

DEL II: DIN FANTASTISKA HJÄRNA!

Träna hjärnan att se ljusare på tillvaron. Du blir gladare – och kan faktiskt bli friskare.

TEXT FRIDA ANDERSSON JOHANSSON ILLUSTRATION KJELL NILSSON-MÄKI

TÄNK DIG YNGRE OCH GLADARE

ATT KROPP OCH SJÄL är beroende av och påverkar varandra är ingenting nytt. Ändå behandlar vi ofta de två som separata ting. En patient som har ont i magen eller svårt att sova får behandling för kroppen, när det kanske är själen som är sjuk.

– När jag frågar folk om de tror att vi kan tänka oss sjuka, då svarar de flesta ja. Men när jag frågar om vi kan tänka oss friska, då blir de mer osäkra, säger Nils Simonson, före detta kirurg, författare till flera böcker om hjärnan och flitigt anlitad föreläsare.

Han menar att inställning och attityd är synnerligen viktigt för hur vi mår, och går så långt som att säga att pessimister i snitt lever 7,5 år kortare än optimister.

Man kan invända att den som är sjuk – med en kortare förmodad livslängd – också torde ha lättare att hemfalla åt negativa tankar. Men det tycks faktiskt finnas stora hälsovinster i en optimistisk

inställning. Inte minst för hjärnan.

Den som hakar upp sig på misslyckanden men ser positiva händelser som ren slump blir lättare deprimerad. Och det finns ett klart samband mellan depression och demens.

2010 visade två amerikanska studier att depression nästan fördubblar risken för demens. Det tycks som att ju fler depressioner en person har haft, desto högre är risken att drabbas av demens.

Och vid Sahlgrenska universitetet i Göteborg har man kopplat demens hos kvinnor till psykologisk stress.

– Grubblande utlöser stress, vilket klickar igång binjurarnas kortisolproduktion. Kortisolet krymper hippocampus i hjärnan. Och det är hippocampus som omvandlar korttidsminnen till långtidsminnen, säger Nils Simonson.

Hippocampus arbetar som en bibliotekarie som sorterar och kategoriserar våra minnen i hjärnbarken när vi sover. Den

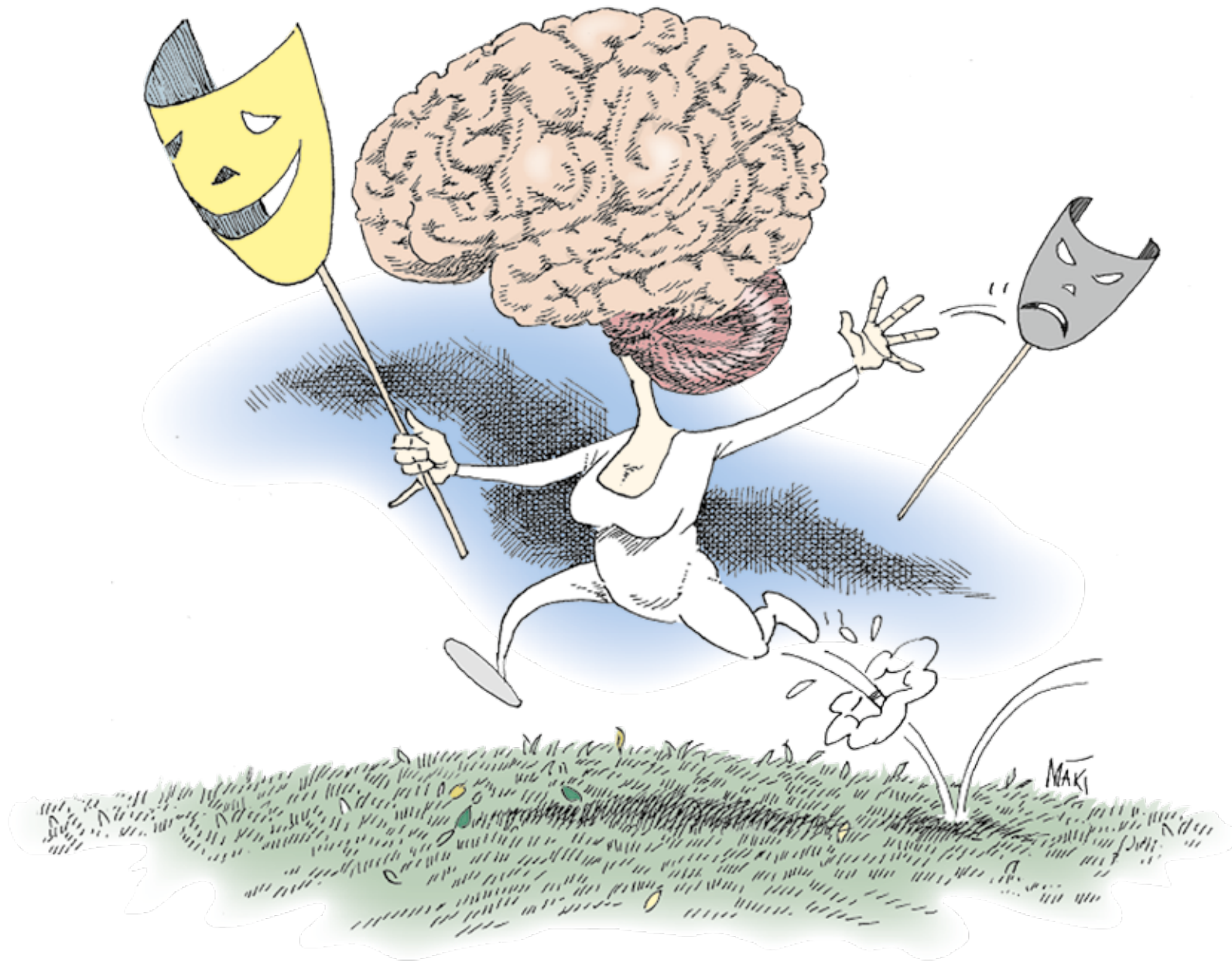
som är stressad och lider av sömnbrist riskerar att få sina minnen »felsorterade«.

MEN NEDSTÄMDHET, rädsla och ångest är ju känslor. Och vi kan väl inte styra över våra känslor?

Jo, även om det låter otroligt – och en smula oromantiskt – så är det just vad vi kan.

Tidigare sade man att hjärnbarken stod för förnuftet och amygdala var en av hjärnans delar som stod för känslor. Men tidningen Forskning och Framsteg har presenterat hjärnforskning som visar att man inte kan dela upp det så kategoriskt. Hjärnbarken är aktiv i emotionella processer och amygdala är inblandad i tankeverksamheten. Och tankar och känslor färdas i samma nervbanor, även om känslorna rör sig betydligt snabbare.

När vi ser någonting som kan vara farligt skickas syninpulsen till både amygdala och hjärnbarken. Som hjär-



Genom att träna hjärnan med mental och fysisk aktivitet kan du lära dig att släppa negativa tankebanor och se mer optimistiskt på tillvaron.

nans larmcentral slår amygdala genast på trumman, medan hjärnbarken bearbetar signalen mer eftertänksamt.

Amygdala baserar sina larm på tidigare erfarenheter. En skällande hund kan leda till högsta beredskap hos någon som blivit biten, medan reaktionen blir mycket svagare hos andra.

Riktigt skräckfyllda minnen eller föreställningar gör att larmsignalerna skapar panik. Hjärnbarken hinner då inte lugna oss med förnuftiga argument, som att hunden viftar på svansen eller är kopplad.

Har vi inte dåliga erfarenheter larmar amygdala svagare och tankarna hinner ifatt känslorna.

Med så kallad kognitiv beteendeterapi, KBT, kan den som har rädslor eller fobier lära sig att hantera larmsignalerna genom att »tala sig själv till rätta«. Och eftersom hjärnan är föränderlig, kan den »programmeras om« så att vi slutar

känna rädsla när vi ser till exempel skällande hundar.

– Att hjärnan är plastisk, det är den största upptäckten de senaste 400 åren, säger Nils Simonson.

– Jag fick lära mig att den hjärna vi har, den har vi. Men det stämmer inte alls. Du kan skapa nya tankebanor. Du kan välja om du vill fastna i negativa tankebanor eller inte.

DET SPELAR INGEN ROLL om du är ung eller gammal. Du kan förändra och förbättra din hjärna även som äldre.

– Absolut. Hjärnan blir mindre aktiv med åldern, precis som kroppen. Men den har mycket kapacitet och man kan hålla den fräsch upp till 80–90-årsåldern eller hela livet, säger Parisa Zarnegar, doktor i neurovetenskap vid Karolinska institutet samt utbildad inom kognitiv beteendeterapi.

– Tidigare trodde vi till exempel att det

var kört för folk som fick stroke. Nu vet vi att det inte är så.

Hur kan man då få ut så mycket som möjligt av sin hjärna?

– Bland annat genom att lära sig att stoppa negativa tankar. De påverkar våra känslor på ett destruktivt sätt och skadar hjärnan. Vi måste träna hjärnan att tänka positivt.

Men om man är pessimistisk, kan man lära sig att bli optimistisk då?

– Absolut. Det gäller bara att träna, träna och träna, säger Parisa Zarnegar.

Nils Simonson håller med, och hänvisar till professor Martin Seligman vid universitetet i Pennsylvania i USA. Han har skrivit boken *Learned optimism* som bland annat lär ut strategier för att hantera små motgångar i vardagen på ett bättre sätt. (Se faktaruta på nästa sida.)

Nils Simonsons egna tips är att se framåt i stället för bakåt, och acceptera att livet hittills blev som det blev.

»Det finns alltid ett steg som är så litet att du kan ta det.«

ELLEN LANGER

– Gräm dig inte över sådant som har hänt, odla dina styrkor i stället. Och försjunk inte i krämpor och oförmågor. Avsätt 5 minuter om dagen att prata om sjukdom. Inte mer! Resten av dagen ska du ägna åt bättre saker.

ELLEN LANGER, professor i psykologi vid Harvard i USA, är inne på samma sak: Fokusera på det positiva, inte på det negativa. Om man bara uppmärksammar när man mår dåligt så tror man att man alltid mår dåligt, vilket i sin tur gör att man mår ännu sämre. Uppmärksammar du i stället stunden när du mår bra så kan du försöka hålla kvar den känslan när det jobbiga kommer tillbaka.

Att vara uppmärksam på sig själv och sin tillvaro kallar Langer för »mindfulness«, mental närvaro. Är du medveten om vad du gör och vad som händer, i stället för att gå på autopilot, blir livet roligare, vilket gör dig gladare och friskare.

»När du reser har du förväntningar på att få uppleva nya saker«, säger Ellen Langer under en föreläsning. »Då besöker du vackra byggnader och kyrkor, men du ignorerar byggnaderna och kyrkorna hemma.«

Genom att lägga märke till förändringar och nya saker omkring dig blir du mer nyfiken och mer engagerad: »Titta snödropparna har slagit ut! Vad bygger de vid gamla butiken? Nu har grannarna fått sin bebis.«

Mental närvaro ökar din uppmärksamhet och förbättrar din inlärningsförmåga, menar Ellen Langer.

Med ett optimistiskt tankesätt fokuserar du på möjligheterna, inte på det du inte kan påverka. Våra förväntningar på oss själva sätter gränser för vad vi klarar.

Nils Simonson citerar bilbyggaren Henry Ford: »Om du tror att du kan eller om du tror att du inte kan så får du sannolikt rätt.«

I ett omtalat experiment lät Ellen Langer en grupp 80-åriga män leva som om de vore 20 år yngre. För att underlätta förvandlingen isolerades de i ett hus där allt – filmer, nyheter, möbler – var arrangerat att se ut som om det var för 20 år sedan.

Männen fick ingen av den hjälp eller service som 80-åringar brukar kunna begära, utan förväntades klara sig lika

bra som yngre män.

Innan experimentet stapplade de fram, i slutet spelade de fotboll – enbart för att de hade ändrat uppfattning och höjt förväntningarna på vad de kunde göra.

Efter experimentet hade deltagarna bland annat fått märkbart bättre hörsel, minne och hållning.

Langer menar att människor klarar mer om de tror att de klarar mer. Vanliga syntest som går från stora till allt mindre bokstäver skapar en förväntan hos den testade att »snart kan jag inte se«. I ett test där bokstäver i stället blev större och större fick testpersonerna bättre resultat, för att förväntningen var att »snart kan jag se«.

DU KAN ALLTSÅ PÅVERKA din fysik med din hjärna och dina tankar. Du kan tänka dig både friskare och »yngre«.

Men hur mycket du än tränar hjärnan att bli mer positiv så är det inte nog för att maximera dess kapacitet.

– Fysisk aktivitet är till och med viktigare än mental aktivitet när det gäller att träna hjärnan och hålla den frisk. Den fysiska aktiviteten hjälper hjärnan att skapa nya celler och mer kontakt mellan nervcellerna, säger Parisa Zarnegar.

Motion och rätt kost motverkar dessutom diabetes som – liksom depressioner – har samband med demens.

Motion förebygger också depressioner, menar Nils Simonson.

– Jag brukade fråga mina patienter: Var dör flest människor? I sängen! Du ska gå upp och gå två steg nu, fyra steg i morgon och åtta steg på torsdag. Allt är bättre än ingenting. Kan du inte gå? Då kanske du kan vifta på tårna.

Ellen Langer menar att det viktiga är att försöka.

– Det finns alltid ett steg som är så litet att du kan ta det. En tusenmilafärd börjar med ett enda steg. Och själva försöken är viktiga. Bara det att man anstränger sig för att försöka ta ett sådant steg känns bra. *

MYTER OM HJÄRNAN

MYT: Känslor och tankar är olika saker.

FAKTA: Tankar och känslor är sammanlänkade. Vi kan påverka känslor med hjälp av tanken.

MYT: De hjärnceller du föds med är de du har att leva med.

FAKTA: Det bildas nya hjärnceller hela livet, och motion hjälper hjärnan att bilda nya celler.

MYT: Hjärnan är statisk.

FAKTA: Hjärnan är i ständig förändring. Du kan träna upp funktioner som du förlorat eller aldrig haft.

MYT: Född pessimist, alltid pessimist.

FAKTA: Du kan lära hjärnan att bli mer optimistisk.

LÄR DIG BLI MER OPTIMISTISK

Genom att ta lite tid till att reflektera över situationer som gör dig upprörd kan du lära dig hantera dem bättre och i förlängningen bli mer optimistisk, menar professor Martin Seligman som skrivit *Learned optimism*.

HÄNDELSE: Någon tränger sig in framför dig i trafiken.

FÖRESTÄLLNING: Vilken självisk och oförsämd idiot, som kör så där!

KONSEKVENSN: Du blir arg och kanske skriker åt den andra föraren.

TA DIG TID TILL REFLEKTION: Han kanske var på väg till BB eller höll på att missa flyget. Jag hade ju ändå inte bråttom och hann fram ändå.

HÄNDELSE: Du missar ett slag med golfklubban.

FÖRESTÄLLNING: Åh, typiskt, jag är så dålig på golf!

KONSEKVENSN: Du blir arg och besviken och tycker inte golf är roligt längre.

TA DIG TID TILL REFLEKTION: Jag höll nog klubban för långt åt höger. Ingen fara skedd, jag försöker hålla den mer åt vänster nästa gång så går det kanske bättre.

Ju mer du tänker på detta sätt kring saker du annars skulle ha tagit som förolämpningar eller personliga misslyckanden, desto mer energi får du, och desto gladare och mer optimistisk blir du.

