



SULT RYKKER DIG TIL VENSTRE

Bliver du spurgt til din politiske overbevisning, viser en ny undersøgelse, at vi er mere tilbøjelige til at være enige med partier til venstre for midten, hvis vi bliver spurgt, når vi er sultne. KILDE: VIDENSKAB.DK

4,4

Så mange milliarder kroner kostede danskerne samfundet i lægebesøg i 2012. Kvinder med høj indkomst går i gennemsnit til lægen syv gange om året, mens kvinder med lav indkomst i gennemsnit går ti gange årligt. KILDE: DANMARKS STATISTIK

Du kan ikke drikke hjernen ud

Hjernerne dør ikke, når vi drikker. Og faktisk kan hjernen komme sig efter selv et massivt alkoholmisbrug

Nanna Stærmose
ns@sondagsavisen.dk

Hvor mange hjerneruger der på en brandert? Ingen. Myten om, at alkohol slår hjernerne ihjel, holder ikke.

»Hjernerne bliver fulde, og alkoholinntag påvirker

// Den største risiko er de ting, du foretager dig, mens du er fuld

Bente Pakkenberg, Forsker

forskellige dele af hjernen, for eksempel hjernebarken, der er den del af hjernen, hvor blandt andet vores mentale færdigheder og motoriske evner sidder, men der er intet videnskabeligt bevis for, at alkohol slår hjernerne ihjel,« siger Bente Pakkenberg, forskningschef ved Stereologi og Neurovidenskab på Bispebjerg Hospital

Hun har tidligere undersøgt netop hjernebarken hos henholdsvis mænd, der var døde af alkoholmisbrug, og mænd, der ikke havde noget misbrug.

»Der var absolut ingen forskel på antallet af hjernerceller,« siger Bente Pakkenberg.

Hjernen kan gendannes

Det betyder dog ikke, at det ikke påvirker hjernen at lade

Det er en myte, at alkohol slår hjernerne ihjel. Foto: Colourbox



flasken styre dig gennem livet.

»Hjernen skrumper ved et massivt alkoholmisbrug, hvilket kan føre til hukommelsessvigt. Men hvis man holder op med at drikke, kan den restituere,« siger Ulrik

Becker, professor ved Statens Institut for Folkesundhed.

Processen med at gendanne hjernens fulde førlighed er dog langvarig. Den kan tage mellem fem og ti år, alt efter hvor påvirkelig personen har været. Alkoholmisbrug

handler nemlig ikke kun om mængden, men i høj grad om genetik.

»Den væsentligste faktor er, hvorvidt man er udstyret med en genetisk øget følsomhed over for alkohol. Man ved, at nogle meget tidligt

bliver afhængige, og at de ofte har forældre eller bedsteforældre, der er afhængige,« siger Ulrik Becker.

Hold dig til grænsen

Men skal man så slet ikke bekymre sig i forhold til de små grå og glæden ved at nyde gode druer og gyldne dråber?

»Så længe du holder dig under genstandsgrænserne, er der ikke noget videnskabeligt bevis for, at alkohol skader hjernen. Undersøgelser har faktisk vist, at et moderat alkoholforbrug kan forebygge demens,« siger Ulrik Becker.

Sundhedsstyrelsens anbefalinger lyder, at kvinder maksimalt skal drikke 14 genstande om ugen og mænd maksimalt 21.

Så en lille brandert i ny og næ skader altså ikke.

»Lad mig hellere sige, at den største risiko er de ting, du foretager dig, mens du er fuld, når du dingler rundt uden kontrol over hverken hoved eller ben,« siger Bente Pakkenberg.

Hold gejsten gennem hele studiet

Motivation handler om at kunne se meningen med sit studie. Se, hvordan du holder balancen mellem den indre og den ydre motivation

Nanna Stærmose
ns@sondagsavisen.dk

Motivation kommer både indefra og udefra. Kunsten er at balancere mellem de to poler. For hvis balancen tipper, ryger motivationen.

»I dag er der utrolig meget fokus på, at unge mennesker skal have en uddannelse, men det er ikke nok at kunne se

// Hvis du udelukkende har fokus på, at du skal gennemføre studiet, fordi det er det korrekte at gøre, så ryger motivationen

Kristian Munksgaard, vejleder, SDU

meningen med at uddanne sig – det skal også være en uddannelse, der giver mening for en selv. Der skal være sammenhæng mellem den ydre og den indre motivation,« siger Camilla Hutters, forskningsleder på Center for Ungdomsforskning på Aarhus Universitet.

Hun arbejder i øjeblikket på et forskningsprojekt, der undersøger unges lyst til læring, og hvilke faktorer der spiller ind på unges motivation til uddannelse. En af de ting, der kan dræbe motivationen, er, når der er uoverensstemmelse mellem den ydre motivation – det, som omverdenen forventer, for eksempel at det er godt at tage en uddannelse – og den indre motivation – jeg tager denne her uddannelse, fordi jeg synes, at den er super-spændende.

»Mange føler et pres, fordi uddannelse i dag meget handler om at klare sig godt og komme igennem, men det kan også betyde, at vi fjerner de unges egne initiativer



Mange studerende mister motivationen, hvis de glemmer at fokusere på, hvad de i første omgang syntes, var interessant ved studiet. Foto: Colourbox

og deres kreativitet,« siger Camilla Hutters.

Gør det, der giver dig gejst

Ifølge Camilla Hutters oplever mange unge i dag, at de mister motivationen.

Det nikker Kristian Munksgaard, vejleder på karrierecentret på Syddansk Universitet, genkendende til. Han møder dagligt studerende, der har glemt, hvorfor de egentlig valgte deres studie.

»Hvis du udelukkende har fokus på, at du skal gennemføre studiet, fordi det er det korrekte at gøre, så ryger motivationen,« siger han.

Det handler meget om at finde tilbage til det, der var udgangspunktet. Hvis du skriver en opgave om hooligankultur og udelukkende fokuserer på, at den skal skrives, for at du kommer igennem eksamen, er motivationen markant mindre,

end hvis du finder tilbage til, hvorfor du netop valgte det emne,« siger Kristian Munksgaard.

Omvendt ligger der også en motivation i at komme igennem sit studie og ud i et godt job. Den ydre motivation er ikke uvæsentlig, det er bare vigtigt ikke at negligere den indre, lyder det fra Kristian Munksgaard.

Hans råd er at huske på de ting, der giver én gejst.

3 TIP TIL AT BEVARE MOTIVATIONEN

1 Find tilbage til din grundlæggende interesse. Spørg dig selv, hvorfor du valgte netop det studie – hvad var det, du syntes, var interessant dengang?

2 Arbejd bevidst med din motivation. Sørg for at dyrke de ting fra dit studie, som gør dig glad. Læs der litteraturvidenskab, så dyrk litteraturen i andre fora, eller skriv selv, hvis det er det, du finder interessant.

3 Få styr på din ydre og indre motivation. Hvis du udelukkende har fokus på at tage en uddannelse, fordi samfundet forventer det, har du stor risiko for at miste motivationen undervejs. Du skal have hjertet med.

KILDE: KRISTIAN MUNKSGAARD, KARRIERECENTRET PÅ SDU

»Debatter for eksempel hooligankultur på nettet med andre, eller dyrk fodboldklubben, hvor du blev inspireret til emnet. Så fastholder du fokus på, hvorfor et givet emne er interessant,« siger han.