



Träna din hjärna genom att röra på dig och uppleva saker, menar Michael Nilsson, verksamhetschef och professor vid Sahlgrenska Universitetssjukhuset i Göteborg.

Vältränad hjärna gör oss lyckligare

Omväxlande stimulans är viktigt för vår personliga utveckling

Vi är friskare nuförtiden än vad vi var tidigare men frågan är om vi är lyckligare?

– Förmodligen inte eftersom vi är dåliga på att stimulera våra hjärnor på rätt sätt, menar Michael Nilsson verksamhetschef för rehabmedicin och professor vid Sahlgrenska Universitetssjukhuset i Göteborg.

Den mänskliga hjärnan är en fantastisk och komplex skapelse. Varje sekund tar miljarder celler kontakt med varandra för att lära oss nya saker, minnas och för att ge instruktioner till resten av kroppen. Förutom att hjärnan styr allt vad vi gör och vad vi känner, kan vi förstå och dra slutsatser av vårt handlande såväl i nutid som framtid, vilket gör oss till unika varelser.

När cellerna tar kontakt med varandra, bygger de fungerande nätverk. Ibland bryts kontakten mellan celler ganska snabbt, i andra fall håller cellerna kontakt under en längre period. Det är bland annat långvariga kontakter som ligger till grund för det vi kallar minne.

– Ofta är det starka upplevelser som skapar långvariga kontakter mellan celler, säger Michael

Nilsson. Starka upplevelser som kan vara både positiva och negativa.

– Alla minns säkert vad de gjorde i det ögonblicket de fick beskedet om Olof Palmes död.

Om vi vårdar våra hjärnor underlättar och hjälper vi cellerna att hålla kontakten med varandra, vilket är viktigt för hur vi mår både mentalt och kroppsligt. Sköter vi inte om oss kan detta leda till passivitet och depression, vilket i sin tur skapar lidande såväl för personen i fråga som för omgivningen. Men vilket är då receptet på hur vi bör ta hand om våra hjärnor? Michael Nilsson menar att det handlar om att hitta en balans genom regelbunden fysisk aktivitet, intellektuell stimulans och att äta bra mat. Allt detta blandat med massor av sömn för återhämtning.

– För lite sömn är skadligt för oss. Vi blir stressande av för lite sömn något som i sin tur stressar oss ännu mer. Det blir en ond cirkel...

I dagens moderna samhälle blir vi serverade mer och fler färdiga lösningar. Det kan vara bekvämt och rätt i vissa sammanhang men vi behöver använda vår hjärna för att hitta på något själva.

Michael Nilsson menar att det inte behöver handla om stora radikala förändringar av tillvaron för

att stimulera hjärnan. Att läsa en bok istället för att titta på TV en kväll kan räcka. Kanske ta upp en gammal hobby på nytt? En promenad för att känna dofter och få frisk luft?

– Vi måste ge oss omväxlande stimulans och upplevelser för att utvecklas som människor. Det är inte bra att hela tiden ta emot passivt. Att göra något själv är ofta förknippat med glädje och utveckling, två saker som är basala för oss människor. Precis som resten av cellerna i våra kroppar, är hjärnans celler utsatta för angrepp av så kallade fria radikaler. Fria radikaler påverkar cellerna negativt så att vi åldras snabbare.

För att hålla oss i trim, måste vi äta bra mat som bland annat innehåller så kallade antioxidanter. Antioxidanter finns det mycket av ibland annat frukt och grönt, något som vi äter alldeles för lite av.

– Mitt i all vardagsstress och snabbmat nuförtiden kan det vara svårt att få i sig tillräckligt med antioxidanter på ett naturligt sätt, säger Michael Nilsson som menar att kosttillskott kan vara ett bra alternativ.

Avslutningsvis ger Michael Nilsson oss rådet att vi måste respektera våra hjärnors behov.

Vi har, trots all fin teknik och modernitet, fortfarande samma grundläggande behov som våra förfäder hade för tusentals år sedan.

– Jag är övertygad om att människor är medvetna om hjärnans behov. Jag är också övertygad om att människor vill leva ett ännu mer lyckligt och innehållsrikt liv. Svårigheten är att få människor att bryta mönster och invanda beteenden.

Fakta människans hjärna

I förhållande till sin närmaste släkting schimpansen har människan en stor hjärna. Den väger 1 200–1 400 gram och består av flera olika delar. Hjärnan ligger i en skelettskål i huvudet och skyddas dessutom av hinnor och en stötdämpande vätska. Den är uppbyggd av två sorters celler, de egentliga nervcellerna och celler som bygger upp stödjevävnad. Det finns omkring 100 miljarder celler av vardera slaget. Nervcellerna är hopkopplade i ett stort nätverk, som går ut i nervbanorna i kroppen.

Källa: Nationalencyklopedin

Text och foto: Torbjörn Eriksson

torbjorn@hjarverket.se

Tel: 0708-779852