

Skolsköterskekongressen 2019

Anna Nygren

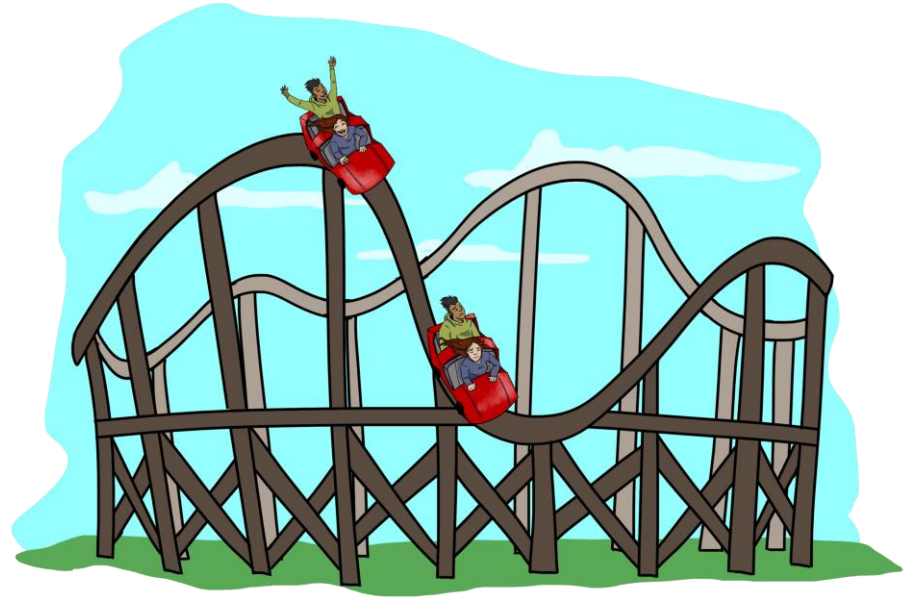
- Livsstilspedagog
- Föreläsare
- Författare
- Grundare av Ung Livsstil



Tonårens berg- och dalbana

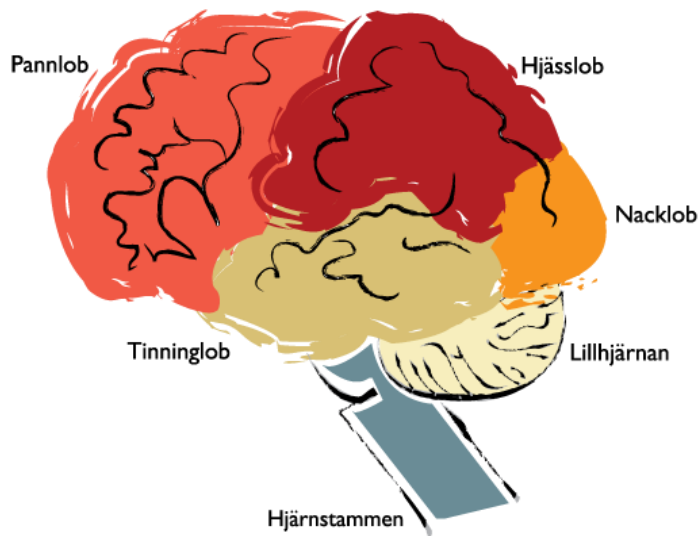
- Inget nytt
- Köer till BUP
- Generella insatser
- Jobba förebyggande

”Om vi ska kunna vända och stoppa tillströmningen till BUP, då måste vi komma in tidigare och jobba med livsstilen” Ing-Marie Wieselgren, Psykiatrisamordnare SKL



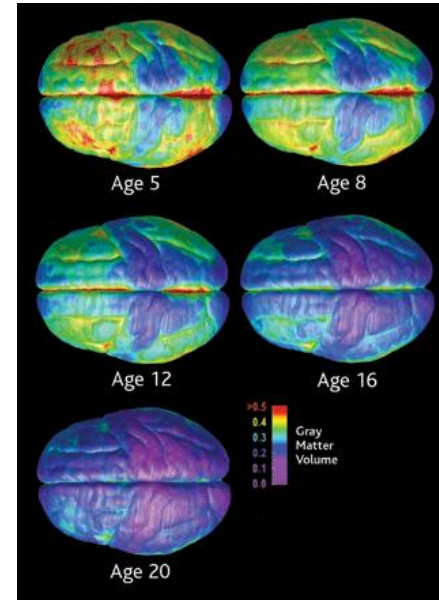
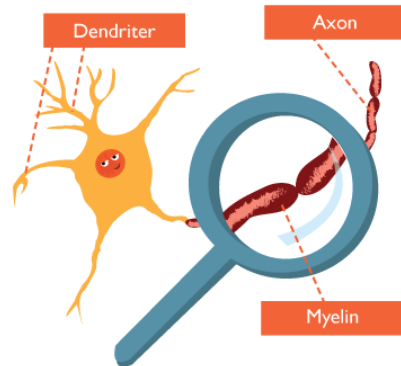
Obalans mellan reptilhjärna och pannlob

- Drivkrafter, lust, sug
- Kontrollfunktion, analys och bedömning



Hjärnans utveckling

- Hjärnan utvecklas under många år
- Den är inte mogen förrän vid ca 25 års ålder.
- Hjärnans mognad
- Axonen myeliniseras



Känslor och drivkrafter - potent och kraftfull motor

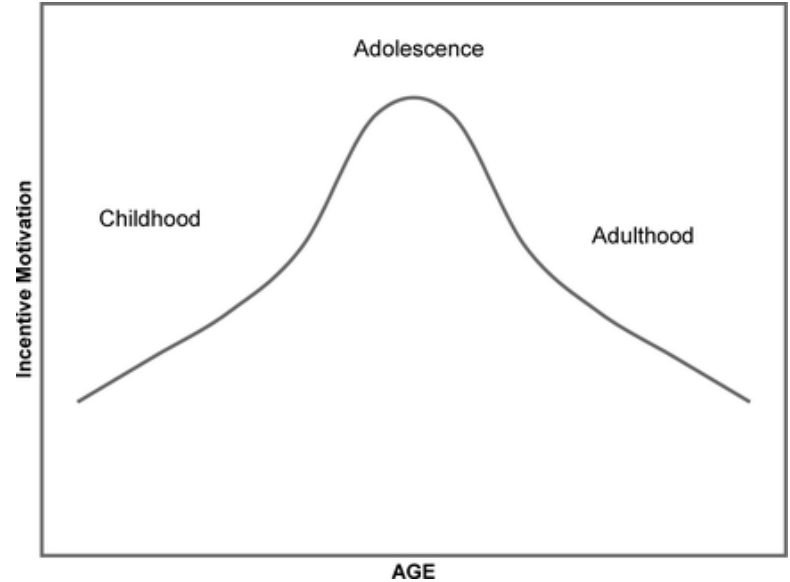


Kontroll och beslut - Undermåliga bromsar och styrsystem



Dopamin

- Ökade halter under ungdomen
- Stor variation i tillgång



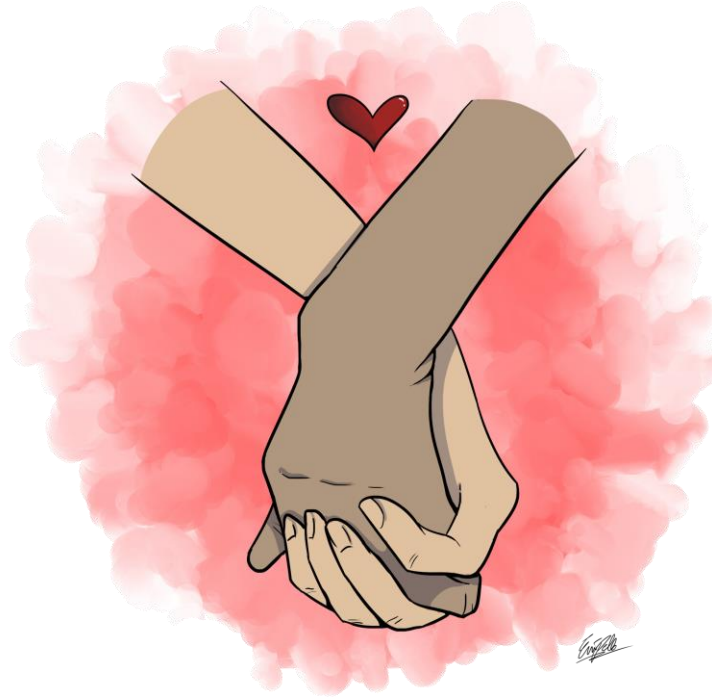
Från glädje...



...till ilska och utbrott



Från kärlek...



...till brustna hjärtan



Pannlob i hemmets trygga vrå



Reptilhjärna med vänner som hejar på



Rishtagning



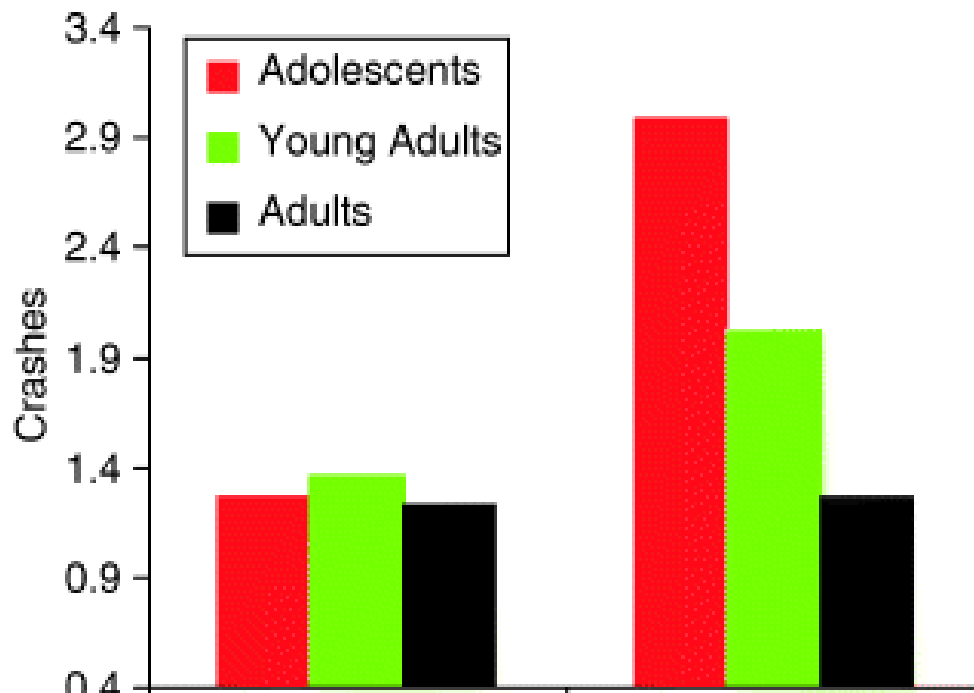
Grupptryck



Ensam i rummet

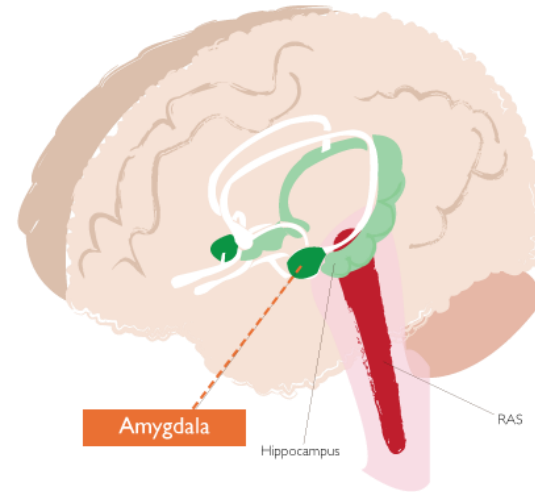
Kompisar i rummet

15 år
25 år
40 år



Amygdala

- Larm
- Överlevnadsfunktion
- Överaktivitet, växer
- Samlar på dåliga erfarenheter
- Granne med hippocampus
- Beredskapsläge
- Sympatiska nervsystemet



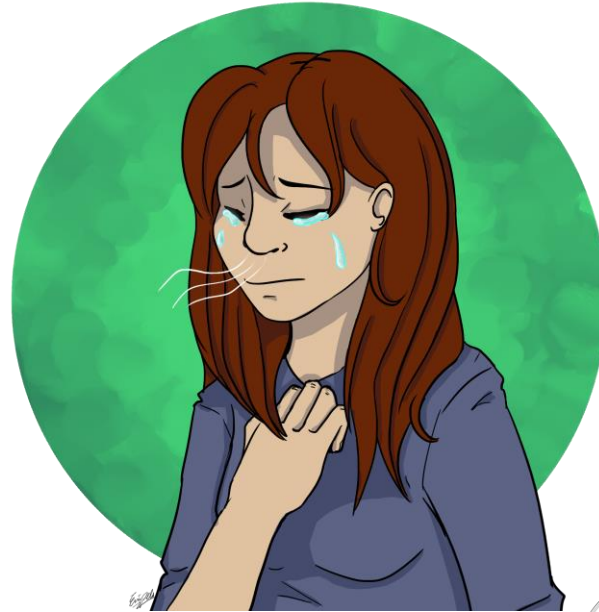
Oro, rädsla och ångest

- Kamp och flykt
- Ökad puls
- Snabbare andning
- Blod till armar och ben
- Skärpta sinnen
- Ångest, panikattacker



Pannlobens kontroll över amygdala

- Kontrollfunktion
- Analys och korrekt bedömning
- Pannloben behöver hållas i god form för att kunna göra sitt jobb
- Avbryta beredskapsläget
- Räkna till 10
- Andas lugnt med lång utandning genom näsan



Dopamin och skärmar

- Gömma sig
- Beroende
- Skärmar slukar tid
- Stjäl uppmärksamhet
- Susan Greenfield
- Hjärnan är plastisk



Popcornhjärna

- Vår tids nya folksjukdom?
(Hassan Jaghoory, barnpsykiatriker)
- Belastar uppmärksamhet och koncentration
- Nätverk av hjärnceller
- Expert på multitasking men svårt med matten?
- Konferens 23/9 Stockholm



Skulle era elevers mobiler också behöva semester?

Nedkopplingens Dag 9/5

Fundera över sin uppkoppling under digital vila

Reflektion och diskussion

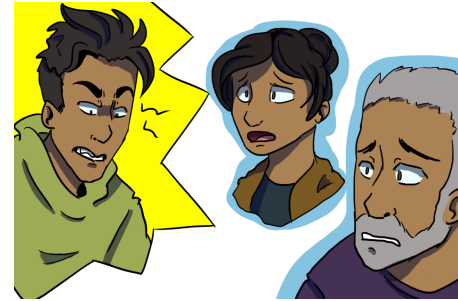
Gratis material från Ung Livsstil inlogg i monter 41



Förebyggande arbete i skolan

Tonårstiden präglas av starka känslor, humörsvingningar, risktagning, omdömeslöshet mm. Allt sånt styrs av framför allt hormoner, signalsubstanser, belöningscentra och amygdala.

När man förstår lite mer av det som pågår i hjärnan är det lättare att handskas med det nya tonårs-jaget.



Två nya livsstilsmaterial

Tonårshumor och hormoner



Pubertet



Få tillfälligt inlogg i vår monter nr: 41



Monter 41

Välkomna att se våra livsstilsmaterial och hör om våra föreläsningar, utbildningar och work-shops!

Ni kan även ta del av våra mässerbjudanden, köpa böcker, få inloggningsuppgifter samt delta i tävlingen om bokpaket



www.unglivsstil.se

Livsstilsmaterial

Kunskap

Filmer

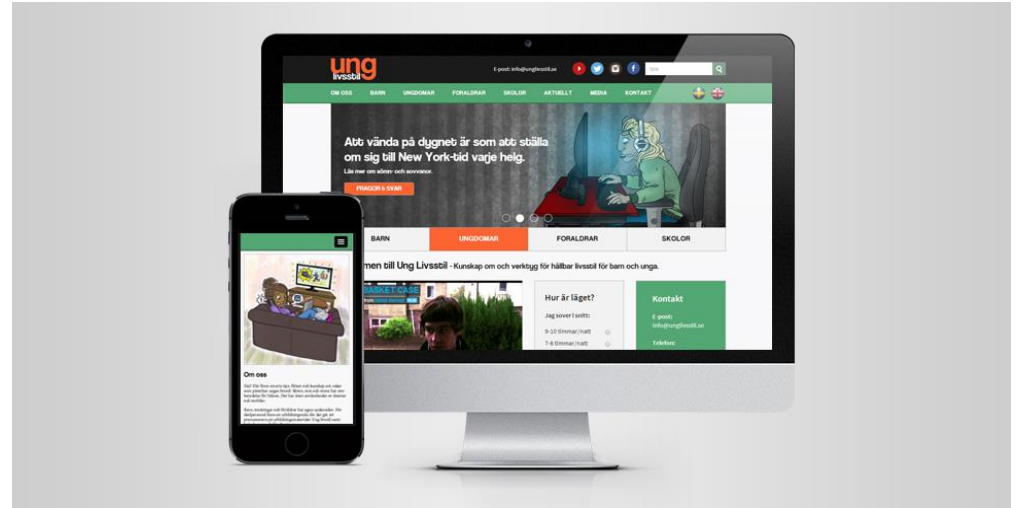
Tips

Verktyg

Videopoddar

Avslappningsövningar

Följ oss på FB och instagram



Tack för idag!

Anna Nygren

Ung Livsstil

www.unglivsstil.se

Anna.nygren@unglivsstil.se

Facebook

Instagram



Deltagarfråga

Påverkas elevernas mående och skolresultat av brister i livsstilen, t ex sömnbrist och mycket skärmtid?

Svarsalternativ

1. Ja
2. Nej
3. Vet ej

