

Uppskattat möte om minnet

Vad roligt, vad intressant och vackert och fint! När vi känner så, då får hjärnan *stimulans*. Och det är vad våra hjärnceller, och därmed minnet behöver, förutom näring och syre.

Vasilis Bakolas berättade på det senaste månadsmötet för mycket intresserade SPF:are om minnet. Vi fick veta att vi har lika många hjärnceller som det finns träd i Amazonas och att det finns lika många kopplingar mellan hjärncellerna som det finns löv på träden! Likaså att hjärnceller faktiskt nybildas i vissa delar av hjärnan, tvärtemot vad man tidigare trott.

Hur ska vi göra för att inte minnet ska försvinna? Hjärnan behöver sysselsättning, vi ska få den att jobba, att hitta uppgifter. Likaså att repetera, berätta för oss själva och andra, då lagrar vi saker i minnet och kan senare ta fram dem. Vi ska tvinga oss att vara uppmärksamma. Det stärker koncentrationen och därmed minnet. Han berättade om en person som gärna ville måla men inte kunde komma sig för. Den personen fick sitta med pensel och papper framför sig och efter en kvart kom hon igång. Man ska tvinga hjärnan att koncentrera sig. Allting behöver uppvärmning. Hur lång tid tar det för bilmotorn att bli varm på vintern, undrade han? Jo, ungefär en kvart!

Att tänka "det är för sent för mig" är farligt för det stänger av uppmärksamheten. Och så det självklara: Fysisk träning håller åldrandet borta!



Text och foto: Anne Höglin