

Stärk hjärnan med

Stoppa dina negativa tankar och må bättre

Stärk din hjärna och klara av livet bättre.

Med en medvetenhet om hjärnans funktioner och enkla strategier kan tillvaron bli lättare att hantera.

- Vi behöver ett starkt inre ankare i en värld med mycket brus, säger Lena Skogholm.

I den nya boken "Livskoden enligt hjärnan" ("The book affair") ger Lena Skogholm inblick i hur hjärnan på olika sätt styr våra liv och hur man kan stärka olika delar för att få vardagen att fungera bättre. I grunden är hon beteendevetare och var redan insatt i frågorna när hon för 20 år sedan drabbades av en svår neurologisk sjukdom.

- Jag visste mycket om hjärnan innan jag blev sjuk och fick verkligen nytta av mina kunskaper, säger Lena Skogholm.

Har toppat boklistorna

Boken har toppat listorna över mest sålda fackböcker sen den kom ut. Men när sjukdomen slog till trodde inte Lena Skogholm att hon någonsin skulle kunna komma tillbaka.

- Jag var mestadels sängliggande i fem år. Det var i början som en hemsk influensa och svår bakfylla samtidigt, det var till och med jobbigt att andas.

Så småningom kunde Lena börja läsa och då började hon släta sig in i all aktuell forskning om hjärnan. Oron över att aldrig bli frisk blandades med insikten om att hon behövde koncentrera sig på vad hon kunde göra och bygga en stark hjärna, nu när kroppen hade kraschat.

Spriker kunskap

Idag mår hon betydligt bättre, och är fokuserad på att föreläsa och sprida kunskaperna som hon vet verkligen fungerar.

- Vi vet hur vi ska äta, sova och motionera, men det spelar ju ingen roll om man är stressad och kör slut på hjärnan. Vi måste bredda vårt perspektiv här, säger Lena och ger några tips på hur man ska tänka.

- Det är lätt att glömma att även roliga saker tar mycket energi. Att hålla koll på sin energibudget, det vill säga att inte göra av med för mycket energi och att fylla på med rätt sorts energi är nog det viktigaste.

Här kommer goda relationer in som en viktig del.

- Vi är så målinriktade

de i allt vi gör så att det är lätt att goda relationer får stryka på foten. Om vi vågar vara äkta, då kommer vi också närmare både oss själva och varandra och får mer energi.

Den delen av hjärnan vi använder vid det logiska tänkandet och medvetna val och strategier framåt överbelastar vi ofta, enligt Lena Skogholm.

- Vi måste vara rädda om den delen, cellerna där har oerhört hög ämnesomsättning. På arbetsplatserna borde man tänka mer på det här, även där måste vi leva i samklang med vår hjärna.

En arbetsdag innehåller högintensiv tankeverksamhet men behöver varvas med lågintensiv och stunder av vila.

- Det här är ett folkhälsoproblem världen över, men vi kan själva se till att göra övningar som handlar om att komma ner i lågfokus.

En annan viktig sak är att kampen mellan "depphjärnan" och "pepphjärnan".

- Jag kallar dem för grådaskhjärnan och solskenshjärnan. Den första har räddat oss från faror i miljontals år, den är som en massa Säpovakter inne i huvudet som ser faror och fel för att rädda oss.

Håll i med kort koppel

Men enligt Lena behöver vi hålla grådaskhjärnan i kort koppel för att den inte ska ta överhanden, men det är viktigt att förstå funktionen den har.

Solskenshjärnan kan vara en motvikt till de negativa tankarna, men kräver en aktiv insats.

- Grådaskhjärnan har bara ett filter och det är grått. Den vill också gärna bli diktator.

Att få ett stopp på alla negativa tankar om allt som kan hända är ett medvetet val.

- När det händer något bra är det väldigt lätt att det glider av en som en teflonpanna. I stället måste man vara mer i det tillståndet, den del av hjärnan du använder växer i styrka.

Att bidra till andras glädje utan att för den skull utplåna sig själv kan stärka den delen av hjärnan, liksom när du uppskattar det du har och tänker positiva tankar.

- Man ska heller inte slåss mot viderkvarnar. I vissa lägen är det bara som det är, säger Lena.

- Då kan man försöka hålla sig sysselsatt med annat, ringa en vän eller ta en promenad.



POSITIVA TANKAR Väx solskenshjärnan och ta en paus från tankebruset. Lena Skogholm tipsar om hur du mår bättre genom att hålla din hjärna i trim.

Foto: MARIE-TERESE KARLBERG och GETTY



Lenas 11 tips för att hålla hjärnan i trim

1 Håll koll på din energibudget. Det vill säga, gör inte av med för mycket och fyll på med rätt sorts energi.

2 Den logiska delen av hjärnan styr saker som medvetna val och strategier framåt. Men cellerna har en hög ämnesomsättning och man blir trött när man överanvänder den. Var rädd om den delen, den får lätt förslitningskador och även om det inte går så långt som till psykisk ohälsa kan man bli trött och låg.

3 Därför är det bra att även arbetsdagen varvas med lågintensiva perioder och vila. Högintensiv verksamhet utan möjlighet till återhämtning kan ge skador på hjärnan, ett folkhälsoproblem världen över.

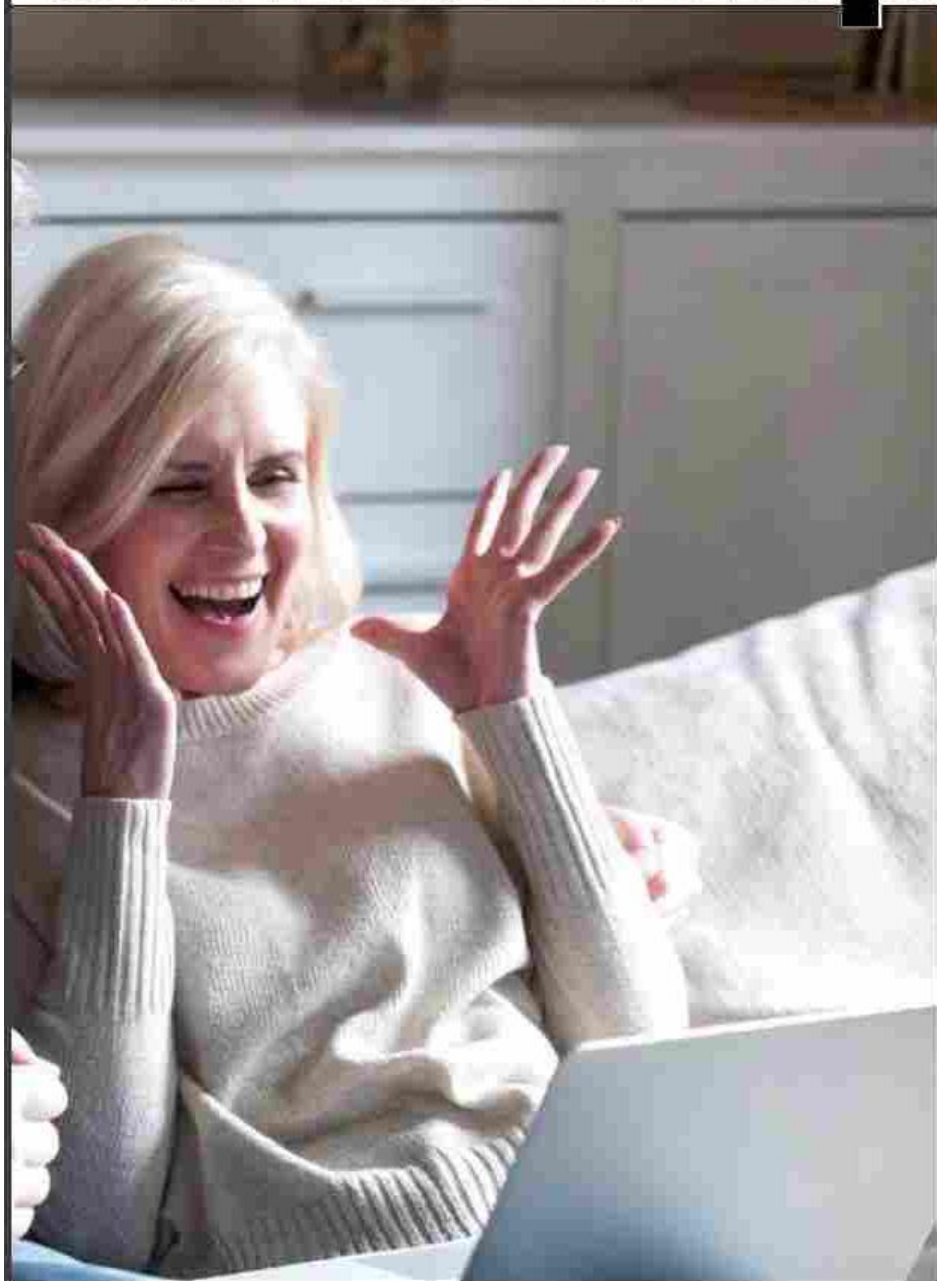
4 Den delen av hjärnan som har skyddat oss från faror, grådaskhjärnan, kan lätt ta överhanden och världen blir mörk och farlig. Håll den i kort koppel och var medveten om den här funktionen.

5 Solskenshjärnan som styr våra positiva känslor är svår att stärka. "Huvudet" och minnet är inte dem som styr med nästan all hjärnans funktioner. Vi kan stärka hjärnan vill gärna ha solskenshjärnan i trim.



Katarina Forsberg
katarina.forsberg@aftonbladet.se

enkla knep



då får cellerna i den delen av hjärnan en chans att växa.

7 Ett sätt att stärka solskershjärnan är att bidra till andras glädje. Det är motsatsen till tankar som "Hur ska det gå för mig?". Att engagera sig, bidra med det man kan, skapar glädje.

8 Frossa i andras framgång och glädje, det är även bra för dig själv och stärker solskershjärnan.

9 När det känns för mycket, gör inte saken värre genom att äta. Titta på en rolig film, eller syssetsätt dig med

något, vad som helst som inte är skadligt, så får du en paus från tankebruset.

10 Använd mental brusreducering och få skön hämning. Stäng av det inre bruset, tankarna får finnas, men dra ned volymen och stäng av ljuset på dina inre bilder.

11 Det är i vårt samhälle status att ha mycket att göra och det är en gammal inprogrammering att vi måste följas med hocken för att inte drabbas av fara. Sätt ner foten och tänk att du tar hand om din hjärna i stället, var hjärnsmart.



KÄNT ANSIKTE Den gripne knarkbaronen Dairo Antonio Úsuga låter sig fotograferas ombord på en helikopter av soldater som varit med i tillfångatagandet. Foto: COLOMBIAS REGERING

Colombias mäktigaste knarkkung gripen i räd

■ Jagad i flera år ■ Massiv insats

I en operation i djungeln med 500 elitsojldater har Colombia gript landets mest eftersökta knarkkung.

Det handlar om Dairo Antonio Úsuga – även känd som "Otoniel".

Han leder Colombias mäktigaste drokartell Gulfklanen och har jagats i många år.

På bilder som regeringen har släppt syns 50-åriga Otoniel i handklavar.

Den massiva gryningsinsatsen ägde rum i djungeln i kommunen Necoclí i Urabaregionen i nordvästra Colombia i samarbete med USA och Storbritannien, berättar landets polischef Jorge Vargas.

"Kraftfullt budskap"

Landets president Iván Duque kallar gripandet för det hårdaste slaget mot landets knarksmugglare på över 20 år och säger att det markerar slutet på den stora Gulfklanen.

– Vi skickar ett tydligt och kraftfullt budskap till de kriminella: underkasta er rättvisan omedelbart, annars kommer lagens långa arm att nå även er, säger han i ett tal.

Colombia är världens största exportör av kokain och Gulf-

klanens beväpnade män har terroriserat en stor del av norra Colombia genom sin kontroll över de stora smuglingsrutterna till USA.

Otoniel uppges ha hållit sig gömd i djungeln i Urabaregionen. Han hade ingen telefon och var beroende av kurerer, enligt polisen.

22 helikoptrar deltog

I jakten på Otoniel har både Colombia och USA utlovat belöningar på mångmiljonbelopp.

Till slut var det underretelseinformation från USA och Storbritannien som ledde fram till en gryningsråd i fredags, uppger myndigheterna. Över 500 soldater från landets specialstyrka, samt 22 helikoptrar, slog till mot Otoniels gömställe – där han vaktades rigoröst. En polisman ska ha dödats i operationen.

Knarkkungen åtalades i sin frånvaro för första gången i USA 2009 och kan komma att dömas dit. I senast utskott i USA anklades han 2003 och ton kokain.

Gulfklanen är världens största rad i Colombia. I Colombia är det självständiga

