

Kristeligt Dagblad

DANMARK | 12.12.23 KL. 19:30 | **K**

Er du også træt? Træthed er årets højdespringer blandt danskernes søgeord på Google

Danskerne googler løs for at blive klogere på fænomenet træthed, og i år har vi gjort det mere end nogensinde. Trætheden er over os og fortæller noget vigtigt om os selv og den tid, vi lever i



Bjørg Tulinius
Journalist



Claudia Mazur
Journalist

Hvert år holder søgemaskinen Google et spejl op foran mennesker i alverdens lande, når den amerikanske tech-virksomhed fortæller os, hvad vi bruger dens allestedsnærværende søgemaskine til. En markant tendens i dette års opgørelse er lidet opløftende. Træthed er således blandt de ord, danskerne googler særlig flittigt.

I 2023 er antallet af Google-søgninger på ordet steget med 15 procent til det klart højeste niveau nogensinde, og søgninger relateret til træthed er steget med intet mindre end 200 procent siden 2017.

Stigningen er overraskende stor. Praktiserende læge og seniorforsker ved Syddansk Universitet Carl Joakim Brandt mener, at vi skal tage opgørelsen alvorligt, fordi den siger noget om, hvordan danskerne oplever virkeligheden i dag.

“Træthed er noget, som fylder for mange danskere, og derfor skal vi kigge på årsagerne bag og blive bedre til at hjælpe hinanden med at komme dem til livs,” siger han. At søgninger knyttet til træthed netop i år stiger så markant i den danske befolkning, skyldes ifølge Carl Joakim Brandt ikke mindst vores moderne livsførelse med stigende fysisk inaktivitet.

“I dag er vi langt mere inaktive, end vi er skabt til fra naturens side, og træthedsfølelsen kan ofte være forbundet med overvægt og livsstilssygdomme. Samtidig skal vi omstille os til et større aktivitetsniveau efter corona. Der kræves mere af os fysisk og psykisk. Fysisk er det turen frem og tilbage fra arbejde, og psykisk kræver alle de sociale kontakter i det moderne liv også noget af os,” siger han.

Måske skal vi også søge svaret på vores øgede optagethed af netop trætheden andre steder, mener filosof og forfatter Anders Fogh Jensen. Han peger på en tiltagende oplevelse af overflod og afmagt som afgørende.

”Jeg tror, at mange mennesker i dag oplever en træthed, fordi vi hele tiden udsættes for en form for overkommunikation. Vi får så mange informationer hele tiden, og mange af dem føles som gentagelser eller ’sammeheder’,” siger han og uddyber:

”Selvom det er nye og katastrofale meldinger, vi får om krigen i Ukraine, konflikten mellem Israel og Hamas eller meldinger om et truet havmiljø, så føles det som mere af det samme. Noget, vi har hørt før. Og den overflod kan føre til afmagt, kvalme og uendelig træthed,” siger Anders Fogh Jensen.

At det så er lige præcis i år, at træthed på den måde topper søgelisten, kan ifølge filosofen hænge sammen med, at vi måske er begyndt at formulere vores tilstand som en form for træthed, ”hvor vi tidligere måske mere søgte efter ord som stress. Men nu er det ved at gå op for os, at vi simpelthen bare er trætte. Ikke på grund af infektioner eller epidemier. Men på grund af alt for meget af det samme.”

Der er dog også helt reelt flere mennesker, der har svært ved at sove i disse år. Og i forhold til folks sundhed og velbefindende er netop søvn blevet udpeget som en afgørende faktor. Psykolog Alfred Sköld kender selv til problemerne med at falde i søvn og den følgende træthed dagen efter.

”Og man kan jo pege på mange forklaringer på, at søvn er blevet en udfordring i vores tid, blandt andet at vi skal nå flere ting end tidligere, og at nogle for eksempel har mere

lyst til at sidde med en skærm end at lægge sig til at sove,” siger han og tilføjer, at det alligevel er, som om der også er noget andet og mere fundamentalt i spil i forhold til den træthed, mange mennesker oplever i disse år. Som om den ikke kun er fysisk, men også eksistentiel.

”Og det kan jo i virkeligheden godt undre. For selvom der sker frygtelige ting i verden omkring os, så er Danmark og danskerne jo som sådan ikke truet på eksistensen. Så måske handler trætheden i højere grad om, at vi ikke føler os ’hjemme’ i vores liv, at vi savner resonans og måske oplever tilværelsen efter corona som en mere grå tågetilstand. Hvor trætheden netop kan melde sig,” siger Alfred Sköld.

At netop træthed hører til årets mest googledede ord, undrer heller ikke sognepræst Gudmund Rask Pedersen. For som han siger, ”så ligger mange af os udspændte som buer om natten og har svært ved at falde i søvn”. Og det kan man godt skamme sig lidt over, siger han.

”For vi lever jo i en overmåde velsignet velfærdsverden, hvor så mange andre har det svært. Og så er vores største problem at falde i søvn,” siger Gudmund Rask Pedersen.

Han peger på, at netop corona-periodens isolation var svær for mange, og at det derfor føles endnu mere trist, hvis man på grund af træthed derfor ikke magter de sociale aktiviteter, som man før måtte undvære, ”men jeg tror, det er vigtigt at huske på, at vores hunger efter indtryk og oplevelser måske nogle gange trætter mere, end den styrker”.

Som sognepræst opfordrer han os derfor også til at lade trætheden være der. At give os selv lov til at være trætte.

”Og det er der om noget plads til i kirkerummet,” tilføjer han, ”for her kan vi rummes, når vi er ramte, og rammes, når vi er rummelige. Og en af de helt store glæder ved at være præst og stå på prædikestolen er at se, ikke om, men hvordan folk falder i søvn. Så ved jeg, at de slapper af.”

Mest læste

1

[11.12.2023 | KIRKE OG TRO](#)

Problemer i konfirmandstuen: Præster ved ikke, hvad de skal stille op

2

[01.11.2023 | BAGSIDEN](#)

Kristeligt Dagblads julekalender: Gæt en julekarakter
