STYRK KROP OG SIND

Tag lige en pause

Kaffepause, frokostpause, tænkepause. Den danske pausekultur er i forandring, og hver fjerde dansker dropper pauserne på jobbet. Når muligheden for en kort pause opstår, griber vi ud efter mobilen og går på nettet. De daglige pauser forsvinder, og det har konsekvenser for både krop og sind, mener psykoterapeut Heidi Frier.

AF HEIDI VESTERBERG > FOTO: ISTOCK

Hvornår har du sidst taget en pause? En rigtig god gammeldags pause, hvor du slapper af og lader tankerne flyve uden lige at tjekke nyheder, besvare mails eller gå på Facebook imens? Engang holdt vi pauser flere gange om dagen. Både formelle, organiserede og overenskomstsikrede pauser som kaffepauser, rygepauser og frokostpauser, men også de små uformelle eller naturlige pauser, der pludselig opstod, når vi ventede på bussen, kørte i tog eller stod i kø i supermarkedet. I dag udnytter de fleste af os tiden til lige at gå på nettet, besvare mails eller deltage i festlighederne på de sociale medier.

–Vi har mistet mange af de små mentale mellemrum og pauser, vi havde tidligere. Der er mange, der helt springer pauserne over på jobbet, og når vi har et ledigt øjeblik, griber vi hurtigt ud efter mobiltelefonen. Det føles måske som en pause at tjekke Instagram eller nyheder og opdatere på Facebook, men i virkeligheden er vi stadig i fuld aktion og i kommunikation med andre. Det betyder, at krop og sind ikke får det nødvendige break. Det skaber grobund for stress og spænder ben for vores kreativitet, siger psykoterapeut Heidi Frier med speciale i stress.

INFORMATIONSBOMBARDEMENT

Det moderne menneske lever under et konstant informationsbombardement i et hurtigt tempo og har hårdt brug for at tage en pause indimellem, mener Heidi Frier. Det gør vi bare ikke. Ifølge en undersøgelse fra analyseinstituttet Wilke i november 2014 holder hver fjerde dansker sjældent eller aldrig de pauser på jobbet, som de