-årig kvinde: "I den situation jeg er i lige nu, er jeg glad for ikke at have planer, fordi jeg er fri til at tage imod alle de muligheder, der dukker op. At have planer gør mig stresset ... mit sind og følelser er frie, hvad hverdagen angår".

En 75-årig mand: "Jeg laver ingen planer mere. Min datter og børnebørn laver planer. Jeg lavede planer i fortiden: nogle gik godt; andre mindre godt, fordi ikke alt går som du forventer. Det er livet, og jeg tror og håber jeg ikke bliver nødt til at lave flere planer!"

En 72-årig kvinde: "Jeg siger: hvad der sker lige nu passer mig fint! I morgen må vi se, hvad der så sker. Hvis det regner i morgen, finder jeg en bog og læser; i dag er vejret dejligt, og jeg vil gå en tur."

I den nuværende travlhed i hverdagen med vægt på at stræbe, forbedre og vinde, forekommer der stor visdom i denne vægt på harmoni og bevæge sig forsigtigt og følsomt med dagens strømme.

Ken og Mary Gergen

FORSKNING:

Naturens velsignelser

Videnskabsforfatteren Kevin Loria opsummerer en omfattende undersøgelse af vores forhold til naturen og hvorfor det er vigtigt for vores liv. Som han ser det, har både fysisk og psykisk sundhed gavn af at vi bruger tid i naturen. Her er 4 grunde til, at det kan være vigtigt.

1: At gå i naturen forbedrer kortsigtet hukommelse.

Flere studier viser, at vandreture i naturen har hukommelsesfremmende effekter, som andre vandreture ikke har. I en undersøgelse blev studerende fra University of Michigan stillet en kort hukommelsestest, og derefter opdelt i to grupper. En gruppe tog en tur til et område med mange træer, og den anden tog en tur ned ad en bygade. Da deltagerne vendte tilbage og testede igen, var de, der havde gået mellem træerne, næsten 20% bedre end de var første gang. Deltagerne der havde besøgt byens seværdigheder, blev ikke målbart bedre.

En lignende undersøgelse af deprimerede personer fandt, at vandreture i naturen forbedrede hukommelsen meget mere end ture i bymiljøer.

2: At være udendørs har en afstressende effekt.

At være uden for ændrer det fysiske udtryk for stress i kroppen. En undersøgelse viste, at studerende der blev udvalgt til at tilbringe to nætter i en skov, havde lavere niveauer af kortisol - et hormon, der ofte bruges som markør for stress - end dem, der valgte at bruge den samme tid i en by. I et andet studie fandt forskerne et fald i både hjertefrekvenserne og niveauerne af cortisol

hos deltagere, der tilbragte tid i skoven sammenlignet med dem i byen. "Stressfulde tilstande kan lindres af skovterapi," konkluderede forskerne.

3: Brug af tid udenfor reducerer infektion.

I en undersøgelse havde elever, der tilbragte tid i skoven, lavere niveauer af infektion end dem, der tilbragte tid i byen. I en anden undersøgelse viste ældre patienter, der var sendt på en ugelang tur ind i skoven, reducerede tegn på infektion. Der var også tegn på, at skovturen havde en positiv effekt på disse patienters blodtryk.

4: Udendørs oplevelser kan hjælpe med at bekæmpe depression og angst.

Angst, depression og andre psykiske problemer kan alle lattes ved at bruge tid i naturen - især når det kombineres med motion. En undersøgelse viste, at gåture i skoven var forbundet med nedsat niveau af angst og dårligt humør, og en anden fandt, at udendørs vandreture kunne være "nyttigt klinisk som et supplement til eksisterende behandlinger" ved større depressive lidelser. En analyse af 10 tidligere undersøgelser viste, at såkaldt "grøn motion" forbedrede både selvværd og humør. Tilstedeværelsen af vand gjorde de positive virkninger endnu stærkere, konkluderede resultaterne.

Fra: Spending Time Outdoors af Kevin Loria
Business Insider, juni 2018

Information til vores læsere

Vi håber, at du er glad for Positive Aging nyhedsbrevet.

Spørgsmål & feedback: Hvis du har spørgsmål eller materiale, som du gerne vil dele med andre læsere af nyhedsbrevet, så send en e-mail Mary Gergen på gv4@psu.edu

Tidligere udgaver af nyhedsbrevet, herunder vores oversatte udgaver på spansk, tysk, fransk, dansk og kinesisk er arkiveret på: www.positiveaging.net og www.positiveaginginaction.org

Dansk oversættelse ved Geert Mørk, moensterbrydning.dk, mail@moensterbrydning.dk