

HJÄRNVILA

Pauser, avslappning och meditation

Det är viktigt med pauser och vila under dagen. Våra hjärnor klarar inte att gå på högvarv hela tiden, utan behöver koppla av i bland. Vila kan ske i olika former, till exempel:

- mikropauser, där vi bara blundar kort för att stänga av det starkaste sinnet, synen
- massage och djupavslappning
- byte av aktivitet från till exempel läsläsning till en promenad

Plugga effektivare med pauser

När du pluggar längre stunder är det viktigt att planera in regelbundna pauser. Fundera på hur länge du brukar kunna koncentrera dig och planera in pauser därefter. Pauserna gör det möjligt för hjärnan att vila och att bearbeta informationen den nyligen tagit in. Väl planerade pauser gör också att du avslutar jobbet strax innan all din ork är slut och känslan av driv finns kvar, vilket gör det lättare för dig att sätta igång igen.

HJÄRNAN

- och hur den minns det du lärt dig

Arbetsminnet

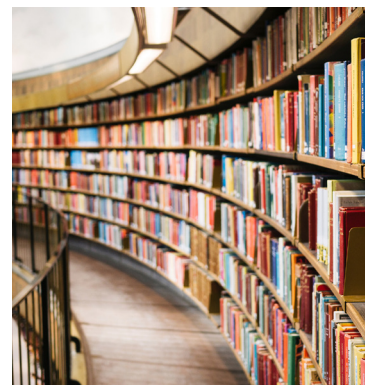
Du kan tänka dig ditt arbetsminne som det arbetsområde, den "arbetsbänk", som ditt medvetna tänkande har framför sig. Så länge du är aktivt tänker på det du har framför dig så kan du använda det, men om du tappar fokus ramlar allt av din arbetsbänk och försvinner för alltid.

Långtidsminnet

Sedan har vi långtidsminnet. Det är som ett bibliotek där allt du lärt dig lagras. Här finns allt, alltid redo att hämtas upp till dina medvetna tankar. Det finns inga gränser för hur mycket du kan lagra i ditt långtidsminne. Det är snarare så att ju mer du har i ditt bibliotek desto lättare kan du lägga till nya kunskaper.

Det är viktigt att vi använder våra långtidsminnen aktivt, för det är de som är vår personlighet. Alla våra tidigare erfarenheter och minnen finns ju där och de är de som avgör vem du är, vad du kan göra och hur du förhåller dig till dig själv och din omgivning. OCH så är de dessa minnen du använder när du ska lära dig nya saker.

De enda begränsningarna kopplade till långtidsminnet är hur effektivt vi lär oss (så att minnet verkligen hamnar i vårt bibliotek) och hur effektiva strategier vi har för att hämta våra minnen.



Det vi behöver tänka på är att:

- vårt arbetsminne är litet och när vi förlorar fokus så tappar vi bort det vi har där – så se till att hålla bort allt som stör din koncentration och ta pauser då och då.
- när vi ska få in något i vårt långtidsminne så krävs det lite ansträngning så att det verkligen fastnar. Vi behöver tänka kring det vi ska lära oss och sätta det i samband med något vi redan kan.
- använd ditt långtidsminne hela tiden eftersom det är avgörande inte bara för att du ska lära dig nya saker utan för hur du beter dig, hur du tänker och hur du ser på din omgivning och din framtid.

HJÄRNAN

- och hur den bygger ny kunskap

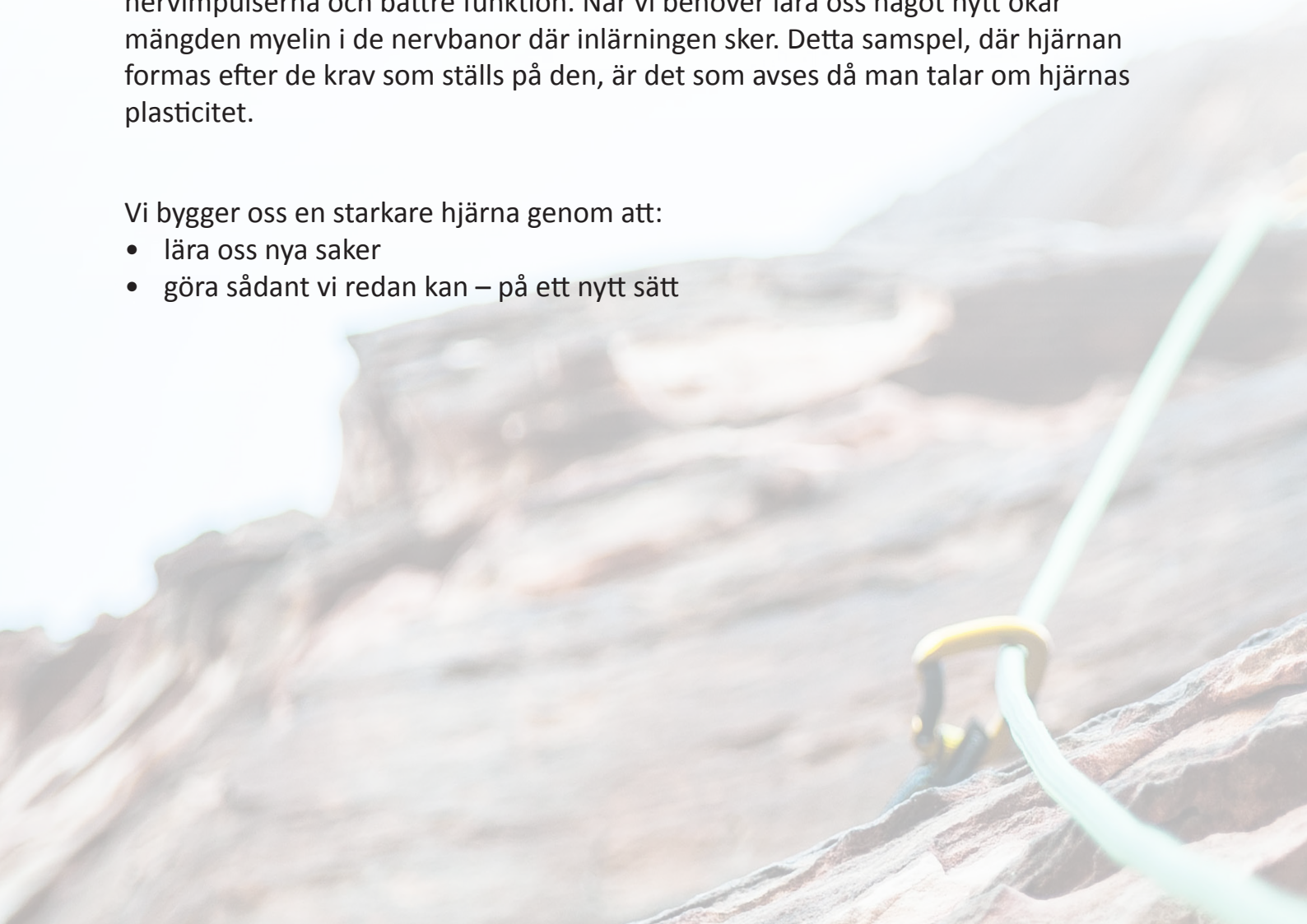
Inläring sker bland annat genom att nervceller knyter nya kontakter. Därför är nervcellerna centrala för hur vi lagrar ny kunskap. När vi ska lära oss något nytt behöver alltså hjärnan skapa nya kopplingar mellan olika nervceller.

Hjärnan börjar snabbt leta efter tidigare erfarenheter eftersom den har svårt att lära sig något utan att fästa kunskapen till något redan känt. Om det finns en "krok" att hänga upp den nya kunskapen på så kommer vi lättare ihåg det vi lärt oss. Om vi inte har någon tidigare efterenhet eller förkunskaper kring det vi ska lära oss så har vi inga "krokar" att hänga upp kunskapen på. Då är det viktigt att vi först skapar oss ett sammanhang. Genom att skaffa oss en översikt av det vi ska lära oss, se helheten, så skapar vi oss en förhandsförståelse, vilket gör att vi kan ta till oss den nya kunskapen på ett effektivt sätt.

För att inläring ska ske så är det också viktigt att nervimpulserna har hög hastighet, och här spelar ett ämne som heter myelin en viktig roll. Myelin fungerar som en isolering kring nervtrådarna, och större mängder myelin ger högre hastighet på nervimpulserna och bättre funktion. När vi behöver lära oss något nytt ökar mängden myelin i de nervbanor där inläringen sker. Detta samspel, där hjärnan formas efter de krav som ställs på den, är det som avses då man talar om hjärnas plasticitet.

Vi bygger oss en starkare hjärna genom att:

- lära oss nya saker
- göra sådant vi redan kan – på ett nytt sätt



VÅRA KÄNSLOR

Hjärnan hanterar också våra känslor. Våra tankar hänger starkt ihop med de känslor vi känner, och känslorna spelar en viktig roll när det gäller vilka beslut vi tar.

Olika känslor är viktiga för oss på olika sätt. De flesta känner sig ledsna, trötta, frustrerade, besvikna, arga eller ensamma ibland. Vissa känner så här ofta, andra mer sällan. Det är inget fel att känna negativa känslor, det är lika rätt som att känna positiva känslor.

Det är viktigt att kunna skilja på att vara ledsen jämfört med att känna sorg eller vara deprimerad. Att vara ledsen är en känsla och inte samma sak som att känna sorg. Sorg känner vi när vi har förlorat något. När vi tar oss igenom en sorg så övergår så småningom smärtan till att vi accepterar och anpassar oss efter situationen. En sorg kan hjälpa oss att ta nya steg mot en ny fas i livet där vår identitet har förändrats på ett eller annat sätt.

Det är svårt att direkt ändra på hur man känner, men dina känslor påverkas av vad du gör, vilka situationer du befinner dig i och hur du tänker om dig själv och saker som händer i ditt liv. Dessa faktorer är lättare att påverka.

Den bästa sinnesstämningen för inläring är glädje och trygghet. Det kan visserligen skärpa våra sinnen om vi upplever viss stress, men om vi blir för stressade, känner oss arga eller otrygga, utsöndras för höga halter av adrenalin och kortisol, vilket hindrar oss i vår inläring.



MÅ BRA

Det finns mycket som du kan göra själv för att öka din motståndskraft mot att må dåligt. Det kan också hjälpa dig att hantera motgångar.

Ge dig själv tillräckligt med sömn och vila

Din motståndskraft mot stress och ångest ökar om du sover bra.

Ta hand om kroppen

Att du tar hand om dig fysiskt påverkar hur du mår psykiskt. Du behöver äta bra, vila och röra på dig regelbundet för att kroppen ska må bra. När du rör på dig så att pulsen höjs bildas ämnen i kroppen som gör dig lugn och som får dig att må bättre. Andra aktiviteter som kan få dig att må bra är kroppslig beröring och fysisk värme.

Detsamma gäller för din psykiska hälsa. Regelbundna rutiner kan ge dig trygghet och öka din motståndskraft mot exempelvis stress och nedstämdhet.

Gör saker som får dig att må bra

När du mår dåligt kan det kännas som att allt är meningslöst. Något som kan hjälpa dig då är att göra sådant som du tidigare har tyckt om. Sådant som du förknippar med att må bra. Många mår bra av att till exempel spela ett instrument eller sjunga. Det har dessutom effekten att det stärker hjärnan i och med att det är en av få aktiviteter som aktiverar nästan hela hjärnan samtidigt. Fundera över vad du behöver och vad du gjorde när du mådde bra senast.

Många personer ställer höga krav på sig själva. Det leder ofta till känslor av missnöje. Försök att göra mindre av det du tänker att du måste eller borde, och mer av det du längtar efter.

Hitta sätt att uttrycka dig på

Genom att uttrycka dina tankar och känslor kan du få nya perspektiv som kan leda till att du mår bättre. Det kan till exempel vara att berätta, skriva, måla, sjunga eller spela ett instrument.

Känsla av mening och sammanhang kan hjälpa

Att vara med familj och vänner är viktigt för att vi ska må bra. Även gemenskap i en förening eller i något forum på nätet kan ge oss en känsla av sammanhang och trygghet.

MINDSET

Vilken inställning – mindset – vi har till vårt arbete påverkar oss i mycket hög grad. Om vi tror att vi kan klara något är sannolikheten större att vi kämpar och till slut lyckas med det vi vill. Om vi ser på misslyckanden som ett steg på vägen så utvecklas vi – att veta hur man inte ska göra är också en viktig kunskap. Genom att lägga till det lilla ordet "ännu", skapar vi en god lärmiljö för oss själva: "Jag kan inte detta – ÄNNU."

Uppskatta och lär av andras framgångar, så tränar du hjärnan i att se möjligheter i olika situationer. När du känner avundsjuka får hjärnan signalen att tillgångarna är begränsade och att de inte räcker till alla.



LÄS BÖCKER OCH TRÄNA VISUALISERING

Läsa böcker

Bokläsning utvecklar delar av hjärnan som behövs bland annat för språket, bearbetningen av synintryck, minnet, visualisering och förmågan att följa långa obrutna tankegångar.

När vi läser påverkas hjärnan positivt på flera sätt: till exempel vår förmåga att minnas, vår uppmärksamhet, förmåga till abstrakt tänkande, användning och förståelse av faktainformation samt beslutsfattande och självständigt kritiskt tänkande utvecklas.

Träna visualisering

När du läser så tränar du automatiskt din visualisering. Forskarna menar att vi kommer ihåg information och lagrar den genom bilder, så det är bra att träna upp förmågan att skapa inre bilder. Framgångsrika idrottare har länge varit medvetna om styrkan i mentala bilder och använt sig av visualisering för att nå framgång.

Genom att skapa en mental bild av något du vill ska hända så skapas redan där nya kopplingar och det blir sedan lättare för hjärnan att förstå vad den ska skicka för signaler när det är dags att utföra uppgiften.

Visualisering är också viktigt när vi ska lära oss någon nytt. Den kunskap som inte hjärnan själv har funderat kring och skapat en bild av, kommer hjärnan inte ihåg.



HUMOR

Humor är perfekt hjärnträning, och bygger nästan alltid på att göra nya kopplingar i hjärnan. En komikers främsta trick är att leda in oss på en välbekant tankebana för att sedan göra ett tvärkast till något helt oväntat. Vi upptäcker en ny lösning, ett nytt tankesätt eller en oväntad kombination. Vi skrattar, och hjärnan njuter.

