

ANDERS HANSEN

Depphjärnan

VARFÖR MÅR VI SÅ DÅLIGT
NÄR VI HAR DET SÅ BRA?

BONNIER FAKTA

LÄRARHANDLEDNING

av Ulrika Wendéus

BONNIER FAKTA I SAMARBETE MED SCRIN

Innehåll

Inledning 3

Koppling till läroplanen 4

Förslag på arbetsgång 7

Läsa i hem- och expertgrupp 7

Innan ni börjar läsa boken 8

Före läsningen av varje kapitel 9

Under läsningen av varje kapitel 9

Efter läsningen av varje kapitel 9

Efter läsningen av hela boken 9

Ord & begrepp, samtalsfrågor, fördjupning 10

KAPITEL:

Inledning: Varför mår vi så dåligt när vi har det så bra? 11

1. Vi är överlevarna! 13

2. Varför har vi känslor? 15

3. Ångest och panik 17

4. Depression 19

5. Ensamhet 21

6. Fysisk aktivitet 24

7. Mår vi sämre än någonsin? 26

8. Ödesinstinkten 28

9. Lyckofällan 30

Efterord & Mina tio viktigaste insikter 32

Åter till början 33

Så ... Varför mår vi så dåligt när vi har det så bra? 33

Fem frågor till Anders Hansen 34

Avslappningsövningar 36

Tips på hemsidor 37

Mallar med mera

VÖL-schema 38

Arbeta med ord- och begrepp 39

Ordlista 40

Expertgrupp – hemgrupp: redovisning 41

Egna anteckningar 42

Inledning

Det är lätt att tro att man har en trasig hjärna när man mår psykiskt dåligt, men ångest och depressioner är naturliga tillstånd – kvarlevor från en tid när vi riskerade att dö av svält och infektioner. Vi är inte utvecklade för att alltid vara glada och lyckliga.

Om Depphjärnan – Varför mår vi så dåligt när vi har det så bra?

I Depphjärnan visar läkaren, psykiatrikern och författaren Anders Hansen hur vårt mående fungerar, och han ingjuter samtidigt hopp om att vi visst kan må bra i dagens uppskruvade och uppkopplade samhälle.

För att lyckas behöver vi ta bättre hand om vår hjärna – och vår kropp – och kanske också sluta att ständigt jaga efter lyckan. Depphjärnan, original passar för gymnasiet. Läs mer på scriin.se

Om lärarhandledningen

Den här handledningen vänder sig till lärare på gymnasiet.

Handledningen fungerar som ett komplement till boken Depphjärnan. Den innehåller samtalsfrågor till texten, ord- och begreppsruator, fördjupningsuppgifter och kopieringsunderlag.

Här hittar ni också utdrag ur Gy25 med exempel på ämnen och områden som skulle kunna kopplas till arbetet med *Depphjärnan*.

Om författaren

Anders Hansen är legitimerad läkare utbildad vid Karolinska Institutet, överläkare i psykiatri och civilekonom från Handelshögskolan i Stockholm. Han är redan känd inom skolvärlden med bland annat sina böcker *Hjärnstark junior* och *Hjärnstark* vilken han fått flera utmärkelser för, samt den populärvetenskapliga serien *Din hjärna* på SVT. Utöver författandet, skriver Hansen artiklar om medicinsk forskning och läkemedel, håller föreläsningar och medverkar i poddar och TV-program.

Koppling till läroplanen

Gymnasieskolan Gy25

Naturkunskap

Syfte

Undervisningen i ämnet naturkunskap ska ge eleverna förutsättningar att utveckla

- kunskaper om samband i naturen och människokroppen samt naturvetenskapen i omvärlden.
- förmåga att använda naturvetenskap för att diskutera, granska information och göra ställningstaganden i frågor som rör hållbar utveckling och hälsa.

Centralt innehåll

- Människokroppens behov av näringsämnen, energi och återhämtning. Hur kroppen påverkas av fysisk och psykisk belastning, till exempel träning, stress och missbruk.
- Naturvetenskap bakom historiska och aktuella händelser i omvärlden samt naturvetenskapens betydelse för individ och samhälle.
- Etiska frågor med koppling till det naturvetenskapliga innehållet.

Biologi

Syfte

Undervisningen i ämnet biologi ska

- syfta till att eleverna utvecklar kunskaper om biologins begrepp, modeller, teorier och arbetsmetoder samt om biologiska samband i naturen och människokroppen.
- bidra till att eleverna utvecklar ett naturvetenskapligt perspektiv på omvärlden med evolutionsteorin som grund samt förståelse av vad som kan förklaras med naturvetenskap.
- behandla aktuell forskning och historisk utveckling inom biologin och eleverna ska få reflektera över biologins betydelse inom olika yrkesområden, för människors levnadsvillkor och för samhället i stort.

Centralt innehåll

- Modeller som beskrivning av verkligheten. Modellers och teories giltighet samt det experimentella arbetets betydelse för deras utveckling över tid.
- Hälsa och sjukdom kopplat till olika organsystem. (Nivå 1)
- Fysisk och psykisk hälsa. Förebyggande åtgärder samt behandlingar vid ohälsa. (Nivå 2)

Idrott och hälsa

Syfte

Undervisningen ska

- bidra till att eleverna utvecklar kunskaper om vilka konsekvenser olika levnadsvanor kan få, för psykisk och fysisk hälsa. På så vis ska eleverna ges möjlighet att lägga en grund för ett livslångt hälso- och rörelseintresse.
- medvetandegöra och motverka stereotypa föreställningar om vad som anses vara manligt och kvinnligt samt belysa konsekvenserna av olika kroppsideal.

Centralt innehåll

- En bredd av motions- och idrottsaktiviteter som utvecklar en allsidig kroppslig förmåga, däribland dans.
- Friluftaktiviteter som utvecklar en allsidig kroppslig förmåga.
- Grundläggande anatomi och fysiologi i relation till rörelseaktiviteter.
- Olika hälsofaktorer som påverkar fysisk, psykisk och social hälsa, till exempel kost, sömn och stress.
- Olika kroppsidealens påverkan på människor, till exempel ätstörningar och dopning.

Svenska

Syfte

Undervisningen i svenska ska

- bidra till elevernas bildning. Den ska stimulera elevernas läsintresse, stärka deras tilltro till sin egen språkliga förmåga samt främja deras personliga utveckling och vilja att söka ny kunskap.
- ge eleverna rikligt med tillfällen att tala och samtala samt att skriva olika typer av texter.
- ge eleverna förutsättningar att utveckla förmåga att läsa och kritiskt granska sakprosa samt producera egna texter med utgångspunkt i det lästa.

Centralt innehåll

- Muntlig framställning i och inför grupp med fokus på anpassning till sammanhang, syfte och mottagare. Manusskrivande och hjälpmedel för att stödja muntliga framställningar. Grunderna i den retoriska arbetsprocessen.
- Skriftlig framställning av olika typer av texter för kommunikation, lärande och reflektion, däribland argumenterande texter och kreativt skrivande.
- Läsning av och samtal om sakprosa. Produktion av texter som anknyter till läst sakprosa.
- Informationssökning och värdering av information från olika typer av texter. Sammanfattning och kritisk läsning av texter från olika typer av källor.

Retorik

Syfte

- Undervisningen ska ge eleverna möjlighet att utveckla förståelse av retorikens begrepp, framställningsformer och metoder.
- I undervisningen ska eleverna ges rikliga tillfällen att praktiskt tillämpa sina kunskaper om retorik samt att anpassa innehåll, struktur, språk och framförande till olika retoriska situationer.
- Undervisningen ska även lämna utrymme för muntlig framställning i retoriska situationer som har koppling till elevernas utbildning eller intresse.

Centralt innehåll

- Muntlig framställning av olika slag, med olika syften, i olika sammanhang och i olika typer av retoriska situationer.
- Användning av hjälpmedel för att stödja och förbättra muntliga framställningar. Anpassning av innehåll, struktur, språk och framförande till olika retoriska situationer.
- Den retoriska arbetsprocessens sex delar.
- Grundläggande retoriska begrepp, däribland ethos, logos och pathos samt deras betydelse och funktion i retorisk framställning.
- Några retoriska stilfigurer.

Psykologi

Syfte

Undervisningen i psykologi ska ge eleverna förutsättningar att utveckla följande:

- Kunskaper om människans tänkande, kännande och handlande.
- Kunskaper om mänskligt beteende i olika sociala sammanhang.
- Kunskaper om psykisk hälsa och ohälsa samt hur psykisk ohälsa kan förebyggas och behandlas.

Centralt innehåll

- Varseblivning och kognitiva processer samt deras biologiska förutsättningar, däribland uppmärksamhet och minne.
- Emotioner, däribland grundläggande känslor.
- Mänskliga beteenden, däribland inlärning och betingning.
- Psykosocialt samspel, däribland identitet och grupprocesser.
- Psykisk hälsa, däribland psykologiska skydds- och riskfaktorer samt hur psykisk ohälsa kan förebyggas och behandlas.
- Reflektion över psykologiska frågeställningar utifrån en helhetssyn på människan.

Förslag på arbetsgång

I detta avsnitt hittar ni förslag på generell arbetsgång som startar med en *brainstorming* utifrån bokens titel och omslag.

Arbetsgången utgår från enskild läsning och gemensamma diskussioner i grupp eller helklass. Ett alternativ till detta kan vara att läsa och redovisa i *hem- och expertgrupp*.

LÄSA I HEM- OCH EXPERTGRUPP

Kapitlen 1–9 kan arbetas igenom med hjälp av modellen jigsaw (pussel), Elliot Aronson med flera, på svenska kallad hem- och expertgrupp. Eleverna delas in i hemgrupper om 3 elever där de kommer att ansvara för varsitt kapitel i tre redovisningsomgångar: kapitel 1–3, 4–6, 7–9. Elev 1: 1, 4, 7. Elev 2: 2, 5, 8. Elev 3: 3, 6, 9.

Eleverna blir experter på sina kapitel – samlar begrepp, fraser och intressanta citat, kollar upp källhänvisningar och skriver diskussionsfrågor på och bortom raderna. De träffas i expertgruppen (de elever som ansvarar för samma kapitel) och diskuterar, jämför och reder ut – och förbereder gemensamt en presentation av kapitlet.

Vid presentationstillfället träffas eleverna i sina respektive hemgrupper och redovisar sitt kapitel, diskuterar ord & begrepp och samtalsfrågor. Sedan sammanfattar respektive grupp muntligt för resten av klassen vad de har diskuterat och kommit fram till.

Läs mer:

Pusselmetoden

<https://kooperativt.com/2023/03/19/pusselmetoden-hem-och-expertgrupper/>

Jenny på Wendes

<http://jennypawendes.blogspot.com/2018/02/hem-och-expertgrupper-i-undervisningen.html>

INNAN NI BÖRJAR LÄSA BOKEN

1. Brainstorming utifrån bokens titel, omslag och baksidestext:

Skriv *Depphjärnan* på tavlan. Om eleverna inte redan vet – förklara att det är en boktitel på en bok de strax ska läsa.

Dela in eleverna i grupper om 3–4 personer och låt dem diskutera varje punkt kort och återkoppla sedan tillsammans efter varje punkt:

- Vad tror de att en bok med denna titel handlar om?
- Titta tillsammans på omslaget. Vad vill det förmedla?
- Låt eleverna diskutera vidare utifrån undertiteln – *Varför mår vi så dåligt när vi har det så bra?* och baksidestexten. Vad får eleverna för information om boken? Stämmer den överens med hur deras tankar gick om innehållet i boken från början?
- Vad har de för förkunskaper i ämnet? Skolämnen?

2. *Depphjärnan – varför mår vi så dåligt när vi har det så bra?* är skriven av Anders Hansen.

- Vem är författaren?
- Är författaren en trovärdig källa i ämnet? Varför, varför inte?

Ta hjälp av omslagets insida. Sök också i tryckta eller digitala uppslagsverk och på internet efter artiklar. Betona vikten av ett källkritiskt förhållningssätt när eleverna hämtar sin information och väljer bland olika källor. De ska kunna motivera sina val av källor som tillförlitliga. Ge eleverna 10 minuter att hämta information.

3. Låt grupperna berätta vad de kommit fram till.

4. Skriv upp begreppen nedan på tavlan och låt grupperna diskutera sina tankar.

må toppen	depression
oro	ångest
känsloliv: berg- och dalbana	signalsubstans
må psykiskt dåligt	biologiska varelser
psykisk ohälsa	hjärnans perspektiv

5. Låt eleverna göra ett VÖL-schema över sådant de redan vet och sådant de vill veta mer om inom ämnet. Spara sedan detta tills ni har läst klart boken.

FÖRE LÄSNINGEN AV VARJE KAPITEL

- Brainstorming kring vad kapitlet kan handla om utifrån kapitelrubriken och underrubriker.
- Arbeta med förförståelse utifrån begrepp och fraser. Det finns samlade begrepp och fraser att utgå ifrån till varje kapitel. Vissa av dessa förstår läsaren av kontexten i kapitlet, men eleverna kan också få i uppgift att ta reda på vad de betyder, diskutera eller slå upp, och skriva en förklaring.

UNDER LÄSNINGEN VARJE KAPITEL

Ge eleverna i uppgift att under läsningen:

- anteckna nyckelord
- skriva upp meningar som är extra viktiga
- skriva frågor på innehåll de inte förstår
- slå upp eller läsa om ord och meningar för att förstå
- skriva ett par egna diskussionsfrågor till kapitlet som kan vara frågor på raderna eller frågor som är bortom raderna och bygger på egen erfarenhet och åsikter.

EFTER LÄSNINGEN AV VARJE KAPITEL

Låt eleverna diskutera och reflektera tillsammans i mindre grupper, utgå ifrån:

- Samtalsfrågor för kapitlet.
- Elevernas egna frågor på sådant de inte har förstått.
- Elevernas egna diskussionsfrågor till kapitlet.
- Vad tyckte eleverna var mest intressant och tänkvärt i kapitlet? Låt dem motivera sina val.

EFTER LÄSNINGEN AV HELA BOKEN

- Ta fram VÖL-schemat från början av arbetet. Vad har eleverna lärt sig? Har de fått svar på frågorna de ställde i början?
- Diskutera vad ni har lärt er och om något har varit mer förvånande, självklart eller svårt än något annat.

Låt eleverna sammanfatta boken. Ta hjälp av författarens tio insikter på s. 200–201.

- Vad handlade boken om?
- Vad var viktigast i texten?
- Vad ville författaren säga till läsaren – vad var budskapet?
- Vad har eleverna lärt sig – vad vet de nu som de inte visste tidigare?

Ord, begrepp, samtalsfrågor & fördjupning





INLEDNING: VARFÖR MÅR VI SÅ DÅLIGT NÄR VI HAR DET SÅ BRA?

Ord & begrepp

Ta reda på vad orden betyder och sätt dem i en mening.

dynamisk
relevant
WHO

fysisk
psykisk

åkomma
kompetent

Samtalsfrågor

Innan läsningen:

Reflektera över inledningens titel. Vad tror du inledningen handlar om?

Efter läsningen:

1. På vilket sätt jämförs hjärnan med ett bibliotek?
2. Vad menar författaren med att vår hjärna sätter krokben för oss?
3. Hur många människor i världen har, enligt WHO, en ångestsjukdom?
4. Vad menar författaren att vi har glömt bort?
5. Vilket perspektiv och vilka faktorer kommer författaren att utgå ifrån för att få svar på frågan om varför vi mår så dåligt när vi har det så bra?
6. Har eleverna några funderingar? Diskutera.

Fördjupning

Låt eleverna formulera några egna tankar som svar på frågan *Varför mår vi så dåligt när vi har det så bra?* Spara dessa tillsammans med VÖL-schemat, i uppgift 5 s. 8, tills ni har läst klart boken. Nu är ni redo att gå vidare med läsningen och arbetet per kapitel.





KAPITEL 1: VI ÄR ÖVERLEVARNA!

Ord & begrepp

Ta reda på vad orden betyder och sätt dem i en mening.

evolution

reproduktion

jägare-samlare

survival of the fittest

monoton

hierarkier

Samtalsfrågor

Innan läsningen:

Reflektera över kapitlets titel. Vilka överlevare tror du att det handlar om?

Efter läsningen:

1. Förklara vad begreppet Survival of the fittest har för betydelse i detta sammanhang.
2. Varför är vi inte supermänniskor?
3. På vilket sätt spelar tidsperspektivet in när det gäller evolutionen och hjärnan?
4. Fram till för cirka 10 000 år sedan levde människan i flockar om 100–150 personer. Medlemmarna i gruppen hade större chans att överleva om de hade olika egenskaper. Varför tror du?

5. Vad skedde för cirka 10 000 år sedan som avsevärt förändrade människans sätt att leva? Vad fick det för konsekvenser?
6. Titta på tabellen på s. 21. Hur har livslängd och dödsorsaker förändrats över tid?
7. Hur känns det att vara en av överlevarna?

Fördjupning

Välj ut och skriv av några meningar som sammanfattar det viktigaste i kapitlet.





KAPITEL 2: VARFÖR HAR VI KÄNSLOR?

Ord & begrepp

amygdala
insula

flaskhalseffekt
omvärld

personlighetsdrag
neuroticism
neurovetenskap

Samtalsfrågor

Innan läsningen:

Reflektera över kapitlets titel. Varför behöver vi känslor, tror du?

Vad i livet är viktigt för dig?

Efter läsningen:

1. Vad är det som gör amygdala till vår osynliga räddande hand?
2. Hur och var skapas känslor?
3. Vad har känslor för uppgift?
4. Vad tror forskarna att storleken och aktiviteten på insula kan ha för betydelse?
5. Varför kan man inte säga att det finns en normal hjärna? Och varför ska den vara olika hos olika individer?

6. Varför är det en motsättning i evig lycka och att överleva?
7. På vilket sätt lurar hjärnan oss? Varför gör den det?

Fördjupning

Fundera i mindre grupper:

1. Varför behövs det olika personlighetstyper i en grupp? Vad skulle hända om alla var likadana? Ge exempel.
2. Varför är känslorna rädsla och oro så viktiga? Vad skulle kunna hända om de känslorna inte fanns? Ge exempel på hur en och samma situation skulle bli med och utan känslorna rädsla och oro.
3. Skriv manus, spela upp eller redogör på annat sätt för klassen.





KAPITEL 3: ÅNGEST OCH PANIK

Ord & begrepp

ångest	autonoma nervsystemet	helikopterperspektiv
panik	sympatiska nervsystemet	fight or flight-beredskap
panikattack	parasympatiska nervsystemet	trauma
		posttraumatisk stress (PTSD)

Samtalsfrågor

Innan läsningen:

Samtala om kapitlets titel. Vad tänker du kring begreppen ångest och panik?
Är det vanligt att känna ångest- och panikkänslor, tror du?

Efter läsningen:

1. Hur hänger ångest ihop med stress och att vi känner oss hotade?
2. Förklara kortfattat vad som händer i hjärnan vid en panikattack.
3. Vad menas med att amygdala är hjärnans larmcentral?
4. Hur kan det hjälpa att prata om sin ångest när man mår dåligt?
Vad är det som händer i hjärnan då?

5. Vad menas med att ångesten begränsar ens liv? Och vad bör man göra då?
6. Vad hade Freud för idé om varifrån ångest kommer? Och hur den kunde "botas"?
7. Varför menar författaren att det är viktigt att känna till Freuds idé om ångest?
8. Hur kan det hjälpa att se ångesten ur hjärnans perspektiv?
9. Avslutningsvis: Kapitlet inleds med ett citat av Mark Twain. Hur kan citatet kopplas till innehållet i kapitlet?

Fördjupning

Andningsövningar: Gör övningen på s. 35 i boken tillsammans. Fler andningsövningar och länkar finns på s. 36 i handledningen.

- Kopiera upp och låt eleverna bekanta sig med andningsövningarna.
- Använd dem som paus eller avslutning på lektionen.
- Ge eleverna någon eller några övningar i uppgift att göra över tid och jämföra och utvärdera vad de kan göra för skillnad i vardagsstressen.

Vad gör man om någon mår riktigt dåligt?

Samtala med eleverna om vilken hjälp som finns att få. Vad känner de själva till?

Info om vart man kan vända sig om man behöver hjälp finns på s. 37 i handledningen.





KAPITEL 4: DEPRESSION

Ord & begrepp

spektrum nedstämd vitalitet	apatisk psykosocial stress kortisol	fysiologiskt – psykologiskt "vara torr bakom öronen"
-----------------------------------	---	---

Samtalsfrågor

Innan läsningen:

Reflektera över kapitlets titel. Vad är det för skillnad på att vara ledsen och att vara deprimerad? Tror du att det är vanligt att drabbas av depression?

Efter läsningen:

1. Vad kan man säga oftast är den gemensamma utlösaren av depression?
2. Vilka olika symtom kan visa sig vid en depression?
3. Hur kommer det sig att vi reflexmässigt reagerar på mat som luktar illa och på människor vi möter som hostar och nyser?
4. Ge exempel på levnadsvanor som kan ge oss inflammation i kroppen.
5. På vilket sätt kan man förklara att känslan av "att må dåligt" är en del av vårt utvidgade immunförsvar?

6. Vad är det för skillnad på en inflammation och en infektion?
7. Ge exempel på hur stresshormonet kortisol hjälper oss vid en akut fara.
8. Varför riskerar graden av inflammation i kroppen öka vid långvarig stress?
9. Vad sker under återhämtning?
10. Vad gör du för att återhämta dig? Hur ofta?
11. Varför kan det vara bra att se depressioner ur ett fysiologiskt perspektiv – att olika mekanismer i kroppen och hjärnan kan ligga bakom en depression?
12. Varför skulle man kunna vara mer lättlurad när man mår bra?
13. Förklara hur *analytical rumination hypothesis* kan vara en förklaring på varför vi drabbas av depression.
14. Författaren ger exempel på när han själv hamnade i en period av grubblande och nedstämdhet och tog ett livsavgörande beslut. Kan du själv komma på någon period då du grubblat över något stort beslut och kanske i samband med det dragit dig undan och känt dig nedstämd? Men att det trots allt var en värdefull period.

Fördjupning

Utgå från innehållet i kapitlet och skriv en kort förklarande text om varför vi kan hamna i depression. Citera någon viktig fras eller mening ur kapitlet som förstärker din text.





KAPITEL 5: ENSAMHET

Ord & begrepp

sympatiska nervsystemet	sympatikussystemet	rafekärnorna
parasympatiska nervsystemet	helikopterperspektiv	serotonin
fight or flight	endorfiner	

Samtalsfrågor

Innan läsningen:

Reflektera över kapitlets titel. Vad innebär ordet *ensamhet* för dig?

Efter läsningen:

1. Skriv en tydlig, men kort förklaring på vad ensamhet är.
2. Vad är det för skillnad på att vara för sig själv och att vara ensam?
3. En australiensk undersökning visar ett starkt samband mellan depression och ensamhet, vilket?
4. Vad har författaren för evolutionär förklaring till att hjärnan upplever ensamhet som ett hot?
5. Hur kan hjärnans uppfattning om ensamhet som ett hot påverka vårt moderna, dagliga liv och ställa till det för oss?
6. På vilket sätt kan ensamhet påverka vår sömn?

7. Varför menar författaren att det är viktigt att känna till hur hjärnan reagerar på ensamhet och att inte alltid lyssna på tankar som är negativa?
8. Varför är det viktigt med fysisk beröring?
9. Vad händer i hjärnan när vi delar upplevelser och känner samhörighet med andra?
10. Vilka är de tre huvudskyddsfaktorerna mot psykisk ohälsa?
11. Vad händer med dessa skyddsfaktorer ju mer tid vi lägger på att stirra på skärmar?
12. Hur påverkar ämnet serotonin vår hjärna?
13. Varför är det viktigt för hjärnan att ställa frågor som – Passar jag in? Duger jag? Är jag tillräcklig bra?
14. Vad gör det med oss och våra hjärnor att vi ständigt påverkas av inlägg i sociala medier, av influerare, med flera?
15. Varför är det ett naturligt behov att få känna sig inkluderad?
16. Fundera över, och samtala om, tillfällen då det kan vara skönt att vara för sig själv.

Fördjupning

Ensamhet i olika livsfaser

Utgå från siffrorna på s. 117 och gör ett diagram över hur upplevelsen av ensamhet förändras under livet. Försök sedan ge en kort förklaring till varför du tror att det ser ut som det gör i respektive åldersgrupp.

Utmaning: dra ner skärmtiden i klassen

Diskutera ihop er i mindre grupper där ni tar fram förslag till klassen om en utmaning som gör att ni drar ner på skärmtiden och tar fler sociala kontakter både i er närmaste omgivning och lite längre ut i vän-, bekantskaps- och släktkretsen. Bestäm i detalj hur utmaningen ska se ut:

- Vad vill ni uppnå? I tid? Hälsa? Sociala kontakter?
- Hur ska ni gå tillväga?
- Hur lång tid ska det gå innan ni gör en avstämning?
- Summera efter utmaningen: Hur kommer ni att använda det ni lärt er fortsättningsvis?

Samtala gemensamt i klassen utifrån era olika förslag hur ni går vidare. Genomför. Utvärdera.

Några råd till dig som känner dig ensam

Samtala om hur ni skulle vilja stötta någon som är mer ensam än personen vill. Vilka uppmuntrande, men också sakliga, råd skulle ni ge?





KAPITEL 6: FYSISK AKTIVITET

Ord & begrepp

metaanalys	binjurarna	placeboeffekt
HPA-axeln	kortisol	WHO
hypotalamus	hippocampus	posttraumatisk stress
hypofysen	pannloben	

Samtalsfrågor

Innan läsning:

Reflektera över kapitlets titel. Vad vet ni om relationen fysisk aktivitet och psykisk ohälsa? Vad hoppas ni få lära er i kapitlet?

Efter läsning:

1. Vilket samband kan författaren se hos sina patienter mellan motion och depression?
2. Vilka tre områden i kroppen ingår i HPA-axeln?
3. Vad är kortisol?
4. Varför gör motion och rörelse att vi mår bättre? Ge exempel på vad som händer i kroppen.
5. Hur lång tid rekommenderar Världshälsoorganisationen (WHO) att ungdomar bör vara fysiskt aktiva per dag?

6. Vad är särskilt viktigt att tänka på om man motionerar för att förebygga ångest?
7. Motion stärker också vår tilltro till den egna förmågan. Vilka ytterligare positiva konsekvenser kan det ge?
8. Varför är vi designade för att vara lata? Och hur krockar det med vår moderna livsstil?
9. Samtala om hur mycket vardagsmotion ni får in under en dag/en vecka. Hur skulle den kunna utökas utan större ansträngning?
10. Är träning alltid bra? Samtala om vad som är ohälsosam fysisk aktivitet kontra hälsosam fysisk aktivitet.

Fördjupning

Enkätundersökning och utmaning – fysisk aktivitet

1. Sammanställ ett antal frågor som ni vill ha svar på, till exempel:
 - a. Hur tar du dig till skolan?
 - b. Vilken typ av vardagsmotion gör du och hur ofta?
 - c. Hur ofta motionerar du så att du får upp pulsen och blir varm och svettig? Vad gör du då?
 - d. Ställ in stegräknaren på telefonen. Hur många steg snittar du per dag?
 - e. Hur mycket skärmtid lägger du per dag? I mobilen, andra skärmar?
2. Utmana deltagarna att göra någon liten förändring på varje punkt ovan till det bättre. Det vill säga mer aktivitet och rörelse, och mindre skärmtid.
 - a. kanske genom att ta en omväg till skolan
 - b. gå i trappor oftare, gå istället för att få skjuts
 - c. göra någon kort pulshöjande aktivitet minst en gång till i veckan
 - d. öka snittstegen per dag med minst 2 000 steg
 - e. dra ner skärmtiden, ställ in maxantal minuter per dag/per tillfälle i mobilen och använd tiden till att umgås, röra på dig eller sova mer.
3. Bestäm hur lång tid utmaningen ska pågå och summera vad den gett er ur ett måndeperspektiv.

KOM IHÅG

Det viktigaste är *att* man motionerar och rör på sig, inte *hur* man gör det.



KAPITEL 7: MÅR VI SÄMRE ÄN NÅGONSIN?

Ord & begrepp

typ 2-diabetes
stroke

blodsocker
blodfetter

antropolog
självkänsla

Samtalsfrågor

Innan läsning:

Samtala om titeln. Vad tror ni utifrån vad ni läst så här långt?

Efter läsning:

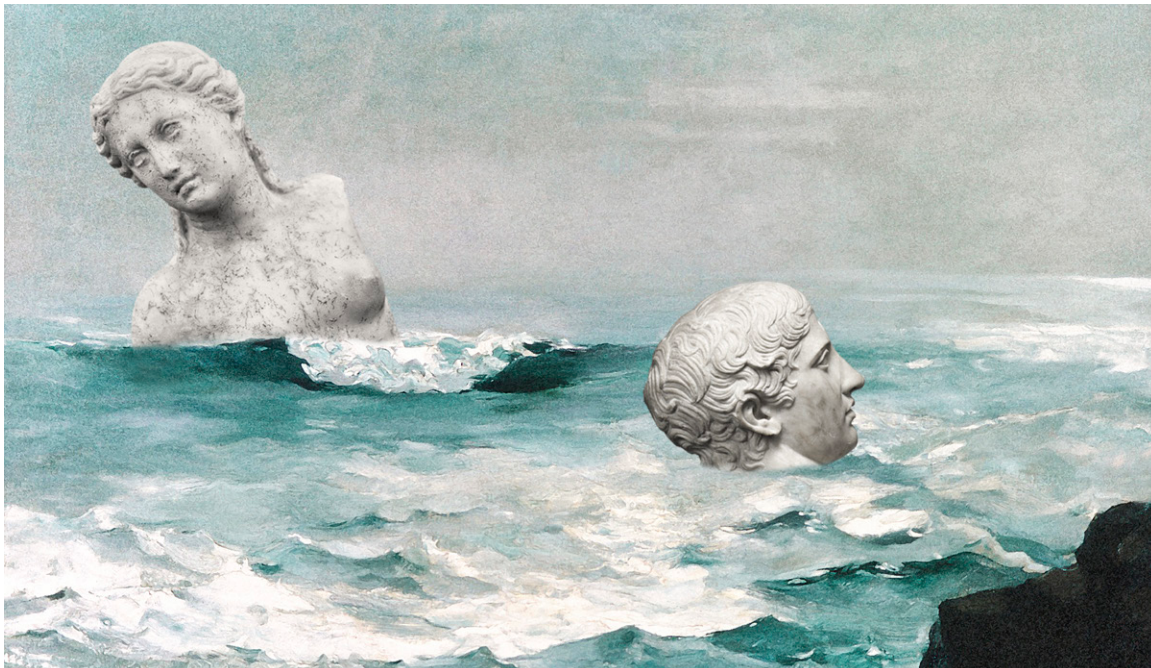
1. Författaren nämner en rad undersökningar som han läst för att komma fram till om vi mår sämre. Vad kommer han fram till?
2. Ett undantag är tonårsflickor. Hur är deras mående? Vad tror du påverkar det?
3. Vad är, enligt författaren, det som ger störst effekt för att människors hälsa och psykiska välbefinnande?
4. Varför är det viktigt att blicka bakåt och titta på hur vi levde som jägare-samlare på savannen?
5. När bör man söka hjälp för att man mår dåligt?

Fördjupning

Repetera.

- Samtala om vad ni minns om hur jägare-samlare har levt/lever och hur det har utvecklat oss till de vi är i dag.
- Vi har i dag flera sjukdomstillstånd och diagnoser på grund av att vi egentligen är designade att leva som jägare-samlare. Vad har ni för exempel på detta?
- Vad har hjärnan för roll i att vi har en hög andel människor diagnosticerade med olika typer av psykisk ohälsa?
- Välj två saker som ni har lärt er under läsningen så här långt och som ni tycker är viktiga för att förstå varför vi får ångest eller blir deprimerade och vad vi kan göra för att mildra eller förändra det.





KAPITEL 8: ÖDESINSTINKTEN

Ord & begrepp

ödet
instinkt

oföränderlig
ofrånkomlig

självuppfyllande
profetia

Samtalsfrågor

Innan läsning:

Samtala om titeln. Vad tror du att titeln betyder?

Vad betyder det att något är bestämt av ödet?

Vad gör vi när vi reagerar med vår instinkt?

Efter läsning:

1. Vad är en självuppfyllande profetia?
2. Har vi enligt författaren varit hjälpta av att, till exempel genom gentest, få veta vilka diagnoser eller sjukdomar vi riskerar att få? Eller har detta fått någon annan effekt?
3. Vad menas med att vi ofta "tänker i svart eller vitt"?
4. Ge exempel på hur hjärnan inte riktigt är anpassad för att passa den moderna människan.

5. Vilken typ av kunskap är avgörande för att vi ska förstå att vårt mående inte är ödesbestämt?
6. Känslor är föränderliga – varför är det viktigt att komma ihåg?
7. Samtala om hur man skulle kunna peppa någon som har fastnat i tankemönstret att hen inte kan förändra sitt mående utan att det beror på "dåliga gener", "för lite serotonin" eller "en överaktiv amygdala". Vilka kunskaper kan ni hänvisa till?

Fördjupning

Diskutera. Man föds inte med en depression, däremot med olika hög sårbarhet för att drabbas. Hur påverkar sårbarheten om vi får en depression eller inte? Hur kommer miljön in i detta? Hur kan man förändra förutsättningarna för att minimera risken att drabbas?





KAPITEL 9: LYCKOFÄLLAN

Ord & begrepp

lycka

lyckofälla

Samtalsfrågor

Innan läsning:

Samtala om titeln. Vad är en lyckofälla? Vad tror du att kapitlet handlar om?

Efter läsning:

1. Samtala om vad lycka är för er.
2. Kan man mäta lycka?
3. Varför uppmanar författaren läsaren att "strunta i lyckan" om man vill bli lycklig, tror du?
4. I kapitel fem läste du om vilka de tre huvudskyddsfaktorerna mot psykisk ohälsa är. Minns du dem?
5. Vår uppfattning om hur bra vi har det beror på att vi jämför oss med andra och *vem* vi jämför oss med. Finns det någon särskild som du vet att du brukar jämföra dig med?
6. Är det en rimlig jämförelse och mår du bra av den?

7. Vad menas med att ha "rimliga förväntningar"?
8. Varför kan det vara bättre att ha rimliga förväntningar än att ha för höga förväntningar? Är det alltid så? Kan det vara bra med höga förväntningar?

Fördjupning

Ett recept på lycka – finns det?

Samtala om detta med att vi jämför oss med andra för att mäta vår lycka.
Skulle vi kunna intala oss att det finns andra sätt att mäta att man mår bra?
Vilka tips kan ni ge varandra?

Kan vi till exempel

- inspireras av andra istället för att jämföra oss och känna att vi inte duger
- umgås med människor som du känner dig bekväm med och litar på och kan lära dig av
- göra sådant som du tycker om och som känns meningsfullt, men inte måste vara målet för din ultimata lycka
- njuta av vägen till lyckan istället för att må dåligt över att du kanske tycker att du inte uppnår målet?



EFTERORD

- Hjärnan är ett organ med uppgift att överleva.
- Av den anledningen visar den oss inte världen som den är.
- Hjärnan förändrar våra minnen, målar upp katastrofscenarier och lurar oss att tro att vi kan mer än vi kan, eller inte kan något alls.
- Hjärnan är en del av kroppen.
- Om vi mår psykiskt dåligt kan det till exempel sitta i huvudet och kroppen, och är ett tecken på att vi fungerar normalt eftersom vi är biologiska varelser.
- Om detta har du läst i denna bok.

MINA TIO VIKTIGASTE INSIKTER

Läs och samtala om författarens tio viktigaste insikter på s. 200–201.

Är det något som känns oklart? Försök reda ut det tillsammans.

Fem frågor till författaren – kopieringsunderlag

I lärarhandledningen s. 34 finns det fem frågor till författaren som kopieringsunderlag. Läs tillsammans i klassen frågor och svar.

På vilket sätt tycker ni att Anders Hansen lyckas leva som han lär, eller utifrån det han beskriver i boken? På vilket sätt kan vi se att det kanske inte alltid är så lätt att, trots att vi har kunskapen, sortera bort tokiga tankar som ställer till det med vårt mående. Vad kan ni ta med er från Anders Hansens svar som tips?

Fördjupning

Arbeta tillsammans i par eller mindre grupper.

Gör en informationsfolder eller plansch om att må bra och förstå psykiska ohälsa, utifrån de tio insikterna:

- Bearbeta de tio insikterna så att de passar er målgrupp – skriv om dem med era egna ord och egna exempel.
- Ta egna foton eller gör illustrationer som passar de olika insikterna.
- Montera ihop text och bild.
- Presentera för de andra grupperna och ge varandra feedback.



Åter till början

SÅ ... VARFÖR MÅR VI SÅ DÅLIGT NÄR VI HAR DET SÅ BRA?

Ta fram anteckningarna och VÖL-schemat som ni fyllde i innan läsningen av boken. Se också Efter läsningen av hela boken, s. 9 i lärarhandledningen.

Efter att ha läst inledningen till boken, s. 12–14 fick du fundera och försöka svara på frågan *Varför mår vi så dåligt när vi har det så bra?*

- Vad svarar du på den frågan *nu*?
- Kommer du ihåg vad du svarade innan läsningen? Titta på dina anteckningar.
- Hur skiljer det sig från hur du svarat *nu*?
- Diskutera vad ni lärt er efter att ha läst boken som gör att ni kan svara mer utvecklat på frågan. Vad har varit mer förvånande, självklart eller svårt än något annat? Fyll i VÖL-schemat under "lärt mig".



Fem frågor till Anders Hansen

1. Vad gör du när du inte jobbar?

Läser böcker, kollar film, spelar gitarr, motionerar och hänger med kompisar. Fast jag gör ingen skillnad på jobb och fritid. Allt flyter ihop för mig.

2. När mår du som bäst?

När jag är mitt i ett kreativt projekt som känns svårt men ändå görbart. Jag mår generellt sätt mycket bättre i steget än framme vid målet.

3. Blir du också deppig, fast du har så mycket kunskap om hjärnan?

Ja, jag har mycket ångest och oro i min natur. Det är tyvärr inget man fintar bort genom att lära sig om hur det fungerar biologiskt.



4. Vad gör du om du känner dig deppig?

Drar mig undan, isolerar mig. Det är såklart det sämsta man kan göra men det är så det brukar bli tyvärr.

Det jag har lärt mig genom åren är att försöka gå emot impulsen och tvinga sig göra saker. Ibland funkar det men långt ifrån alltid. Och så motionerar jag då jag vet hur viktigt det är för mitt mående.

5. Dina topp-tre-tips till en 16–20 åring som känner sig deppig och uppgiven och inte riktigt vet vad hen har för syfte eller mål?

Ingen vet vad man vill göra med sitt liv när man är 16-20 år, det är ju omöjligt att veta vad olika jobb faktiskt innebär.

Själv hade jag ingen aning vad jag ville göra i den åldern och vet det knappt idag trots att jag fyllt 50.

Mitt råd är att pröva många saker. Tänk inte så mycket på vad vill bli – alltså vilken titel du får – utan på vad du vill göra. Vilka uppgifter gör dig uppslukad? Om du inte vet så kommer du upptäcka det förr eller senare om du prövar olika saker.

När du väl hittar något du känner passionerat för kommer du vilja lägga mycket tid på detta. Tiden du lägger kommer göra dig duktig. Sen löser sig allt av sig själv.



Avslappningsövningar

TVÅ SNABBA IN, EN UT

Sitt med rak rygg och ha samtidigt en avspänd hållning. Sänk axlarna. Andas in genom näsan med två snabba inandningar. Andas ut genom munnen, snabbt och kraftigt. Fortsätt i ett par minuter.

BIET

Placera tungan i övre delen av gommen. Andas in genom näsan. Andas ut och "humma" som ett bi med sluten mun. Slappna av i ansiktet. Stärk effekten genom att hålla för öronen, då blir vibrationerna starkare inom dig. Upprepa ett tiotal gånger.

ANDAS VÄXELVIS MED NÄSBORRARNAS

Håll högra handen med handflatan framför ansiktet. Placera pek- och långfingret i pannan. Täpp igen höger näsborre med tummen och andas in genom din vänstra näsborre. Täpp sedan igen vänster näsborre med lillfingret. Andas ut genom höger näsborre. Andas sedan in med höger näsborre. Täpp igen med tummen och andas ut genom vänster näsborre. Upprepa cirka fem gånger.

VILA MED FOKUS INÅT

Ligg på rygg med armarna utmed sidorna på en yogamatta, säng eller liknande. *Blunda* och fäst "blicken" på en plats mellan ögonbrynen och andas djupa, lugna andetag in genom näsan, ut genom munnen. Se till att utandningen blir lika lång som inandningen. Försök att endast fokusera på pricken mellan ögonbrynen och andningen. Släpp alla andra tankar. Är det svårt att släppa tankarna, tänk på din kropp som en gelémassa av färgat ljus. Vilken färg har din kropp när den lyser? Vila i andningen och fokuset inåt i minst 5 minuter eller så länge som du behöver.

FLER ÖVNINGAR

Här hittar du fler tips på avslappningsövningar:

<https://mind.se/stod-kunskap/ovningar-verktyg/guidade-andningsovningar/>

Tips på hemsidor

Bris (Barnens rätt i samhället) för barn och unga under 18 år på telefon-nummer 116 111 alla dagar klockan 14.00–21.00 eller på chatten hela dygnet.

UMO (Ungdomsmottagningen) För den som behöver någon att prata med. Här kan man söka efter mottagningar och organisationer att ringa, mejla eller chatta med. <https://www.umo.se/att-ta-hjalp/sok-stod-och-hjalp/>

Jourhavande kompis på <https://www.rkuf.se/fa-hjalp/jourhavande-kompis/>
Jourhavande medmänniska på telefon 08-702 16 80 alla dagar klockan 21.00–06.00 eller på chatten söndag–tisdag klockan 21.00–24.00.

Mind Stöd- och kunskapsbank <https://mind.se/stod-kunskap/>
Självordslinjen på telefon 901 01 eller på chatt via <https://mind.se> dygnet runt.

Om du eller någon i din närhet mår så dåligt att det känns outhärdligt, har självmordstankar eller självmordsplaner – kontakta en psykiatrisk akutmottagning eller ring 112.

Egna anteckningar

VÖL-SCHEMA

Ett VÖL-schema kan vara ett bra schematiskt sätt att anteckna vad man vet om ett ämne, vad man vill veta mer om och avslutningsvis vad man har lärt sig när arbetsområdet är färdigt

Vet	Vill veta	Lärt mig

ord/begrepp

förklaring

exempelmening

ORDLISTA

Ord & begrepp att ta reda på och känna till

Dessa ord tas också upp i respektive kapitel.

adrenalin	hypotalamus	psykologiskt
amygdala	högekänslig	
antropolog		rafekärnorna
apatisk	instinkt	receptorer
art	insula	relevant
arvsanlag		reproduktion
arvs massa	jägare-samlare	
autonoma nervsystemet		schizofreni
	KBT	self-efficacy
BDNF	kompetent	serotonin
binjurarna	kortisol	signalsubstanser
blodfetter		självkänsla
blodsocker	lycka	självuppfyllande
blodtryck	lyckofälla	profetia
		spektrum
cerebrospinalvätska	metaanalys	social fobi
	monoton	stresshormoner
DNA-trådar	mutationer	stresssystemet
dopamin		stroke
dynamisk	nedstämd	survival of the fittest
	neuroticism	sympatikussystemet
endorfiner	neurovetenskap	sympatiska
evolution	noradrenalin	nervsystemet
		syncentrum
flaskhalseffekt	ofrånkomlig	sömnproblem
fight or flight	oföränderlig	
fobi	omvärld	tinninglober
fysiologiskt		trauma
fysisk	panik	typ 2-diabetes
	panikattack	
gener	panikångest	"vara torr bakom
grooming	pannloben	öronen"
	parasympatiska	vitalitet
hpa-axeln	nervsystemet	
helikopterperspektiv	personlighetsdrag	WHO
hierarkier	placeboeffekt	
hippocampus	plasticitet	åkomma
hpa-axeln	posttraumatisk stress	ångest
hypofysen	psykisk	ödet

EXPERTGRUPP – HEMGRUPP: REDOVISNING

Nu ska ni bli **experter** på det kapitel ni fått er tilldelat. **Alla** i gruppen läser **hela** kapitlet, så att ni därmed behärskar helheten.

Det ni läser kommer ni ha nytta av i uppföljande skrivuppgifter samt när ni ska presentera innehållet i kapitlet för hemgruppen.

Alternativ:

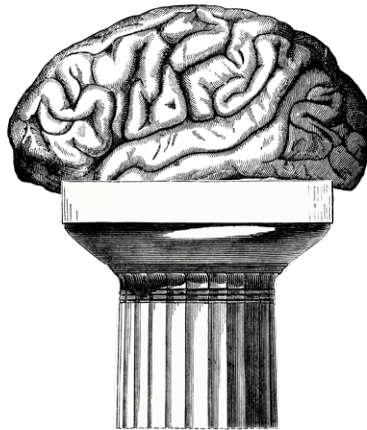
Utvecklad redovisning med jämförande källa

När ni läst kapitlet ska ni söka efter ytterligare en källa som bekräftar den fakta Anders Hansen har gett er. Det gör ni för att öka er trovärdighet. Därför är det också viktigt att välja en trovärdig källa. Den källa ni hittar ska ni nämna i er redovisning, till exempel genom att säga *"att det här stämmer bekräftar även Kim Bengtsson, eftersom hon/han kommit fram till liknande resultat i sin undersökning 'Konsten att må bra' från 2023. Visa/berätta också konkret vad den personen kom fram till.*

Exempel på innehåll som kan finnas med i er redovisning, detta bestämmer ni tillsammans i klassen:

- ☐ En kortare enkätstudie på ert område där ni formulerat relevanta frågor som klassen har fått svara på och där ni fått fram ett resultat som ni redovisar och drar slutsatser ifrån. Redovisa med hjälp av en tabell eller diagram.
 - ☐ Presentationstekniskt hjälpmedel i form av en keynote/power point eller liknande.
 - ☐ En intressant inledning som innehåller en retorisk fråga, ett påstående eller ett uppseendeväckande och passande citat.
 - ☐ En medveten avslutning i form av en anafor, liknelse eller metafor.
 - ☐ Alla i gruppen skriver sin version av kapitlets blå sidor, och presenterar det i expertgruppen. Ni väljer sedan ut en som presenteras för klassen/hemgruppen.
 - ☐ En praktisk övning kopplat till området.
 - ☐ Annat nämligen: _____
-

[illegible]



Text: Ulrika Wendéus 2025

Grafisk form och illustrationer:
Lisa Zachrisson

Konsten:

Rawpixel under public domain

Innehåll – John Singer Sargent (1900–1910)

Inledning – Robert John Thornton (1807)

Vi är överlevarna! – Henri Rousseau (1894)

Varför har vi känslor? – Vassily Kandinsky (1913)

Ångest och panik – Vassily Kandinsky (1922)

Depression – Edvard Munch (1902)

Ensamhet – Ernst Ludwig Kirchner (1930)

Fysisk aktivitet – John Cameron (1894)

Mår vi sämre än någonsin? – Henri Rousseau (1909)
och Edvard Munch (1895)

Ödesinstinkten – Winslow Homer (1895)
och antika skulpturer

Lyckofällan – Winslow Homer (1873)

Omslagsfoto: Rawpixel

Författarfoto: Stefan Tell

