

MODUL 3



ATFERD

PRAKTISKE HANDLINGER FOR Å
BYGGE UROKKELIG MENTAL
ROBUSTHET OG HARDFØRHET

Sector 5 bygger på idrettspsykologi og stoisk filosofi. Dette er ikke en erstatning for medisinsk eller psykologisk behandling. Ved mistanke om sykdom eller vedvarende traumer, skal profesjonelt helsepersonell kontaktes

INNLEDNING



Som vi viste i modul 1, har Sector 5 growth mindset-innstilling.

Det betyr at også mental robusthet og hardførhet betraktes som en trenbar muskel, ikke et medfødt talent

Vi har ryddet i kognisjonen (Modul 1). Vi har overstyrt neurofysiologien (Modul 2).

Nå skal vi se på hvilke handlinger du kan gjøre for å bygge mental robusthet og hardførhet.

En ting er sikkert. Det bygges ikke i komfortsonen. Den bygges gjennom bevisst eksponering for ubehag.

Ved å innarbeide deg visse rutiner gjør du deg motstandsdyktig.

Dette er en plan for å bygge "psykologiske antistoffer".

1. STRESS- INOKULERING

Hva det er:

På samme måte som en vaksine utsetter kroppen for en liten dose virus for å bygge immunforsvar, handler stressinokulering om å utsette seg for kontrollerte doser ubehag for å herde psyken. Det er altså evolusjon satt i system

Det operative problemet: Moderne samfunn dyrker komfort. Hvis du alltid søker minste motstands vei, vil gapet til de ekstreme situasjonene i tjenesten bli for stort. Det vil smelle oftere.

Slik gjør du det:

Søk ubehaget og gjør ting du gruer deg til eller som er fysisk/mentalt krevende. Her er noen forslag:

- Dusj i kaldt vann, 1-3 min./isbading
- Ta trappa i stedet for heis
- Intermitterende faste/halvårlig faste, 72t
- unngå bekvemmelighetskjøp. Matpakke, eller gå fysis/sulten
- Unngå umiddelbar shopping på nett. Vent minst 24 timer. Du utsetter behovstilfredsstillelse.
- Gå eller sykle i stedet for bilen for ærender

Effekt:

Ved å mestre små doser ubehag i hverdagen, trener du hjernen til å beholde roen når det virkelig gjelder. Du bygger en dyp selvtillit som sier: "Jeg har tålt ubehag før, jeg tåler dette også."

2. MEDITASJON

Hva det er:

Meditasjon er en mental øvelse der man retter oppmerksomheten mot ett fokuspunkt som pusten eller et mantra.

Hensikten er å oppnå indre ro, redusere stress, selvutvikling, øke nærvær, eller få bedre kontroll over tanker og følelser.

Det finnes mange teknikker, men Sector 5 begrenser seg til de med gode egenerfaringer

- Transcendental Meditasjon (TM): Bruk av et enkelt mantra for å la sinnet falle til ro. Det gir dyp hvile og er vist å redusere symptomer på posttraumatisk stress. Her finner du informasjon (<https://no.tm.org/>). De obligatoriske kursene er dyre.
- Mindfulness (Oppmerksomt nærvær): Å trene på å være til stede i øyeblikket. For en politimann betyr dette evnen til å observere en trussel uten å miste kontroll over egne emosjoner. Her finner du gratis lydspor (<https://www.livsstyrketrening.no/ovelsler-i-oppmerksomt-naervaer/>)

Ved TM følger du rådene fra privat lærer.

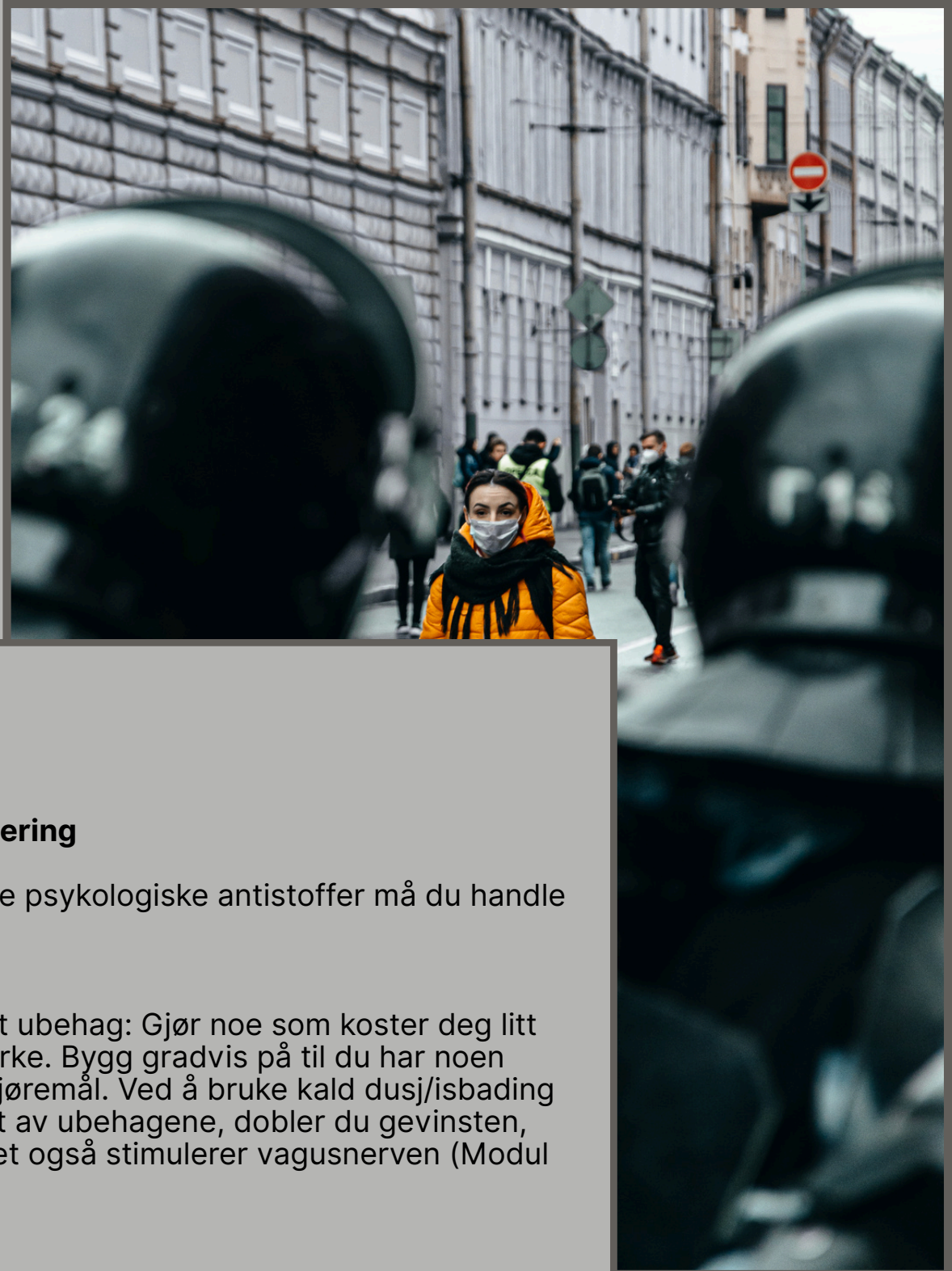
Ved mindfulness kan du begynne med 10 minutter daglig. Sitt stille. Når tankene vandrer (og det gjør de), hent dem rolig tilbake. Dette er den mentale ekvivalenten til en "reps" i vektbua.

3. FYSISK AKTIVITET

Hva det er:

Trening er mer enn bare store muskler. Det er en direkte metode for å regulere hjernens kjemi.

- **Ubehaget:** Hard fysisk trening er en form for stressinokulering. Når du presser deg i et bakkeintervall eller tung styrke, lærer du hodet å fungere selv når hjertet pumper og lungene brenner.
- **Den fysiologiske effekten:** Fysisk aktivitet forbruker stresshormoner (kortisol) og produserer endorfiner, cannabinioider og BDNF (et protein som reparerer hjerneceller og bedrer læring).
- **Hardførhet:** En veltrent kropp har en høyere terskel for å aktivere stress-responsen. Du blir rett og slett vanskeligere å "vippe av pinnen".



Oppsummering

For å bygge psykologiske antistoffer må du handle hver dag

:

- Velg ett ubehag: Gjør noe som koster deg litt viljestyrke. Bygg gradvis på til du har noen faste gjøremål. Ved å bruke kald dusj/isbading som ett av ubehagene, dobler du gevinsten, fordi det også stimulerer vagusnerven (Modul 2)
- Tren fokus og ro: Meditasjon kalibrerer kognisjonen
- Bruk kroppen: Sørg for at den biologiske maskinen får utløp for oppdemmet energi og produserer stressbeskyttende stoffer

Avslutning:

Du har nå gjennomført de tre forebyggende modulene.

Du har verktøyene for å styre tankene, kontrollere nervene og herde din egen atferd.

Er du klar for å ta ledelsen over din egen mentale autonomi?

Sjekk ut om Sector 5 kan hjelpe deg på flere områder. Gå inn på nettsidene, sector5.no

