

Slik trener du HJERNEN

Litt smartere, litt bedre hukommelse eller bedre på skole eller jobb? Her er tipsene for å utnytte hjernens potensial.

HUSKER DU?

Tekst: **Hilde Marie Tvedten**
hmt@dagbladet.no

– Det beste man kan gjøre for hjernen, er å gjøre noe man merker er mentalt anstrengende, som man kan ha lyst til å slutte med – på samme måte som ved en hard treningsøkt, sier Pål Johan Karlsen, psykologiforsker ved Universitetet i Tromsø, **Dagbladet har snakket med flere eksperter om hvordan trening kan hjelpe hjernen din til å prestere**

bedre på ulike områder.

Skolegang er helt klart en nøkkel-faktor til høyere IQ, viser en fersk norsk undersøkelse. Studien, som er publisert i tidsskriftet PNAS, viser at IQ-en til norske menn økte etter at det ble innført ni års obligatorisk skolegang i landet.

– Funnene viser at økt skolegang fører til at folk blir mer intelligente, i den formen som måles av IQ-tester. Vi vet med stor sikkerhet at den effekten vi finner, skyldes reformen, sier forsker Taryn Ann Galloway ved SSB.

Knyttet sammen

Siden reformen ble innført til ulikt tid i kommunene fram til 70-tallet, går det an å se på IQ-nivå før og etter reformen i kommunene samtidig som man kontrollerer for en generell økning i IQ i perioden, forklarer Galloway. Funnene viser at de som ble påvirket av reformen, fikk en økning på 3,7 IQ-poeng per skoleår.

Men det er ikke bare IQ-en din som bestemmer hvor godt du utnytter hjernen.

Psykologiforsker Karlsen mener hukommelse og intelligens henger tett sammen.

– Flytende intelligens er den typen intelligens man bruker når man møter nye situasjoner og tilpasser seg dem. Den er forbundet med arbeidshukommelsen, som er evnen din til å holde på tanken her og nå, og drive mange arbeidsoppgaver samtidig. Høy arbeidshukommelse henger sammen med å gjøre det godt på intelligens-tester, sier han.

Selv om høy arbeidshukommelse er nyttig, er det også viktig å kunne fordype seg i en ting og holde sammenhengende konsentrasjon, mener han.

– Du trenger sammenhengende konsentrasjon til å utføre krevende oppgaver, og det er vist at oppmerksomt og konsentrert nærvær med andre gjør folk gladere. Når du jobber med verktøy som byr på fristelser hele tida, kan det være en fordel å endre miljøet sitt: legg

mobilen et annet sted, eller ha avtaler med deg selv om å bruke Facebook bare i perioder, sier han.

– Finn årsaker

Anne Lene Johnsen har gitt ut flere bøker om IQ og hjernetrim, og driver Hjernefabrikken.no, som blant annet har kurs for personer med lærevansker.

Hun mener mange faktorer avgjør om du kan påvirke din egen IQ, for eksempel om du holdes tilbake av ulike livstilsfaktorer.

– Flere ting kan gjøre at hjernen ikke fungerer på full styrke. Det er viktig å begynne med å finne årsaker til at det er sånn, og se på hva du kan gjøre for å justere disse årsakene. Her kan mange ha noe å hente, sier hun.

Hun setter et skille mellom IQ og god hjernefunksjon.

– Det er viktigere å forbedre mentale prestasjoner generelt enn å «få høy IQ», som er et tegn på hvordan det står til med systemet ellers, sier hun.

Trening av hjernen kan også sees

fysisk. Kristine Beate Walhovd, professor ved Psykologisk institutt ved Universitetet i Oslo, viser til at det nå er flere studier som tyder på at trening på mentale ferdigheter fører til positive strukturelle endringer i hjernen.

● Det kom et gjennombrudd i 2004, da det ble vist at trening på å sjonglere gir økt grå substans i hjernen. Seinere ble det gjort studier på annen type trening, blant annet en studie på studenter som leste til eksamen, sier hun.

Åtte ukers trening

I en studie gjennomført av stipendiat Andreas Engvig undersøkte forskerne om det er mulig å se endringer i hjernen etter hukommelsestrening i åtte uker.

● Deltakernes bedring i hukommelsen hang sammen med tykkelsen på hjernebarken. Det bedret også kvaliteten på forbindelsene i hjernen, sier Walhovd, som understreker at vi fortsatt vet lite om hvilken effekt dette har i hverdagen.

13 TIPS

- 1 Lær deg noe nytt hver dag: Sangtekster, språk, sett deg inn i noe du ikke vet noe om fra før, se kunst, få inntrykk og sørg for forandring.
- 2 Når du beveger deg ute i verden; tell det du ser rundt deg.
- 3 Gå på en forelesning du ikke skjønner noe av – hjernen din får en fest av nye impulser.

4 Å forklare noe til andre er en fabelaktig måte å både sortere og forstå og å lære noe selv på.

5 Vær turist i egen by, eller vær guide for noen i en ny by.

6 Les andre blader eller magasiner enn du er vant til, og bryt ut av tenkevaner.

7 Skriv dagbok – det er god trening i å huske hva som har skjedd i løpet av dagen.

8 Legg sammen prisene på det du handler i butikken i hodet

9 Tren med gåter, nøtter og spill, gjerne spill som krever tankevirksomhet som bridge og Mastermind. Men hvis du bare spiller ett spill, som Wordfeud, blir det som å trene bare biceps – man må ha forskjellige varianter for å utfordre hjernen.

10 Les, snakk med folk og diskutere. Det som kjenner tegner mennesker med høy intelligens, er åpenhet for nye opplevelser, og evnen til å se ting fra ulike sider og sammenlikne

11 Gjør ting du synes er vanskelig. Hvis du bare forsterker de koblingene i hjernen du har fra før, trener du ikke nye koblinger. Ikke la hjernen være lat.

12 Finn en sak du har gjort deg opp en mening om, og finn så argumenter for det motsatte. Det er nyttig å måtte skifte perspektiv.

13 Finn et nytt ord som du må lære deg hva betyr og bruk det aktivt i daglig samtale. Tren gjerne sammen med en venn hvor dere finner ord og uttrykk til hverandre. Tell hvor mange ganger dere klarer det.

Kilde: Anne-Lene Johnsen, bøkene «Slik blir du mer intelligent» og «Mer moro med matte»

