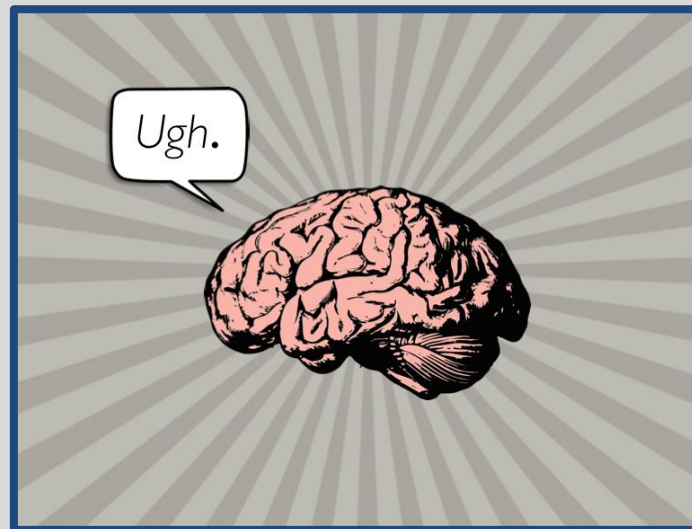


Din hjerne skrumper - *Skat!*



www.ann-e-knudsen.dk

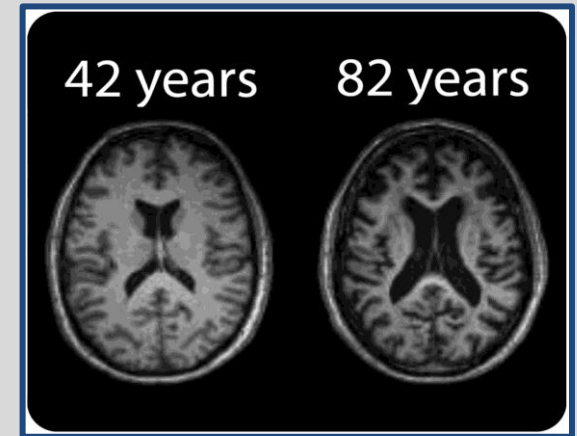
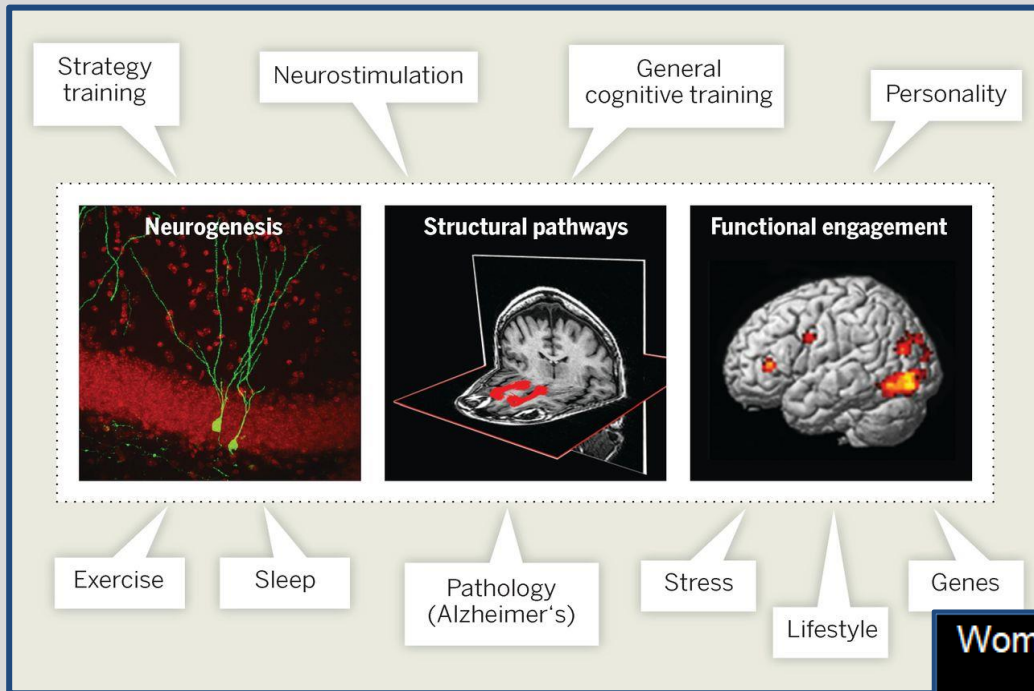




Nyeste bog udkommet 9/9 - 2022:
Teenagehjerne – er der nogen hjemme?
 Akademisk Forlag – Tilbud til foredrag.
 Alle bøger kan også skaffes på SAXO.COM.

Lektor. Cand.mag.
Specialiseret i neuropsykologi
og hjerneforskning
Forfatter til 8 bøger.
www.ann-e-knudsen.dk

Traumer ændrer hjernen – men det gør relation også!

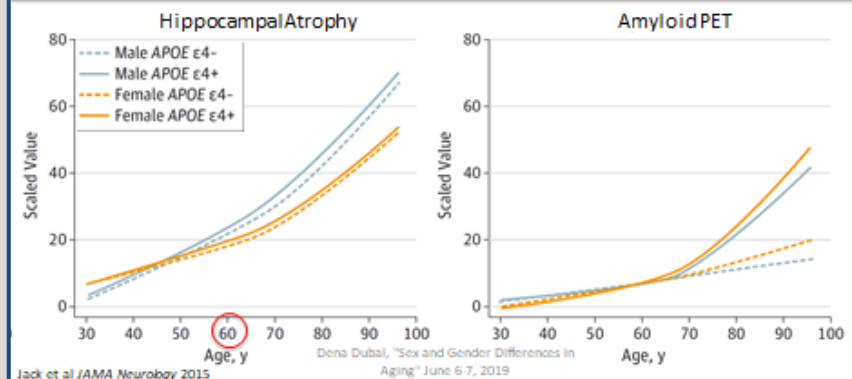


Dena Dubal; Sex and Gender Differences in Aging, June 6-7, 2019

<https://science.sciencemag.org/content/346/6209/579.full>

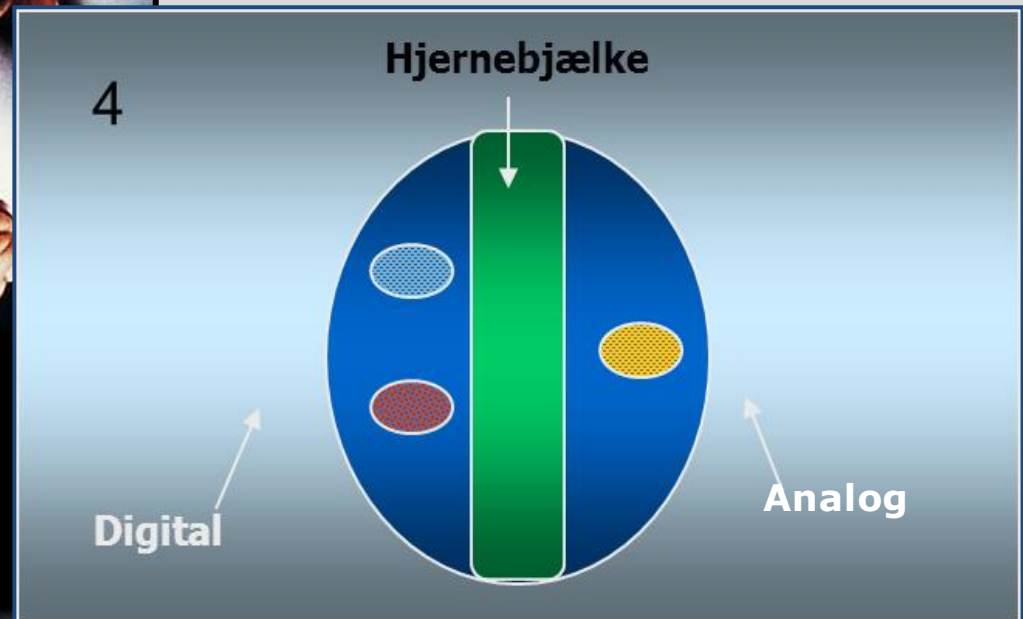
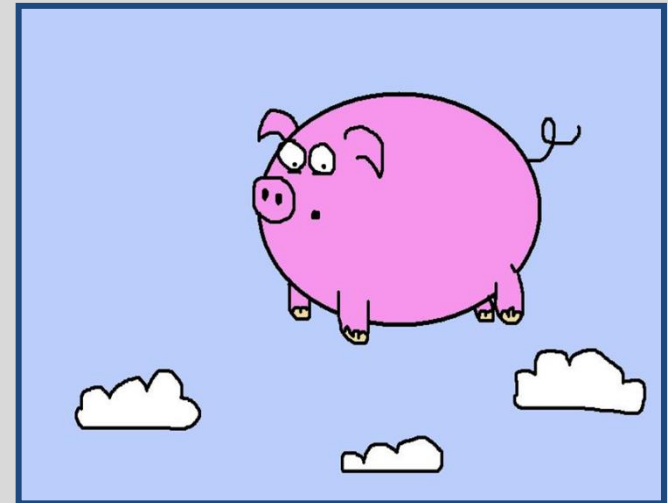
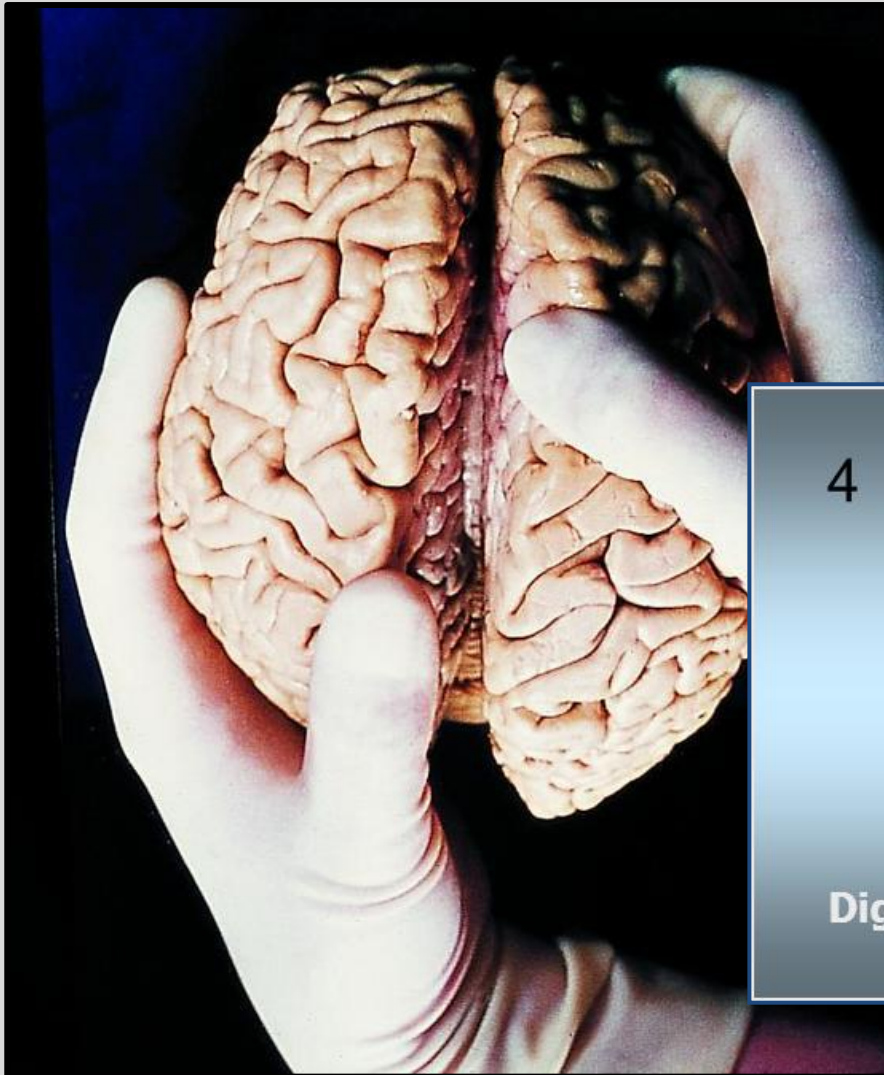
www.ann-e-knudsen.dk

Women show less hippocampal atrophy with typical aging (MCSA)



Hukommelse

Kan det trænes?



Hukommelse

Man kan lære helt ufattelig mange decimaler til π og alligevel glemme sin kones fødselsdag.

- Opmærksomhed (*Vejle fjordbroen*)
- Følelsesmæssigt investering – *og en lille smule optimering.*
- Ting vi planlægger at gøre i fremtiden – *sanser!! (checkliste)*
- Kontekstafhængig (*Hvor er mine briller?*)
- Glemmer hvad der blev sagt, men ikke hvad vi følte. (Greg)



'The Nun Study'

Forsøg med Alzheimers og andre demensformer startet i 1986 og er stadig i gang.

678 raske kognitivt velfungerende nonner donerer deres hjernen til videnskaben og bliver fulgt fra de er 75 år. Deres kognitive funktioner bliver testet jævnligt.

En perfekt 'forsøgsgruppe' – ingen alkohol, ingen rygere, ens omgivende miljø og ingen børn.

Livstil og uddannelse er afgørende faktorer – ikke blot genetik.



www.ann-e-knudsen.dk

Charlene Zeisset, nonne, læge og ansvarlig for samlingen af donerede hjerner



'The Village Effect'

'Building your Village is a matter of Life and Death'. (2015)

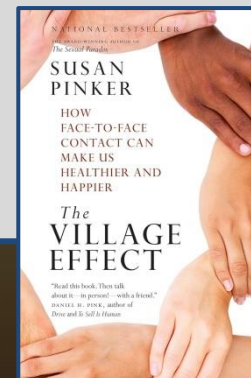
1. Kvinder lever i gennemsnit 6-8 år længere end mænd – undtagen et sted i verden, Sardinien. (Blue Zone)

2. Social isolation er en større risikofaktor end epidemier.

3. Mindst 3 stabile relationer – så lever vi længere.

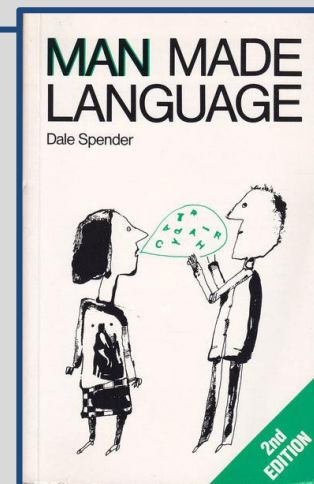
4. Gener 25%, Livsstil 75%

www.ann-e-knudsen.dk



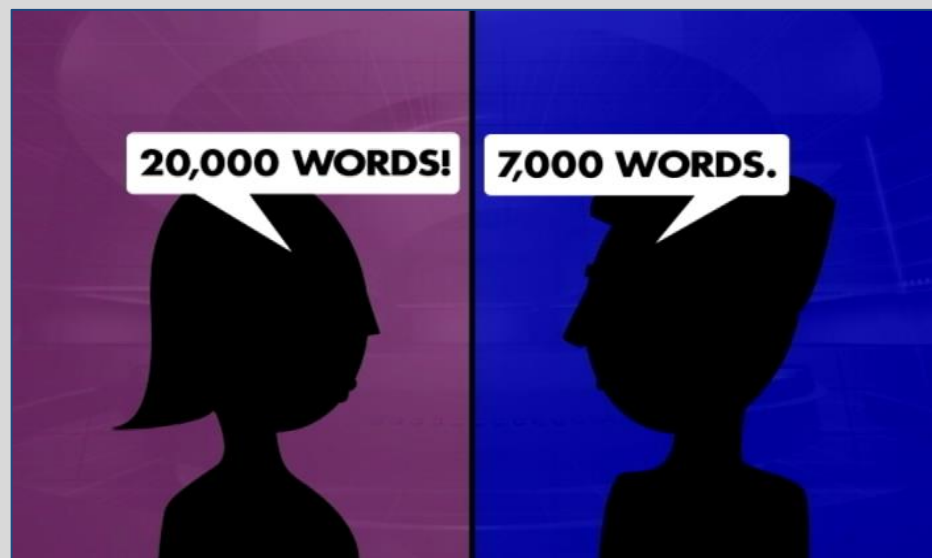
Samtalens helbredende kraft

1. The Nun Study - kvindefællesskabet
2. Mænd og kvinder i samme samtale
(Det australske forskningsprojekt, *D. Spender, 1980*)
2. Hvad taler vi om?
3. Hvornår taler kvinder mest?
4. Spørgsmål til Anders Gade

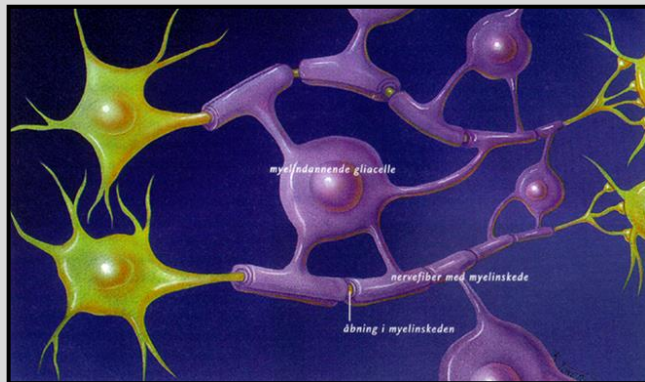


Women's Studies International
Forum: Volume 12, Number 4,
1989, Pages 403-486
Spender, Dale (ed.)

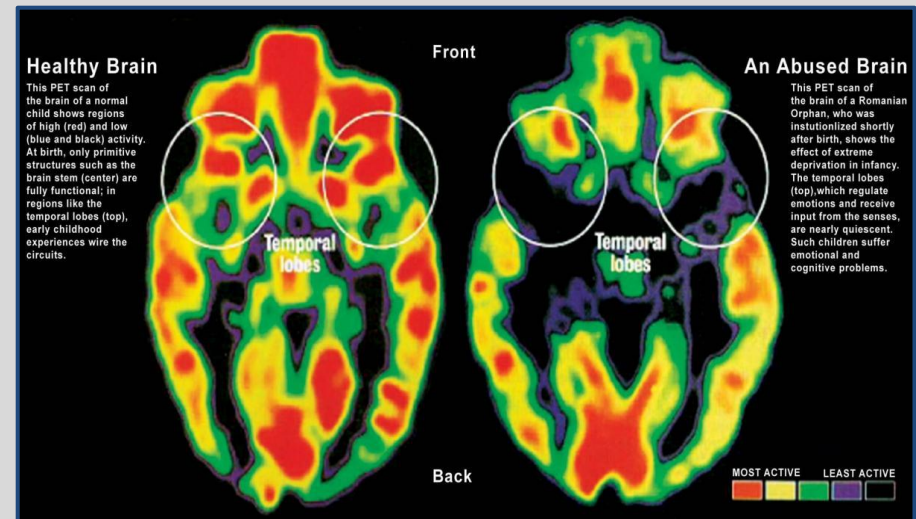
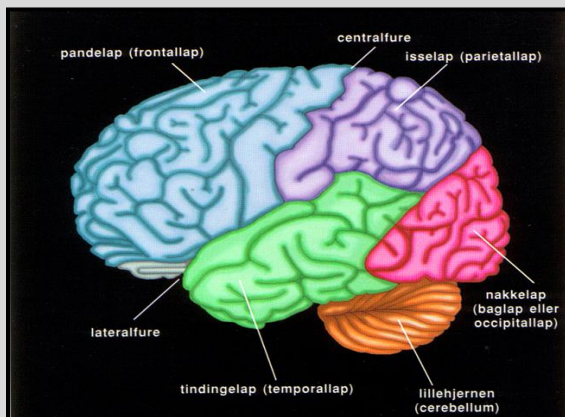
Published by Pergamon Press, Oxford, U.K., 1989



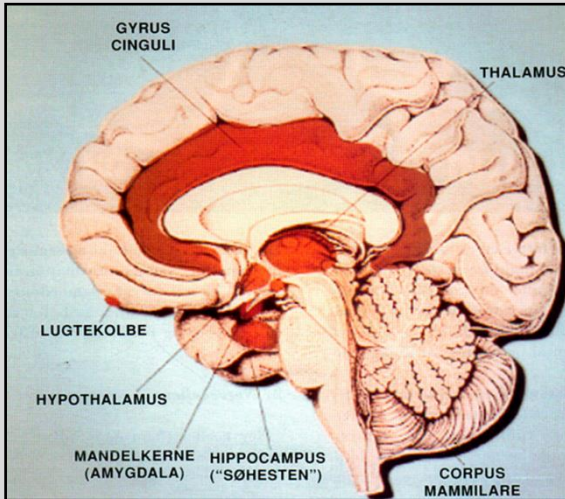
Det er svært at give noget fra sig, man ikke selv har fået!



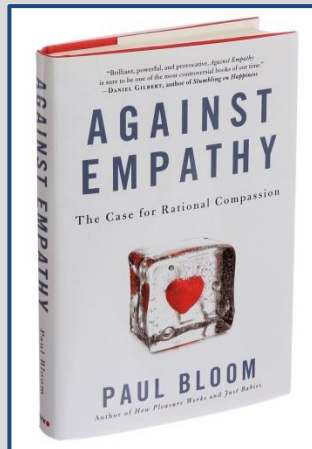
Der skal investeres for at give afkast –
både i økonomi og relation.
(Sårbare drenge og mænd?)



Empati og følelsesmæssig udmattelse



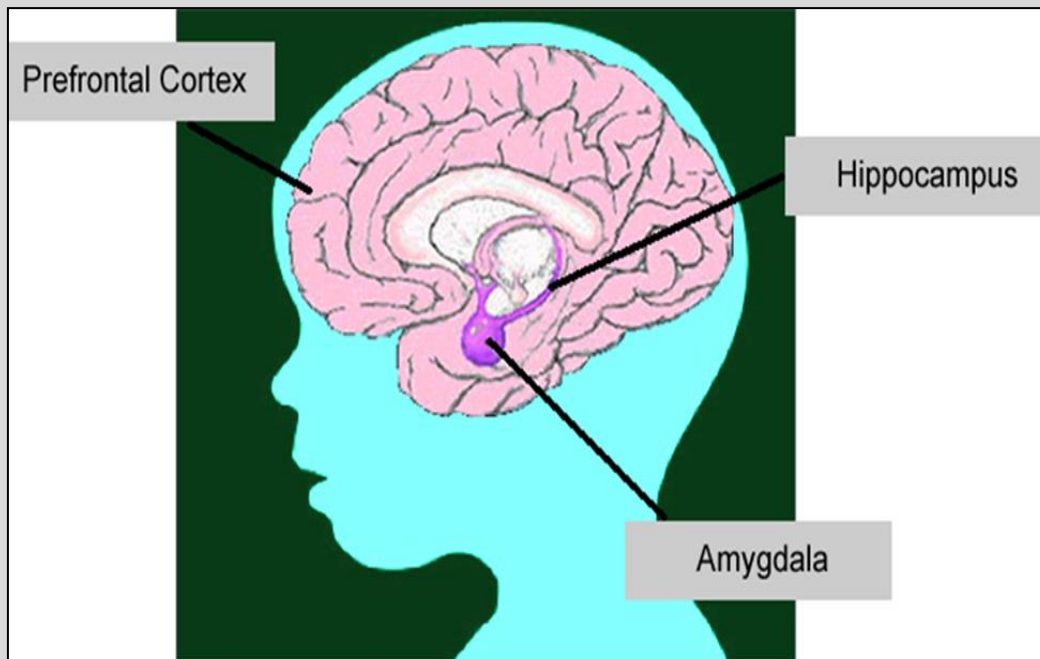
1. Påtage sig for meget
2. Sige Nej – kan man det?
3. Slukke for indlevelsen?



Stress og hjerner

Høje krav, lav kontrol, mangel på kollegastøtte,
kriser og hverdagens præstationspres.

Krop og hjerne i alarmberedskab



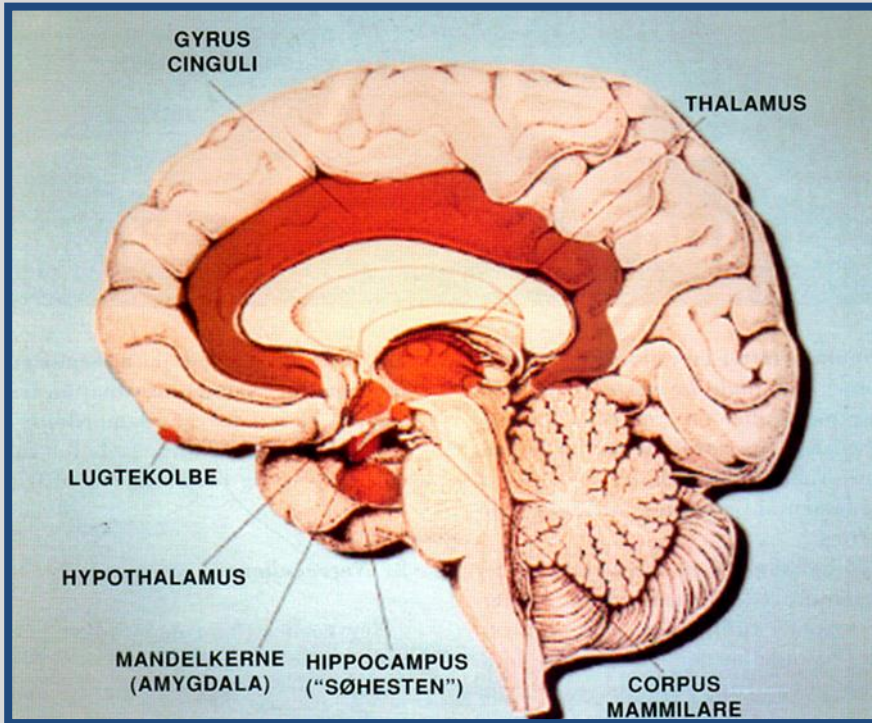
Receptorer for kortisol i
hippocampus –
Stress – manglende transport
af glukose i nervecellerne –
celledød!

Stress reaktion i hippocampus
videreformidles til amygdala,
som bliver overaktiv – cellerne
vokser – generel tilstand af
ængstelse, angstberedskab.

<https://doi.org/10.1016/j.yfrn.2018.02.001>

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0091302218300098>

Hvordan modvirke stress?



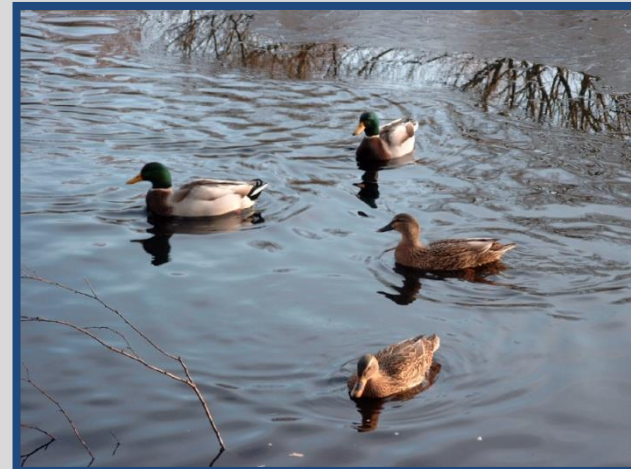
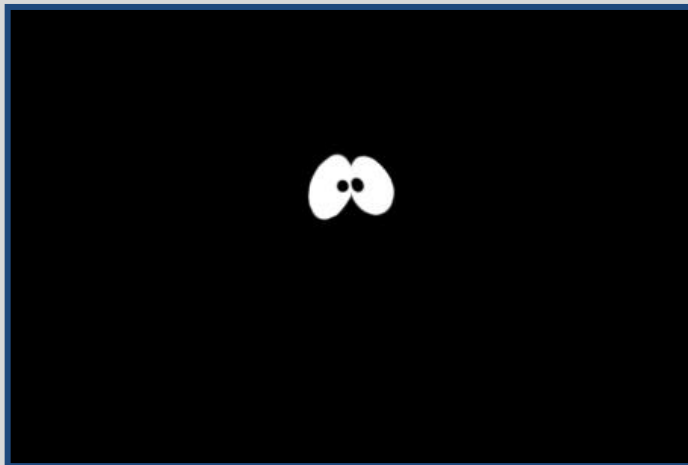
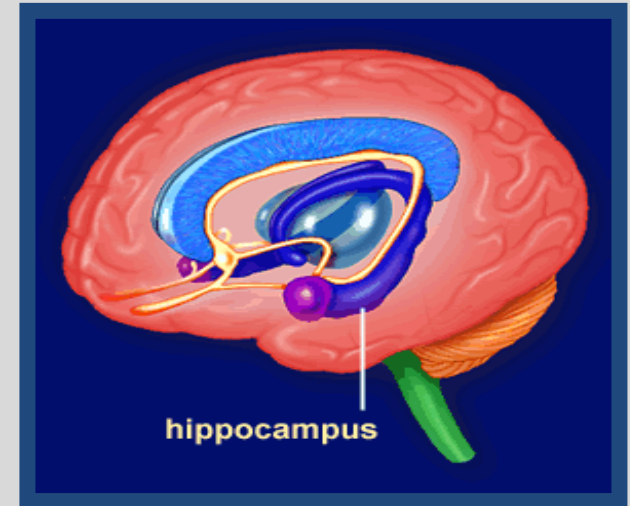
Støj
åbne kontorlandskaber

Oxytocin

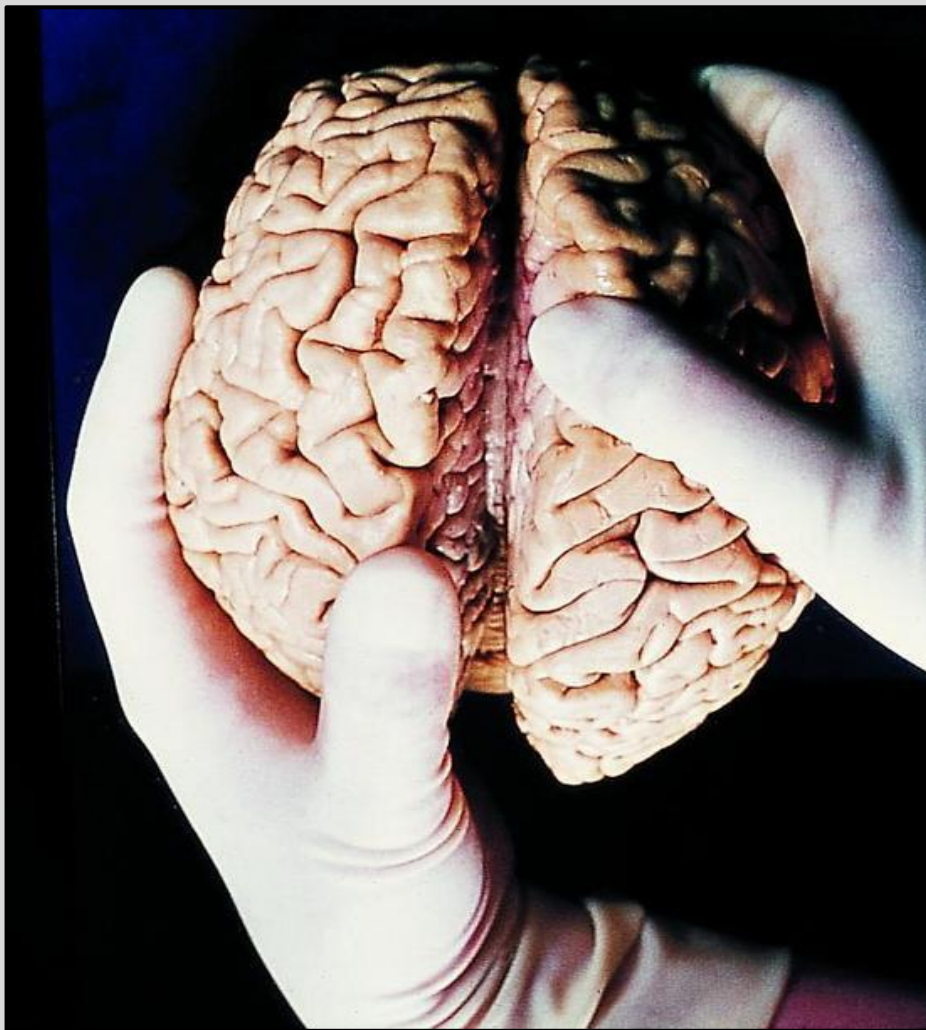
www.ann-e-knudsen.dk

STRESS OG KØN

- Stress og pandelap
- 'Blackout' – 'tæl ænder'
- 'Hjem-fra-arbejde-stress'
- <https://www.independent.co.uk/news/health/gender-inequality-stress-womens-brains-b2335505.html>, Maj 2023
- (Stress caused by gender inequality is damaging women's brains)

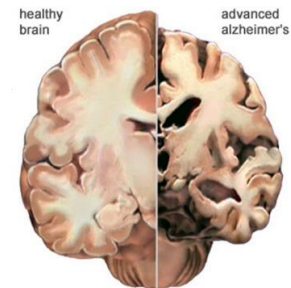


En langtidsholdbar hjerne?



Normal vs Abnormal

- Normal age associated cognitive decline
 - Speed of thinking
 - Attentional control
- Abnormal brain aging is pathological



Source: Memory and Aging Center UCSF

- Hippocampus
- Motion? Hvilken slags?
- Gøre noget nyt
- To sprog – Musik
- ***Samtale – nyt!***

