



PUBLIC SERVICE-MEDDELELSE ADVARER VERDEN OM TRUSLEN MOD MENTAL SUNDHED PÅ ARBEJDSPLADSEN

Global undersøgelse viser, at vores mentale tilstand begynder at falde efter kun to timers uafbrudt skrivebordsarbejde, men bare 15 minutters motion kan hjælpe med at vende effekten.

- ASICS har fået Brian Cox til at påtage sig rollen som verdens mest skræmmende chef for at fremhæve den virkelige trussel mod vores mentale sundhed - det skrivebord, vi arbejder ved hver dag.
- En global undersøgelse viser, at vores mentale tilstand begynder at falde efter kun to timers kontinuerligt skrivebordsarbejde, og at stressniveauet stiger markant efter fire timer. Men ASICS' Desk Break-eksperiment viser, at bare 15 minutters motion kan hjælpe med at vende effekten.
- Public service-meddelelsen opfordrer kontoransatte til at tage en skrivebordspause for at bevæge hjernen.

24 September 2024: Forud for World Mental Health Day den 10. oktober har ASICS fået skuespilleren Brian Cox til at advare verden om at komme væk fra deres skriveborde og bevæge sig for deres mentale sundhed i en stærk Public Service Announcement (PSA).

ASICS' globale State of Mind-undersøgelse med 26.000 deltagere afslørede en stærk forbindelse mellem stillesiddende adfærd og mentalt velvære, hvor State of Mind-scoren falder, jo længere folk er inaktive¹.

Yderligere forskning i skrivebordsarbejde viste, at allerede efter to timers uafbrudt skrivebordsarbejde begynder State of Mind-scoren at falde, og stressniveauet stiger². Efter fire timers uafbrudt skrivebordsarbejde steg medarbejdernes stressniveau markant med 18 %. Men et nyt Desk Break-eksperiment³ viser, at bare 15 minutters bevægelse kan hjælpe med at vende effekten.

Desk Break-eksperimentet, der blev overvåget af Dr. Brendon Stubbs fra King's College London, viste, at når kontoransatte lagde bare 15 minutters bevægelse ind i deres arbejdsdag, forbedredes deres mentale tilstand med 22,5 %, og deltagernes samlede State of Mind-score steg fra 62/100 til 76/100. Forsøget viste, at en daglig skrivebordspause i bare en uge sænkede stressniveauet med 14,7 %, øgede produktiviteten med 33,2 % og forbedrede fokus med 28,6 %. Deltagerne rapporterede, at de følte sig 33,3 % mere afslappede og 28,6 % mere rolige og modstandsdygtige. 79,2 % af deltagerne sagde, at de ville være mere loyale over for deres arbejdsgivere, hvis de blev tilbudt regelmæssige bevægelsespauzer.

I PSA'en spiller Brian Cox rollen som verdens mest skræmmende chef for at sætte fokus på den tavse trussel mod vores mentale sundhed - det skrivebord, vi arbejder ved hver dag. PSA'en opfordrer kontoransatte til at sætte deres mentale



sundhed først ved at tage en Desk Break, en kort bevægelsespause, i løbet af arbejdsdagen.

Se ASICS Desk Break PSA [here](#).

Skuespilleren Brian Cox udtaler: *”Jeg har spillet nogle ret skræmmende karakterer i min tid, men hvem skulle have troet, at et skrivebord kunne være mere skræmmende? Det er dejligt at se ASICS forsøge at gøre noget ved det og opfordre folk til at støtte deres mentale sundhed gennem motion. Som jeg siger i filmen, løb, hop, stå på rulleskøjter. Jeg er ligeglad. Bare bevæg dig for dit sind.”*

På tværs af verden opfordrer ASICS sine kontoransatte til at bevæge sig for deres mentale sundhed ved at tage regelmæssige bevægelsespauser.

På World Mental Health Day, den 10. oktober 2024, inviterer ASICS kontoransatte til at deltage i #DeskBreak-bevægelsen og mærke de mentale fordele.

Kontor medarbejdere, der har mulighed for at tage en 15-minutters skrivebordspause*, opfordres til at dele et billede af deres tomme skrivebord, og de delte billeder indsamler penge til velgørenhedsorganisationer for mental sundhed over hele verden.

Dr. Brendon Stubbs, en førende forsker i motion og mental sundhed fra King's College London, sagde: *»Vi har tidligere vist, at bare 15 minutters motion i fritiden kan resultere i en meningsfuld forbedring af folks State of Mind-score. Men det, der overraskede os med Desk Break-eksperimentet, var, hvor effektive de 15 minutters bevægelsespauser var til at forbedre trivsel og reducere stress. Det ændrede endda folks opfattelse af deres arbejdsplads til det bedre.«*

Gary Raucher, EVP ASICS EMEA, forklarer: *”Hos ASICS kæmper vi for bevægelsens kraft, ikke bare på kroppen, men også på sindet. Det er derfor, vi hedder ASICS - et akronym for det latinske 'Anima Sana in Corpore Sano' eller 'Sundt sind i en sund krop'. Vores globale undersøgelse afslørede, at de mange timer ved skrivebordet har en reel og skræmmende indvirkning på vores sind. Derfor ønskede vi at levere et stærkt budskab fra verdens mest skræmmende chef for at inspirere folk til at bevæge deres sind.”*

”Vi håber at kunne opmuntre kontoransatte over hele verden til at bevæge sig og mærke de mentale fordele. Vi glæder os til at se billederne af de tomme skriveborde på World Mental Health Day.”

For at vide mere om Desk Break, besøg, asics.com/deskbreak

* Medarbejdere rådes til at kontakte deres arbejdsgiver først, før de tager en skrivebordspause.

ENDS



NOTER TIL REDAKTIONEN

¹ 2024 State of Mind Study blev gennemført mellem 17. november og 21. december 2023 og undersøgte forholdet mellem motion og sindstilstand i hele verden. Over 26.000 mennesker blev spurgt på tværs af 22 markeder, herunder Australien, Brasilien, Canada, Chile, Kina, Colombia, Frankrig, Tyskland, Indien, Italien, Japan, Malaysia, Holland, Saudi-Arabien, Singapore, Sydafrika, Spanien, Sverige, Thailand, De Forenede Arabiske Emirater, Storbritannien og USA. Hver markedsstikprøve var nationalt repræsentativ med hensyn til alder og køn.

² En global undersøgelse blev gennemført i september 2024 for yderligere at udforske indvirkningen af dagligt og kontinuerligt skrivebordsarbejde på vores sindstilstand. Over 7.000 skrivebordsarbejdere blev spurgt i USA, Storbritannien, Australien, Japan, Holland, Tyskland og Brasilien. Hver markedsprøve var nationalt repræsentativ med hensyn til alder og køn.

³ ASICS Desk Break Experiment løb fra 15. til 26. juli 2024 under ledelse af Dr. Brendon Stubbs fra King's College London & University of Vienna. Eksperimentet omfattede 80 skrivebordsbaserede kontorarbejdere fra Australien, Brasilien, Canada, Frankrig, Tyskland, Indien, Italien, Japan, Malaysia, Holland, Spanien, Sverige, Thailand, Storbritannien, USA og De Forenede Arabiske Emirater. Alle bestod sundhedsundersøgelser og udfyldte samtykkeerklæringer, før de deltog.

For yderligere information, kontakt venligst ASICS@Golin.com

OM ASICS

Hos ASICS har vores fem bogstaver en betydning. ASICS er et akronym for det latinske Anima Sana In Corpore Sano eller et sundt sind i en sund krop. Og siden vores grundlæggelse i 1949 har vores formål været at hjælpe folk med at opnå et sundt sind i en sund krop.

Lige fra starten så vores grundlægger, Kihachiro Onitsuka, at sport og bevægelse havde evnen til at løfte humøret, udstråle positivitet og drive mennesker og hele samfund fremad. Det tror vi stadig på.

Og vi mener, at vores formål er mere relevant i dag end nogensinde før. Stress og angst er på rekordniveau, men vi ved, at sport og bevægelse kan have en positiv indvirkning. Derfor er vi fortsat fokuseret på at støtte flere mennesker i at bevæge sig for at opnå en positiv mental sundhed.

MEDIA ASSETS

- [WMHD](#)

Birgitte Batko
ASICS brand representative
Associate

+45 21232111
Workstyle: Mon - Fri 8am - 3:00pm
Working from: Copenhagen, DK
hoxby.com

