



Autismegruppe for Unge

Velkommen

I dag er emnet **Hjernefunktioner og søvn**

Emner



Hvad er autisme



Kommunikation og mentalisering



Stress og strategier

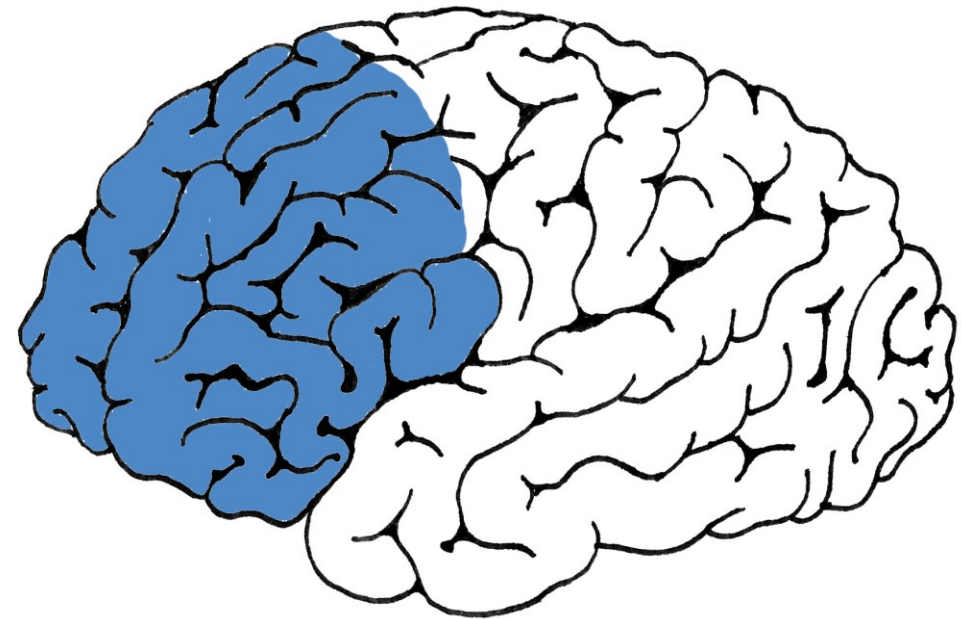


Hjernens kontrolfunktioner og søvn

Hjernens kontrolfunktioner

Hjernens kontrolcenter styrer vores evne til at kunne:

1. Bearbejde og forstå mange informationer på én gang.
2. Finde ud af at løse problemer på nye måder - at tænke fleksibelt.
3. Organisere sig og lægge planer - både for i morgen men også langt ud i fremtiden.
4. Udskyde sine behov og holde fokus på de kedelige og vigtige opgaver.

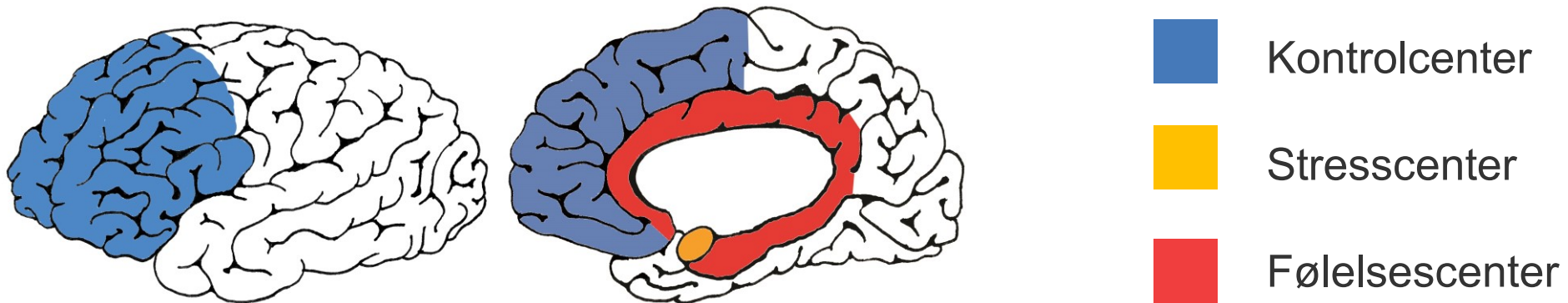


Hjernens kontrolcenter

Hjernens kontrolfunktioner

Vores tanker og følelser findes i hjernen.

Hjernecellerne kommunikerer med hinanden med elektriske og kemiske signaler.



Hjernens stresscenter er forbundet med vores kontrolcenter.

Det er vigtigt, at vores tanker og følelser er i balance med hinanden, for hvis vi bliver triste, angstede eller stressede, så har vi brug for vores tanker til at kontrollere vores følelser.

Hjernens kontrolfunktioner

Når vi bliver angste, stressede eller meget bekymrede aktiveres hjernens stresscenter.



Hjernens kontrolfunktioner

Man kan blive stresset, hvis man:

- Bliver bange eller nervøs
- Bekymrer sig alt for meget
- Mister overblikket
- Ikke har noget overskud

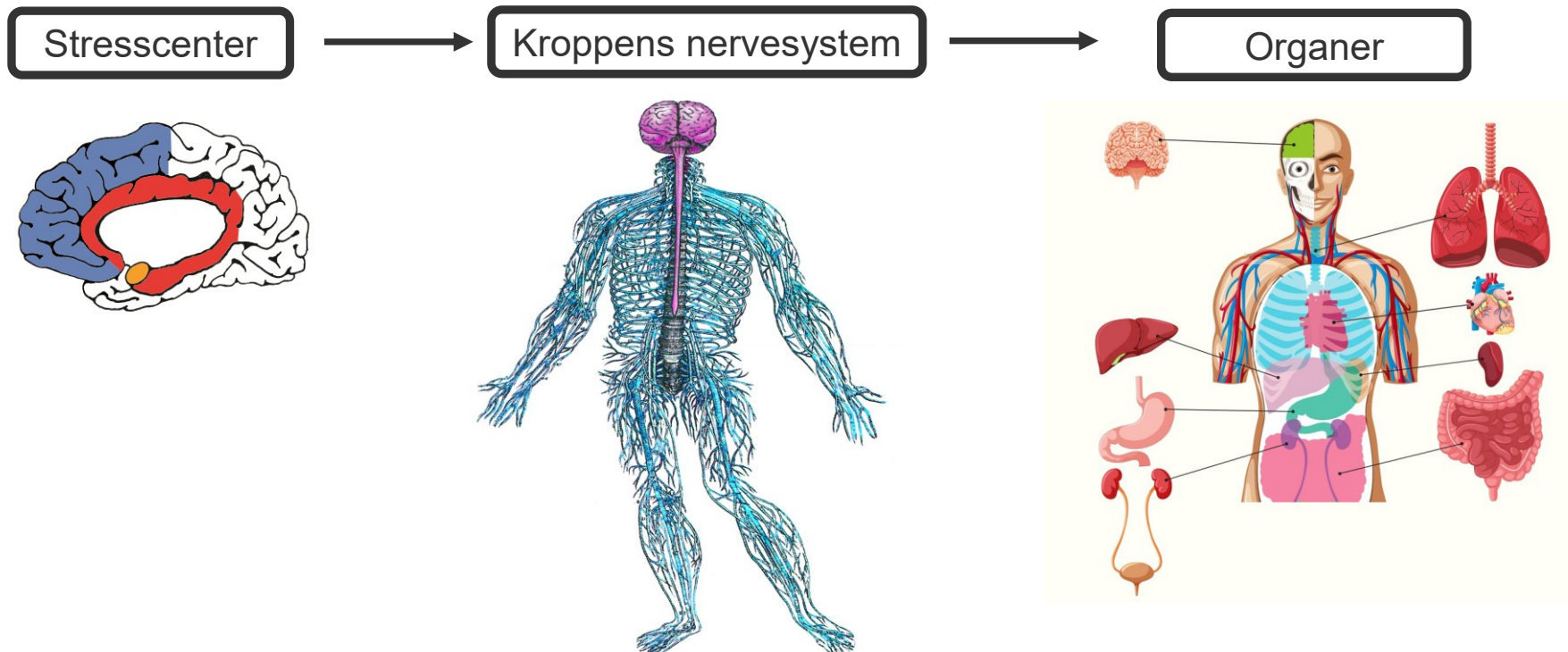
Stress kan opstå fordi man:

- Kommer ud i nye situationer, hvor man ikke ved, hvad der sker
- Når der sker uforudsete ting
- Når der sker en hel masse omkring os



Hjernens kontrolfunktioner

1. Når vi bliver angste, stressede eller bekymrer os aktiveres hjernens stresscenter.
2. Hjernens stresscenter aktiverer kroppens nervesystem.
3. Kroppens nervesystem består af Afslapningssystemet og Alarmsystemet, som styrer vores organer.



Hjernens kontrolfunktioner

- Det er hjernes "fight or flight" respons som aktiveres når man bliver stresset.

FIGHT



FLIGHT



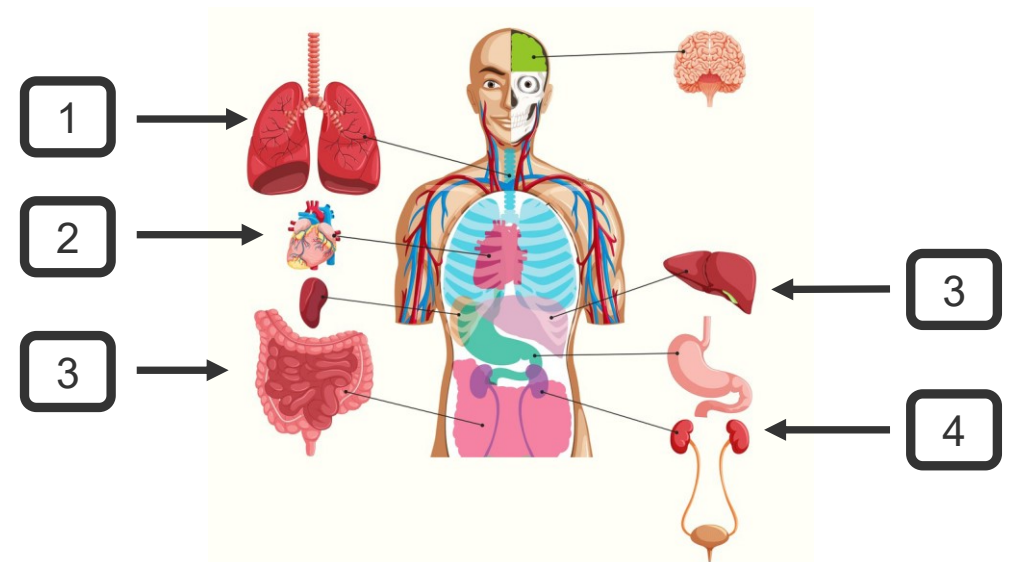
FREEZE



Hjernens kontrolfunktioner

Når vores alarmsystem aktiveres kan kroppen reagere på mange måder:

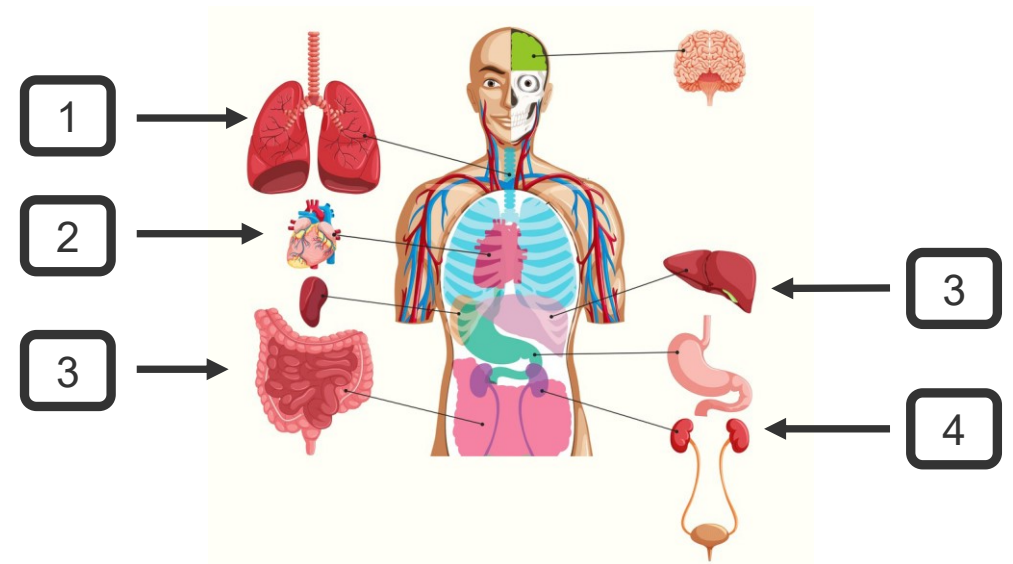
1. Man trækker vejret hurtigere og luftvejene udvides, så vi kan optage mere ilt.
2. Hjertet slår hurtigere og pulsen stiger.
3. Vores organer stopper med at fordøje og blodet transporteres fra vores organer til musklerne.
4. Vores nyrer laver adrenalin og kortisol.
5. Kortisol hjælper kroppen og hjernen med at finde sin balance igen.



Hjernens kontrolfunktioner

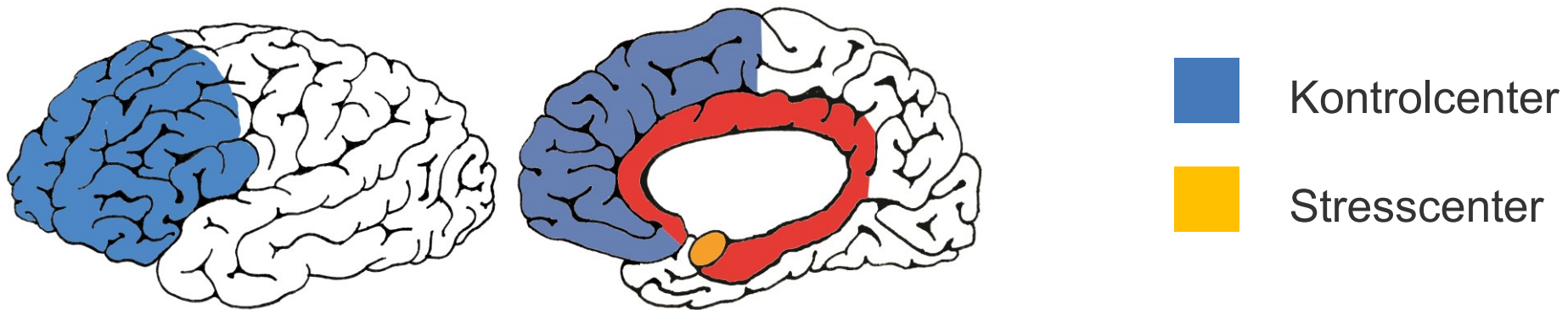
Når vores afslapningssystem aktiveres begynder kroppen at slappe igen:

1. Man trækker vejret langsommere.
2. Hertet slår langsommere og pulsen falder.
3. Blodet transporteres tilbage til vores organer, som starter fordøjelsen igen.
4. Vores nyrer stopper med at lave kortisol og adrenalin.



Hjernens kontrolfunktioner

Heldigvis kan vi bruge vores kontrolcenter til at få aktiveret vores afslapningssystem og stoppe vores alarmsystem.



1. Man kan trække vejret langsomt. Træk vejret langsomt ind mens du tæller langsomt til 5, hold vejret inde og pust langsomt mens du tæller til 5 igen.
2. Man kan også drikke eller spise noget langsomt.
3. Man kan aflede sig selv fra sin angst og kroppens alarmsystem ved at høre musik, læse, se en film eller serie, gå en tur.

Hjernens kontrolfunktioner

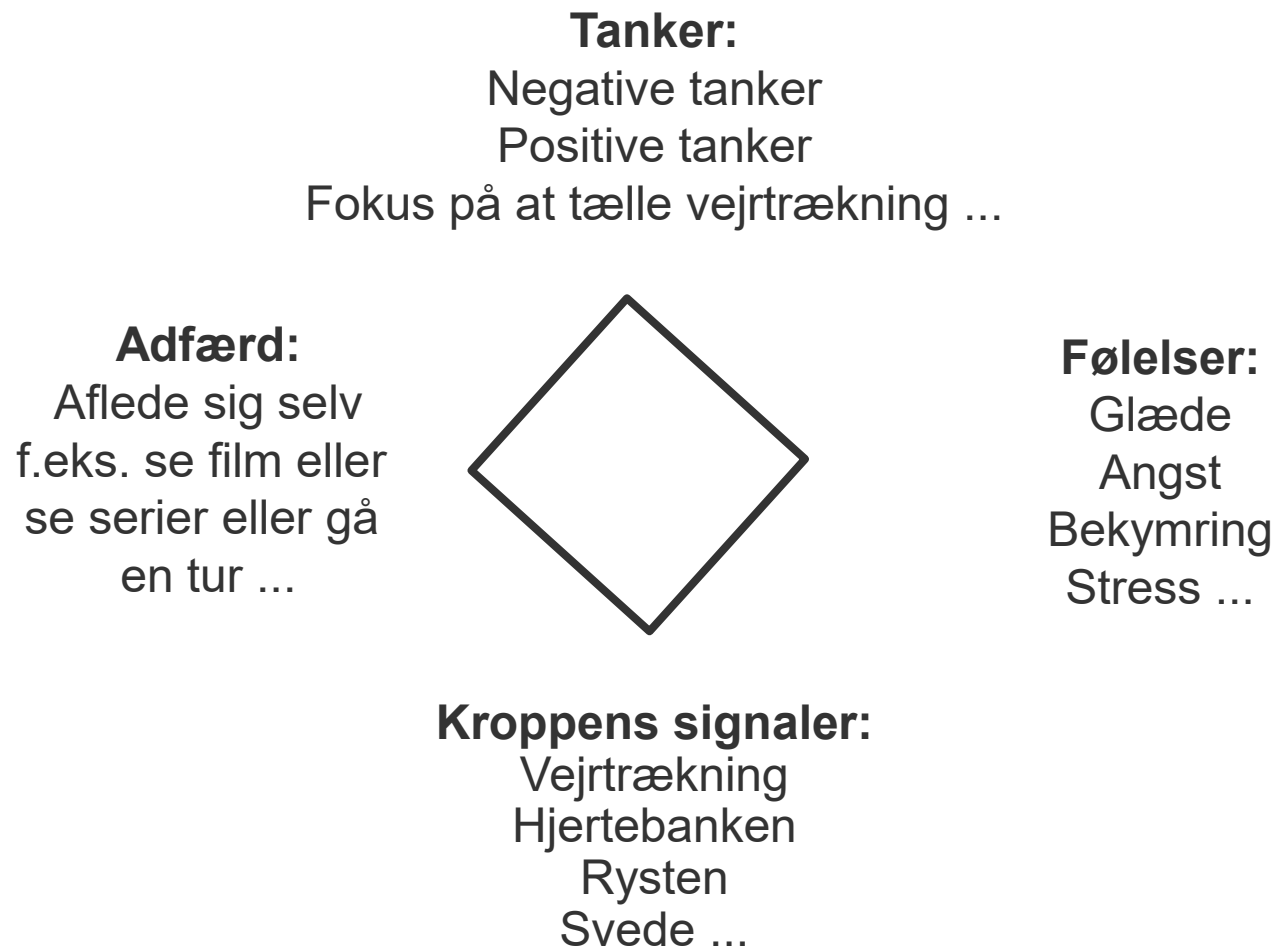
- Når man afleder sig selv, bruger man sin hjernes kontrolcenter til at styre sin opmærksomhed væk fra det, som gør en angst, stresset, bekymret ...
- Hvis man er meget stresset i flere uger kan det være vigtigt, at tage pause fra skole og arbejde i længere tid.

Hjernens kontrolfunktioner

- Mig og min hjerne fobi/angst
- [Mig og min hjerne – Fobi | DR3](#)

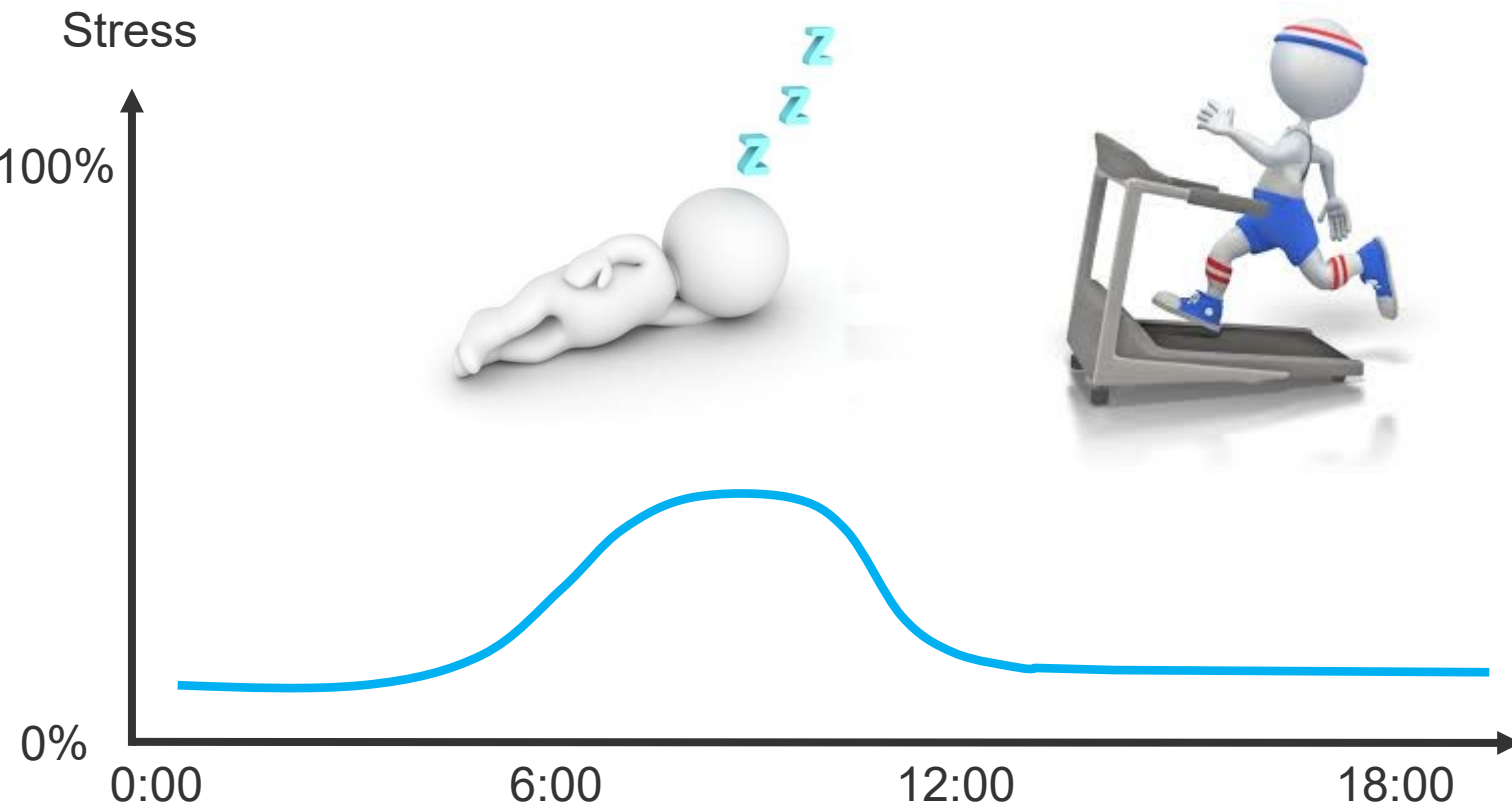


Hjernens kontrolfunktioner: Den kognitive diamant



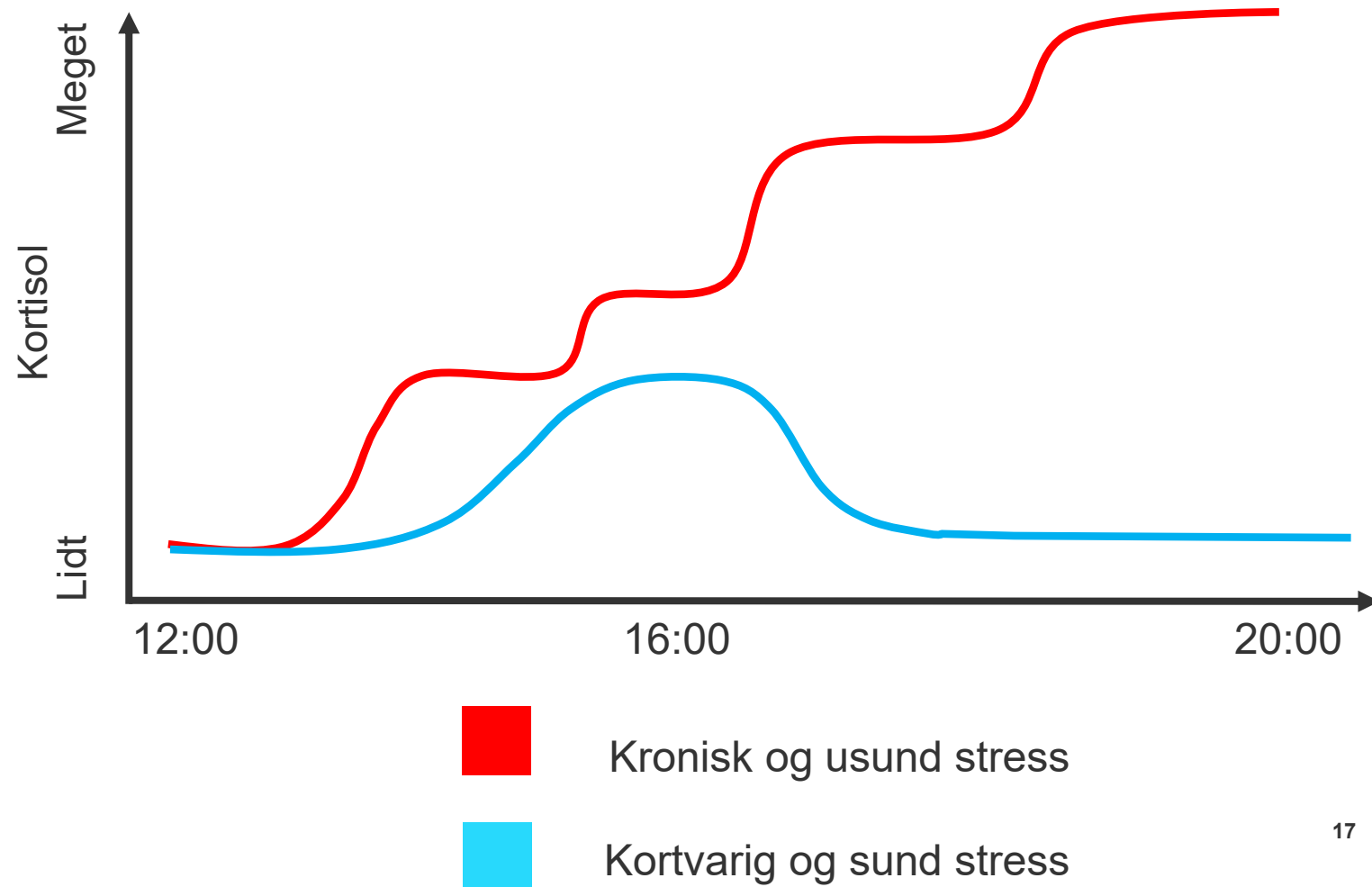
Opsummering: Hjernens kontrolfunktioner

- De fleste mennesker oplever at blive lidt stressede i løbet af dagen.
- Det er okay at blive kortvarigt stresset, så længe kroppen når at slappe af igen.
- Det er meget vigtigt, at vi får nok med søvn for at vores kortisol kan være i balance.



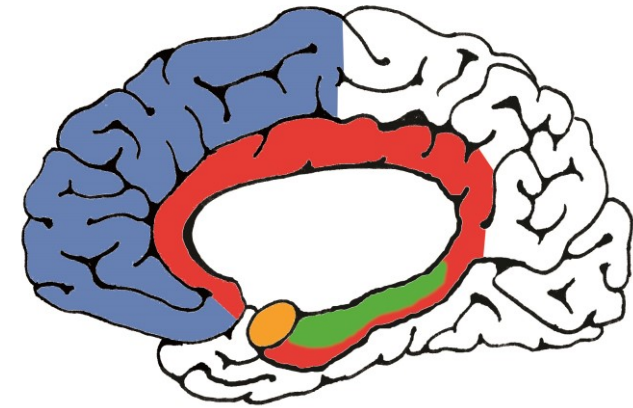
Opsummering: Hjernens kontrolfunktioner

- Hvis vi tit er stressede, så udskiller nyrerne for meget kortisol, og for meget kortisol kan være skadeligt.
- Det er ikke sundt for vores hjerne og krop, at alarmsystemet er aktivt i for lang tid.



Opsummering: Hjernens kontrolfunktioner

- Kortisol påvirker vores hukommelsescenter og gør, at vi kun husker det negative.
- Kortisol slukker også for vores kontrolcenter, så vi mister overblikket og overskuddet.
- Kortisol gør, at vi bliver endnu mere følsomme for stress.
- For meget kortisol gør os i dårligt humør.



Stresscenter



Kontrolcenter



Hukommelsescenter



Søvn

- Søvn er lige så vigtigt som mad og drikke
- Søvn er et basalt behov for mennesket
- Søvn er med til at vi kan trives
- Hjernen restituerer sig når vi sover

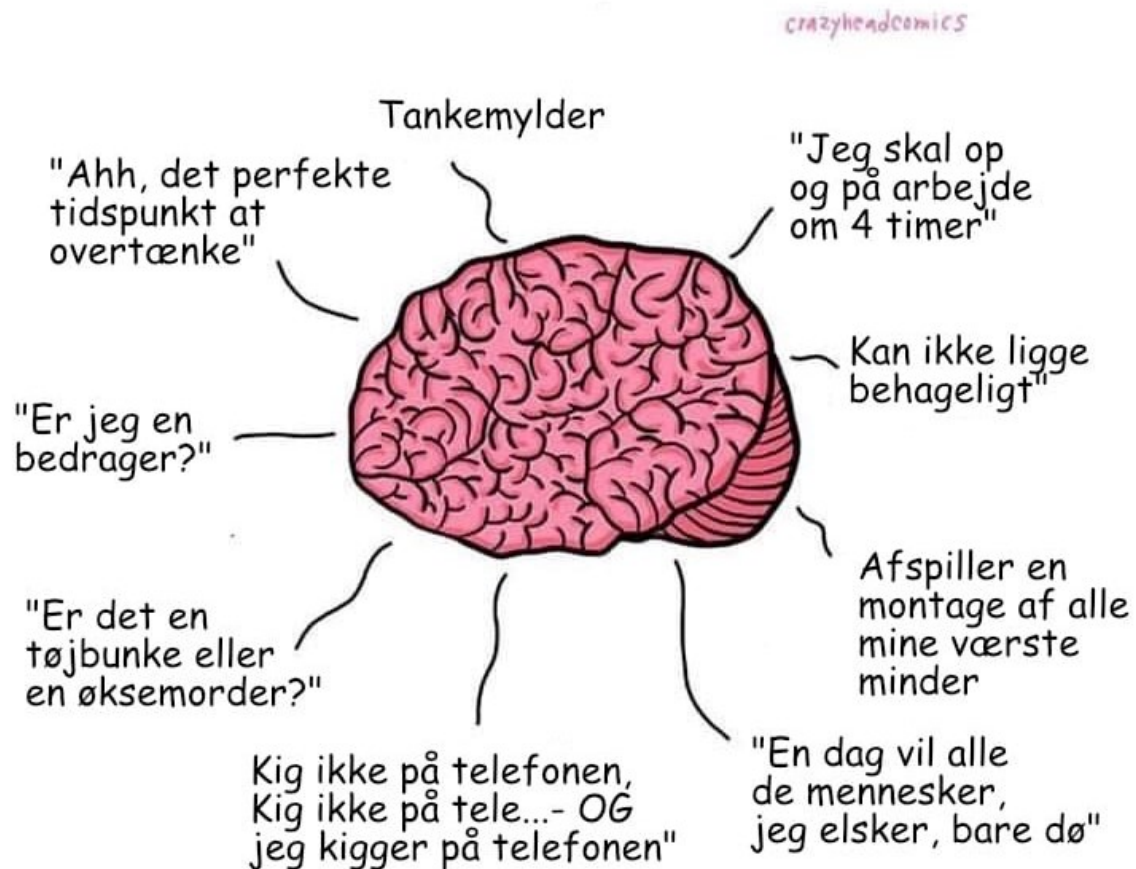


Søvn

- Nogle oplever søvnevanskeligheder som fx:
- have svært ved at falde i søvn
- have svært ved at falde i dyb søvn
- Nogle oplever måske kun at sove få timer af gangen
- have problemer med at vågne op og så ikke kunne falde i søvn igen
- Nogle kan opleve søvnproblemer kortere perioder, andre i længere

Søvn

Min hjerne kl. 2:00



Oversat af Anne Skov Jensen, Overlevelsesguiden.dk

Søvn

Video fra DR3:

[Mig og min hjerne - Søvn](#)

Er der nogle af jer der kan genkende
noget fra den video?



Søvn

Eksempler på rutiner som kan være gavnlige:

- Sov ikke middagslur
- Ingen skærm før sengetid, evt slå det blå lys fra
- Spis ikke for meget inden sengetid
- Vær aktiv i løbet af dagen
- Gør det kedeligt når du skal sove
- Gå i seng når du er træt
- Undgå alkohol, cigaretter, snus og sodavand inden sengetid

Evaluering

- Anvendes til forbedring af gruppeforløbet
- Når spørgeskemaet åbner så vælg **nr. 7 Gruppe for unge med autisme**
- På forhånd tak din deltagelse i gruppen og for evalueringen



Hvad tager I med jer fra det her forløb?

Emner



Hvad er autisme



Kommunikation og mentalisering



Stress og strategier



Hjernens kontrolfunktioner og søvn

Tak for nu