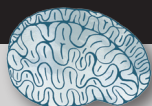


Anette Prehn

SOV DIG TIL EN BEDRE HJERNE



Hjernevenner

Bertram spjætter. Vækkeuret bimler, og det gør Bertrams hoved også. Faktisk har han helt ondt bag øjnene, så træt er han. Det blev sent i går. Først med den serie, som Bertram bliver ved med lige at skulle se et nyt afsnit af. Så med det spil, han spiller online for tiden. Til sidst skulle han også skrive sammen med sine venner på mobilen.



Bertram skal i skole om lidt, men det eneste, han har lyst til, er at sove videre.

Bogen her vil gøre dig klogere på, hvad der egentlig sker i din hjerne, når du sover, hvorfor Bertram føler sig så bims her til morgen, og hvordan du kan skabe nogle gode søvnvaner, som giver dig større glæde og overskud i hverdagen.

Din hjerne er fantastisk! Den er konstant på arbejde, fordi alt, hvad du gør, tænker eller føler, starter med et signal i hjernen. Men når du bruger din hjerne, producerer den også affald. I løbet af en almindelig dag kommer der mere og mere affald til, ligesom en opvask i et køkken, der bliver større hele tiden, med mindre man gør noget ved den.

Men ved du, hvad der er mega smart? Søvn tager opvasken i hjernen! Søvn fungerer faktisk som hjernens opvaskemaskine. Den renses ud i din hjerne hver eneste nat, mens du sover.

Hvad sker der, hvis du i dit køkken stopper opvaskemaskinen, før den har vasket færdig? Nemlig! Du kommer til at spise med snavset bestik og urene tallerkener resten af dagen. For hver gang du laver det nummer, kommer der mere snavs på dit bestik og dine tallerkener. Det sætter sig bedre og bedre fast. Hvor lækkert er det lige?

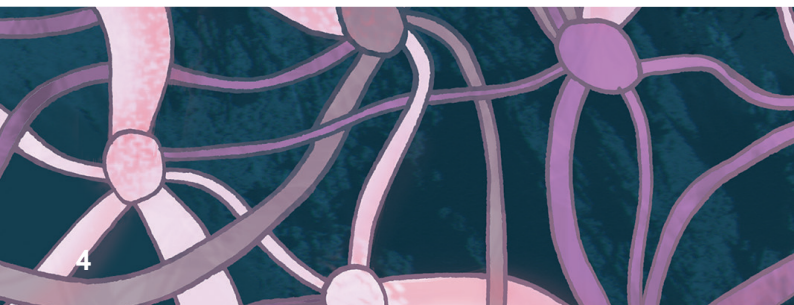


På samme måde ophober der sig affalds-
stoffer i hjernen, når vi sover for lidt.

Det er kun, når vi sover, at denne smarte
udrensning i hjernen sker. Hjernen renses
i øvrigt bedst, når vi sover på vores højre
side. Så ligger hjertet højt oppe og kan let-
tere bidrage til opvaskemaskinens arbejde.

Vi har brug for at få søvn nok – og gerne
hver evig eneste nat. Søvn hjælper os
med at trives, når vi er vågne.

Hvis du har sovet lige så lidt som Bertram,
bliver mange hverdagssituationer mere ”op
ad bakke” og sværere at overskue. Du bliver
hurtigere sur, ked af det, nervøs og irritabel.



Din hjerne består af omkring 100 milliarder hjerneceller, der hver især forbinder sig med cirka 10.000 andre hjerneceller. Forbindelserne i din hjerne er afgørende for, hvordan du udvikler dig.

Når du lærer noget nyt, forstærker du forbindelserne mellem forskellige hjerneceller. Forbindelser, som du bruger meget, bliver kraftigere. Ligesom skovstier, der betrædes igen og igen. Hver gang forbindelserne bruges, bliver de tydeligere, bredere og mere oplagte for dig at bruge igen. De forbindelser, som sjældent eller aldrig bruges, gror til lidt efter lidt.