

Depphjärnan och Sund skärm- användning

(Källa: Anders Hansens bok "Depphjärnan. Varför mår vi så dåligt när vi har det så bra?")

Mål med presentationen

- Du funderar på vilket sätt du skulle kunna minska din skärmtid.
- Du förstår hur vårt autonoma nervsystem fungera och vår kamp- eller flyktreaktion
- Du förstår bättre hur hjärnan fungerar och varför man kan drabbas av ångest och depression.
- Du lär dig olika metoder att använda för att handskas med ångest eller depression om du skulle drabbas av det.
- Du reflekterar över vad du lärde dig av presentationen och hur kan det vara till nytta för dig i ditt jobbsökande.



Skärmtid

- Genomsnittlig skärmtid för vuxna: Gemene man spenderar totalt 6 timmar och 55 minuter på att titta på en skärm varje dag.
- Detta inkluderar skärmtid för smartphones, surfplattor, datorer och TV-apparater. Majoriteten av tiden, 3 timmar och 16 minuter, spenderas på mobiltelefonen.
- Barns skärmtid: Redan i åttaårsåldern har över hälften (55%) av alla svenska barn tillgång till en egen smartphone.
- Enligt en undersökning genomförd av SCB spenderar 68 procent av ungdomarna i Sverige mellan 16 och 19 år över tre timmar per dag framför en skärm.
- Globalt sett tittar barn och ungdomar mellan 8 och 18 år på skärmar omkring 7 timmar dagligen.



Skärm - vän eller fiende?

Positivt

Hela världen i fickan.

Lär oss att kritiskt granska.

Oberoende av tid och rum.

Socialt (vänskap, kärlek).

Fritidsintresse

Hjälpmiddel i utbildning och job.b

Minimerar risken att tappa bort papper.

AI

Negativt

Isolerande

Stjäl tid av socialt IRL, fysisk aktivitet, sömn, matlagning osv.

Stillasittande

Blått ljus.

Saknar känslor.

Beroendeframkallande

Miljöbov

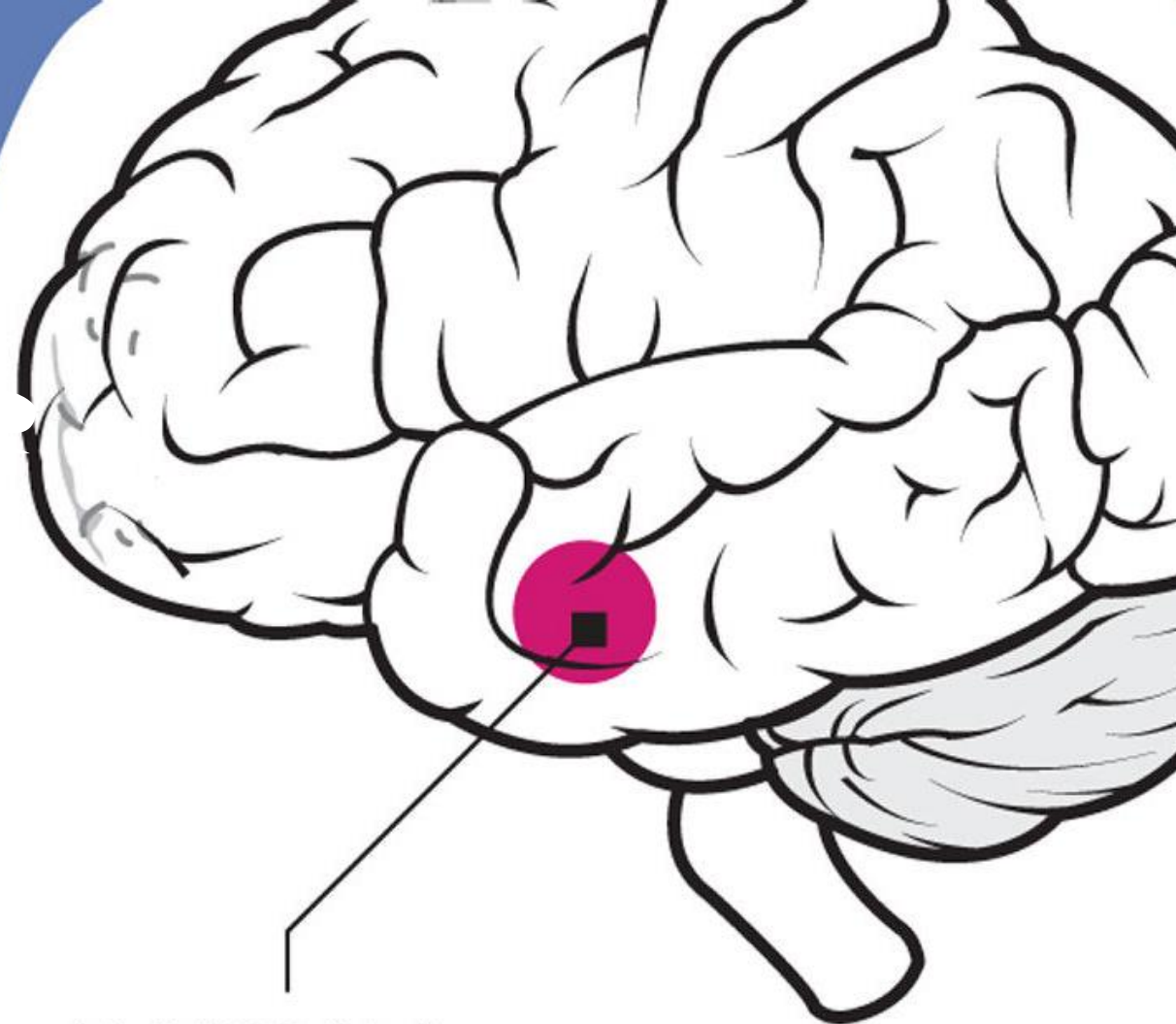
Fake news

AI



Varför mår vi så dåligt när vi har det så bra?

Vad händer i hjärnan vid våra vanligaste psykiska åkommor - depression och ångest?



AMYGDALA

Det autonoma nervsystemet

Den del av nervsystemet som styr hur våra organ arbetar kan vi inte kontrollera med viljan.

Det kallas det **autonoma nervsystemet** och består i sin tur av två olika delar:

1. **sympatiska nervsystemet** som är kopplat till kamp- eller flykt och
2. **parasymptiska nervsystemet** som är kopplat till matsmältning, lugn och ro.

Andningen påverkar balansen mellan det sympatiska och det parasymptiska nervsystemet.

Sympatiska
nervsystemet

Parasymptiska
nervsystemet



Vad är ångest?

- Du har kanske upplevt ångest någon gång. För det är en lika naturlig del av vår biologi som hunger och trötthet.
- All ångest är i grund och botten hjärnans sätt att tala om att något är fel- och då slår den på stress systemet.
- Detta kan vara både vagt och orealistiskt. Hjärnan älskar nämligen att tala om att något är fel.



Ångest är stress i förväg...

- Reaktionen i hjärnan och kroppen är densamma, men reaktionen kan utlösas av ett hot och ångest genom att vi tänker på något som skulle kunna vara ett hot.
- I praktiken finns det lika många former av ångest som det finns människor.

Kamp- eller flykt beteendet

- Ångestattacker tar sin början i den delen av hjärnan som kallas för amygdala. Den har bland annat som uppgift att söka efter faror i omgivningen.
- Amygdala flaggar för en möjlig fara, kroppen reagerar med att sättas i flight och fight beredskap (kamp- eller flykt).
- Hjärnan feltolkar signalerna från kroppen som ett bevis på att det verkligen händer något farligt och lägger i en ännu högre växel i systemet.
- Den högre växeln driver puls och andningen ännu mer, vilket hjärnan fel tolkar som ett ännu starkare bevis på att det är något farligt som händer. Och så är vi inne i en ond spiral mot fullständig panik.



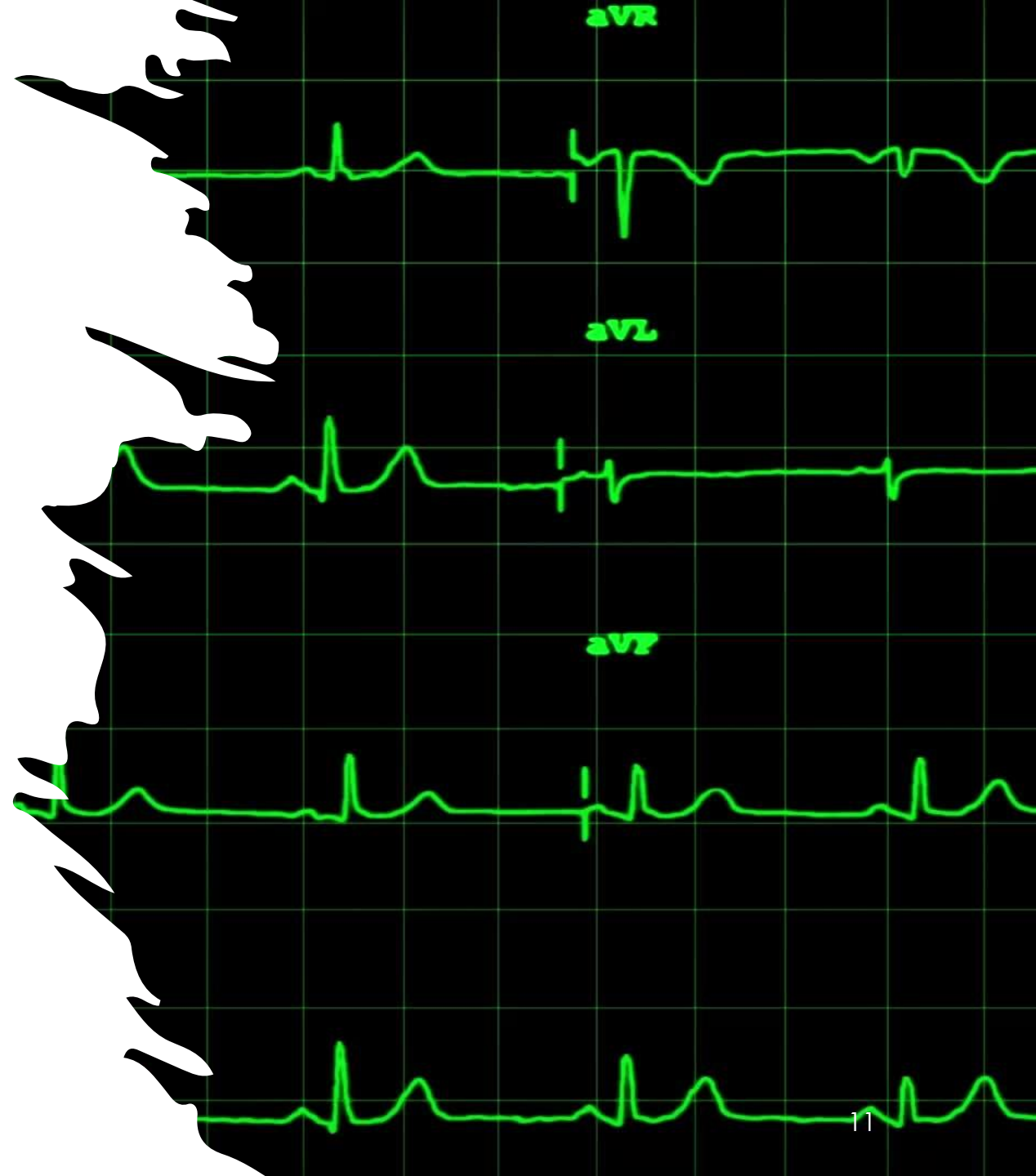
När vi levde på savannen

- Låt oss säga att du befinner dig på savannen och att det prasslar i buskarna. Förmodligen är det bara vinden, men det finns en liten risk att prasslet kommer från ett lejon.
- Den som såg fara överallt och ständigt planerade för katastrofer hade större chans att klara sig än den som tog det lugnt och låg kvar vid lägerelden.
- Att se faror på alla håll och kanter och ständigt planera för katastrofer kallar vi idag för ångest.



Allt är som det ska vara

- Att slå på stressen så kraftigt att man känner överväldigande behov av att springa iväg kallas idag för en panikattack.
- Varje enskilt ångestanfäll behöver alltså inte fylla en funktion.
- Det räckte med att en bråkdel av alla panikattacker räddade livet på oss en gång i tiden för att hjärnan skulle kalibreras att vid minsta tveksamhet flagga för en hotande fara.
- Att stresssystemet hellre drar igång en gång för mycket än en gång för lite fyller alltså en funktion och är inte något fel.



När ska du söka professionell hjälp?

Ett första steg kan vara att berätta för din handledare/coach om du känner av ångest. Det är viktigt att du får ett individuellt stöd som är anpassat till ditt mående.

Nästa steg kan vara att söka professionell hjälp. En bra grundregel är att söka hjälp om ångesten begränsar ditt liv.

Om det är något du skulle vilja men som du avstår på grund av starka obehagskänslor, alltifrån att gå på fest, mingel, bio, teater eller att göra en resa så behöver du söka hjälp.

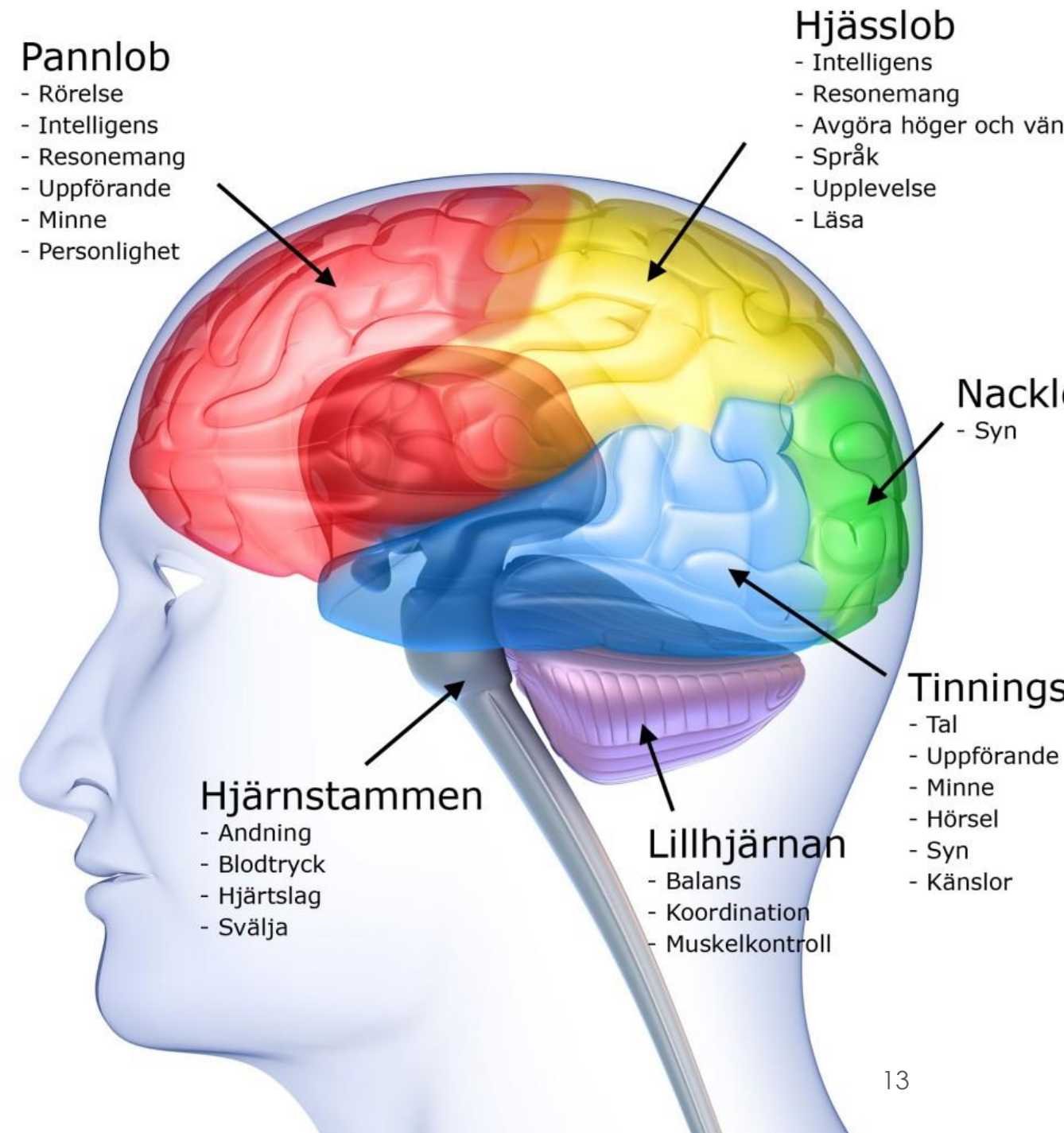
När du känner obehag inför något du gärna vill göra och hoppar över att göra just nu, då är det precis det mönstret man försöker bryta i terapi mot ångest.

När du sakta och kontrollerat utsätter dig för det som framkallar ångesten så lär sig din hjärna att den har en överaktiv brandvarnare och sakta kan känsligheten minska.

Genom att prata om hemska minnen omformateras de, men det tar tid. Grunden i all ångestterapi är insikten om att man uppfattar världen som mer farlig och hotfull än den egentligen är, och att man därför inte ska lyssna på sina tankar.

Olika metoder kan hjälpa

- Olika behandlingsmetoder utesluter inte varandra och intressant nog verkar de påverka olika delar av hjärnan.
- Det förefaller som om motion och medicin sänker larmberedskapen i djupt liggande delar av hjärnan som amygdala.
- Terapi gör däremot att vi använder våra mest avancerade delar av hjärnan, som pannloberna och lär oss att hantera oron tankemässigt när den väl dyker upp.
- För de flesta är en kombination av flera metoder bäst. 1+1 kan bli fyra eller fem vid ångest behandling, så ju fler fronter man angriper ångesten ifrån desto bättre.





AND

BREATHE...

Testa två hjärntrick mot ångest

1. Andningen

- Ett handfast tips om du känner starkt ångest är att tänka på din andning.
- Genom att andas in lugnt och med en lång utandning efter varje andetag sänder kroppen signaler till hjärnan om att inte finns några faror.
- Var särskilt noga med att utandningen är längre än inandningen. Som tumregel kan du sikta på att andas in under 4 sekunder och ut under 6 sekunder.



2. Sätt ord på det svåra

- Undersökningar har visat att den del av pannlobens som fokuserar på omvärlden aktiveras om vi beskriver vad vi känner.
- Och eftersom det lugnar ner amygdala kan du utnyttja det för att reglera dina känslor.
- Så öva dig på att sätta ord på det du känner och försök att göra det så nyanserat som möjligt. Ju bättre du blir ju på att beskriva dina känslor, desto bättre blir det.



Depression

- Den gemensamma nämnaren för depression är att man är nedstämd och att det man normalt tycker om att göra känns meningslöst.
- Den känslan pågår inte bara under en dag - sådana dagar har vi alla - utan i veckor och månader.
- Man står still, på ett slags mental sparlåga.
- En del drabbade får ett enormt sömnbehov, och är ständigt trötta, andra kan inte somna eller vaknar mitt i natten med oro.
- Hos en del ökar aptiten och andra tappar aptiten helt. En del är oroliga och rastlösa, andra blir apatiska.



Vad kan depression bero på?

En sammanfattning:

- Vår moderna stillasittande livsstil med kontinuerlig stress ger en hög grad av inflammation i kroppen.
- Det tolkar hjärnan som att den är utsatt för fara - det är vad inflammation har inneburit under nästan hela vår historia - och tror att vi befinner oss under ständig attack.
- Hjärnan sänker vårt humör, det resulterar i att vi blir låga och mår dåligt och det i sin tur leder till att vi drar oss undan.
- Inflammation fungerar därmed som ett slags termostat för våra känslor - ju mer inflammation desto sämre mående.
- För vissa verkar termostaten vara särskilt känslig - vilket delvis beror på våra gener.



Se det med hjärnans perspektiv

- När livet känns mörkt, kan det vara lugnande att påminna sig om att vi är biologiska varelser.
- Det kommer att gå över, även om det inte känns så just för stunden.
- Det är så vi är byggda.



**Om du misstänker
att du har en
depression finns det
faktiskt mycket som
du kan göra själv för
att känna dig bättre.**



9 TIPS ATT TESTA FÖR ATT TA DIG UPP UR DEPRESSIONEN

Källa: www.depression.se



1. FYSISK AKTIVITET

- Motion kan ofta mildra dåliga känslor och få en att tänka klart. Enligt studier är träning en av de viktigaste livsstilsförändringarna som hjälper mot depression.
- Samtidigt får du flera fördelar som att du känner dig starkare, blir piggare och får bättre hälsa.



2. JOBBA MED DIG SJÄLV

- Du hjälper dig själv mycket om du inte isolerar dig själv och blir passiv. Annars är det lätt att du gör din nedstämdhet starkare.
- En depression tar mycket energi och att jobba blir svårare än vanligt. Så ta jobbet i din egen takt och ställ inte för höga krav på dig själv.



3. TA EN SAK I TAGET

- Stressa inte upp dig utan ta var sak för sig. Det ger dig ett lättare sinne och mindre ångest, samtidigt som det kommer bli lättare att få vardagssysslor gjorda.



4. UMGÅS MED HUSDJUR

- Djur har en förmåga att få oss människor att må bättre. Däremot kan ett husdjur inte bota depression och bör inte vara ett substitut för medicinering eller terapi, men djur kan lindra symptomen hos många människor som lider av mild till måttlig depression.



5. LYSSNA PÅ ”RÄTT” MUSIK

- Välj aktiv musik som får dig att bli glad och som får dig att må bra.
- Glad musik kan få dig att känna glädje, precis som sorgsen musik får dig att känna mer av den känslan.
- Musik påverkar våra känslor!



6. SÖMN

- Brist på sömn leder till sämre välmående och psyke. Planera din sömn och se det som en källa till bättre välbefinnande.
- Om du har svårt att somna på kvällarna ska du försöka att undvika att sova mitt på dagen för att komma i rätt dygnsrytm.



7. KOST

- **Dopamin och serotonin** är två ämnen i hjärnan som styr vårt välbefinnande.
- Nyttig och näringsrik mat stärker din kropp och gör den mer motståndskraftig, men det finns dessutom mat som höjer dopamin- och serotoninnivåerna i hjärnan. Exempel på sådan mat är banan, nötter, ägg och tomat.



8. RENSA BORT MÅSTEN

- Har du aktiviteter i ditt liv som du inte tycker om eller som du känner är påtvingade av andra? Att få saker påtvingade på sig själv kan lätt leda till ångest.
- Försök att sortera bort så mycket som möjligt av de aktiviteter du inte känner dig bekväm med, så länge du kan fortsätta leva ett normalt liv.
- Tänk dock på att om du är deprimerad så kanske allt känns som "måsten" eftersom det är svårt att hitta glädjen och meningen. Då kan du ibland behöva tvinga dig själv att göra saker trots allt.
- Välj då de aktiviteter som du tyckte om att göra innan du blev deprimerad.



9. NYKTERHET

- Droger, inklusive alkohol, kanske får dig att må bättre för stunden, men förvärrar bara din depression i det långa loppet.
- Droger och alkohol ger också mycket ångest och sänker må-bra-hormonet i hjärnan.



Svara på veckans uppgift i frågeformuläret:
G. KOST OCH HÄLSA och i ruta
28. Depphjärnan och Sund skärmanvändning

Veckans uppgift:

1. Vad finns det för fördelar med att minska din skärmtid?
2. Har du förstått hur vårt autonoma nervsystem fungerar och vår kamp- eller flyktreaktion?
3. Har du fått förståelse för hur hjärnan fungerar och varför man kan drabbas av ångest och depression?
4. Vilka metoder skulle du använda för att handskas med ångest eller depression om du skulle drabbas av det?
5. Vad du lärde dig av presentationen och hur kan det vara till nytta för dig i ditt jobbsökande?