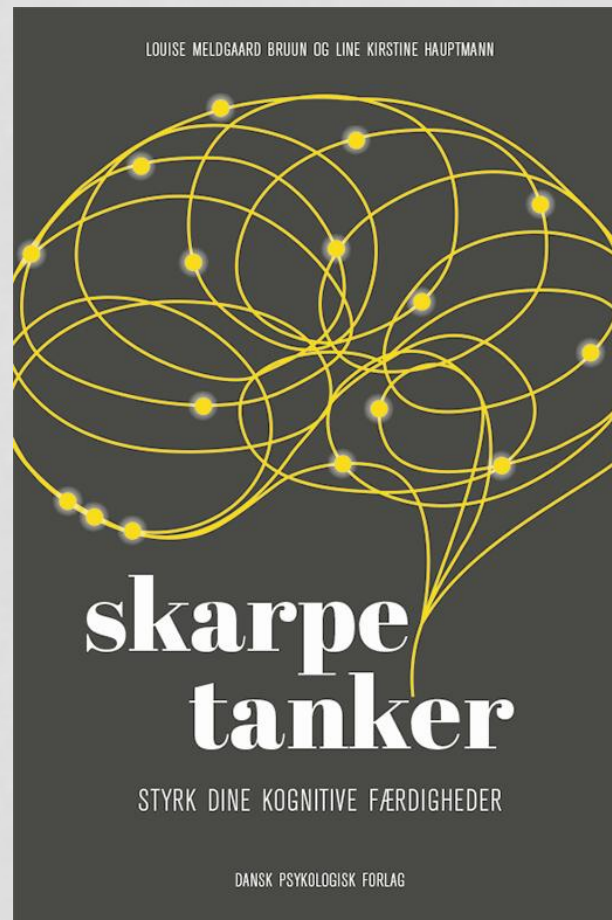
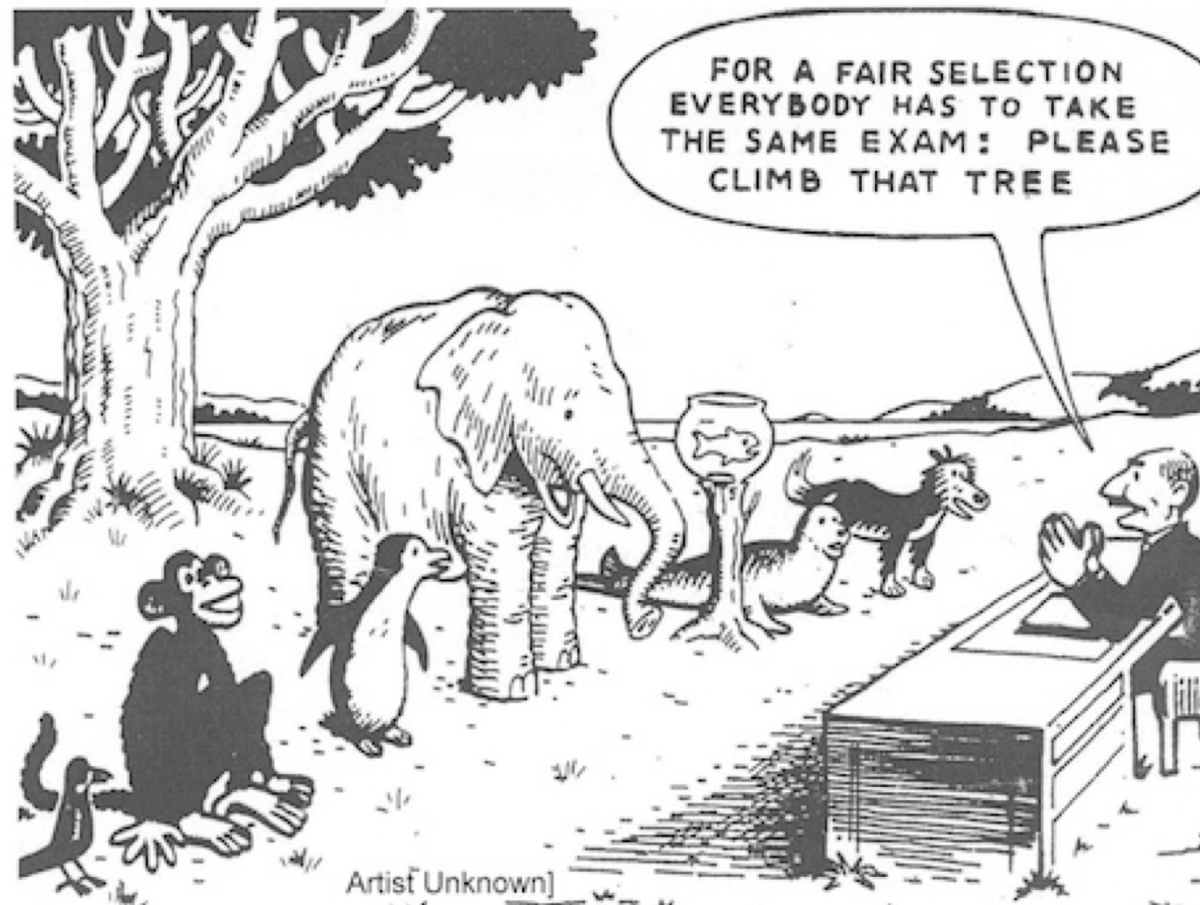


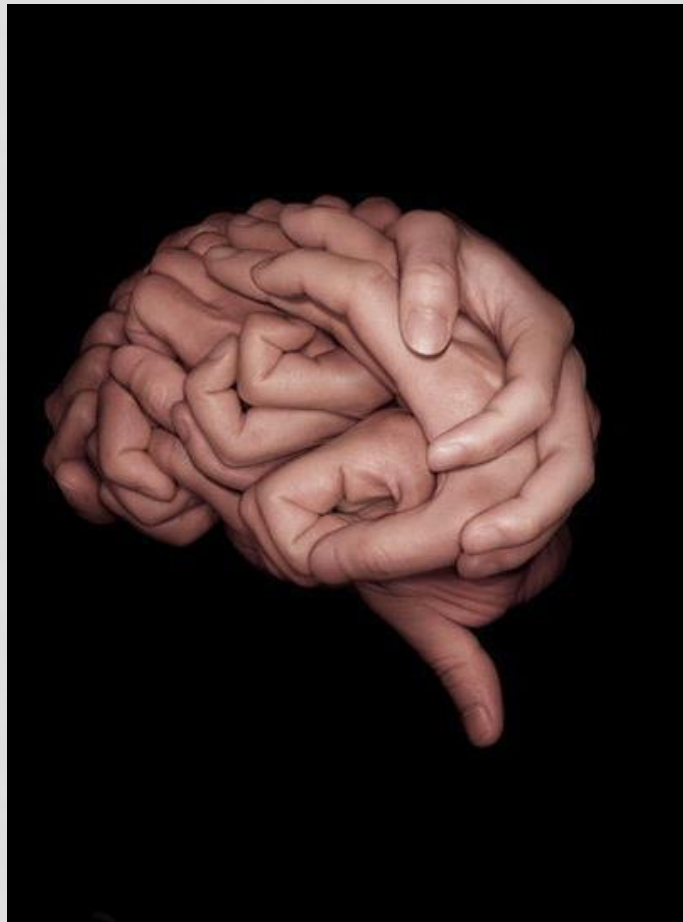
LOUISE MELDGAARD BRUUN
PSYKOLOG, SPECIALPSYKOLOG I PSYKIATRI

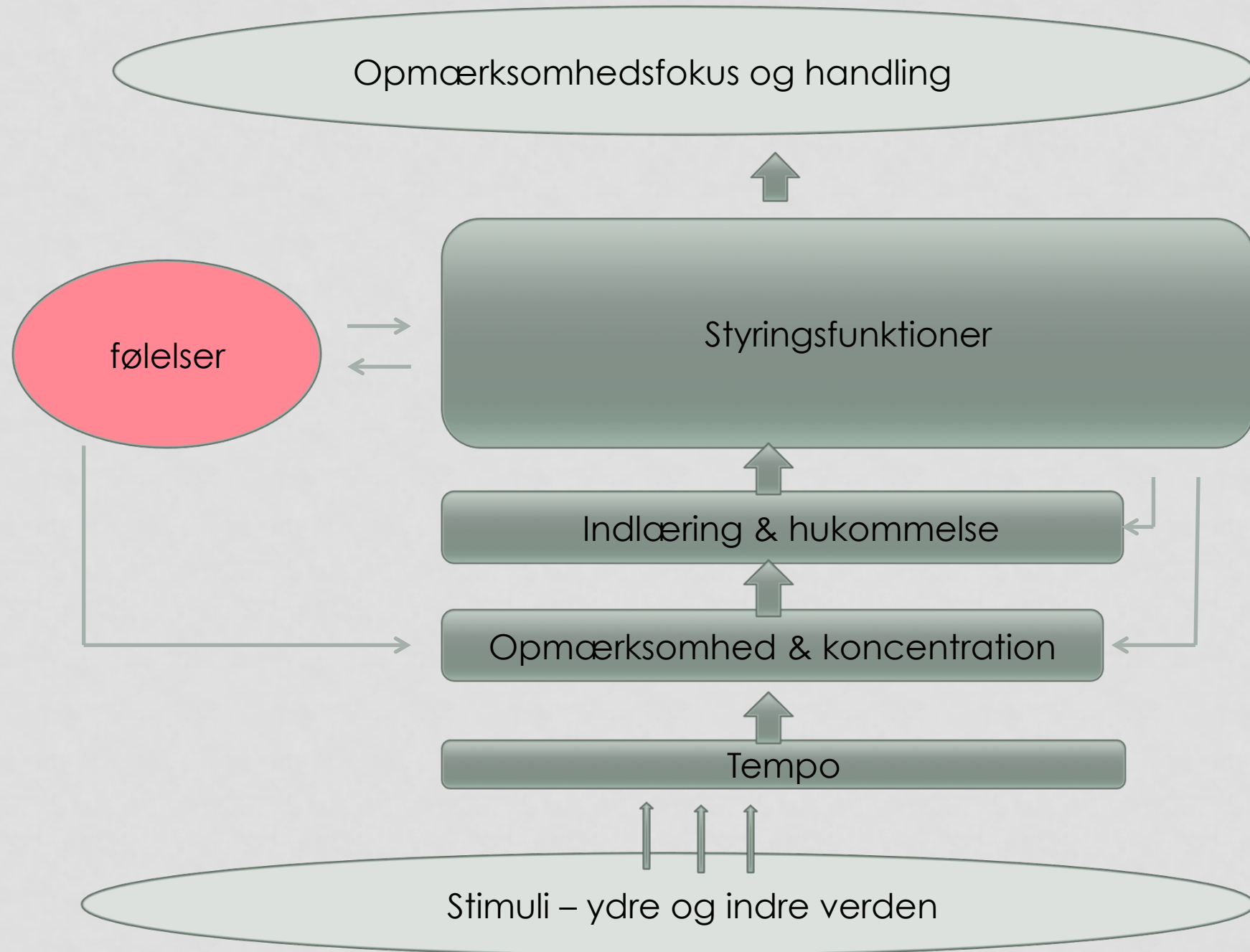


UNIKKE HOVEDER OG FORSKELLIGE KOGNITIVE PROFILER



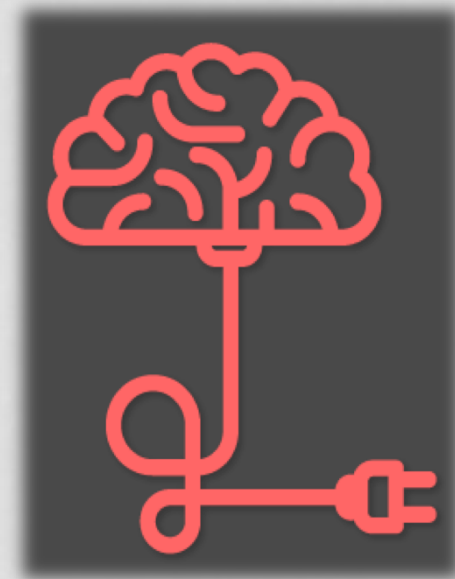
HJERNENS PLASTICITET





TEMPO

- 'Batteriet', arousal
- En helt fundamental del af tænkningen, der driver de andre kognitive processer i gang og sørger for, at de forløber med en vis hastighed.



OPMÆRKSOMHED & KONCENTRATION

- Et **basalt** system, som automatisk og instinktivt retter sig mod aktiviteter og ændringer i omgivelserne
- Et **komplekst** opmærksomhedssystem, som sorterer, fordeler og selektivt retter sig mod noget bestemt, mens noget andet udelukkes
 - Spænder
 - Deler
 - Filtrerer
 - Skifter
 - Fastholder



INDLÆRING & HUKOMMELSE

- Implicit
 - Ubevidst
 - Automatisk
- Eksplicit
 - Bevidst
 - Aktivering af opmærksomhed og styringsfunktioner

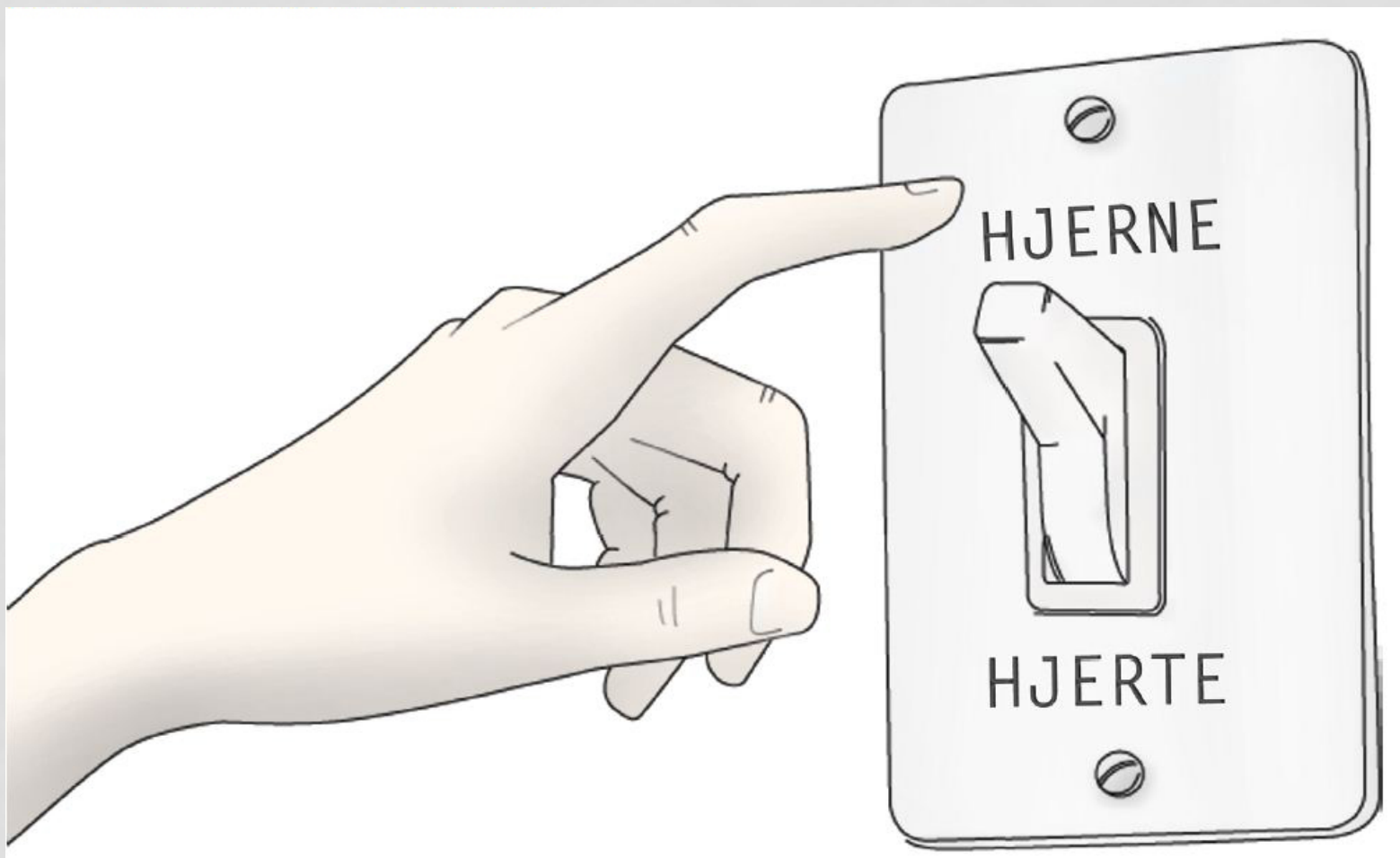


STYRINGSFUNKTIONER

- Igangsætning
- Arbejdshukommelse
- Overblik
- Planlægning
- Monitorering
- Mental fleksibilitet
- Følelsesregulering
- Impulshaemning

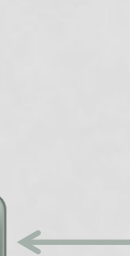
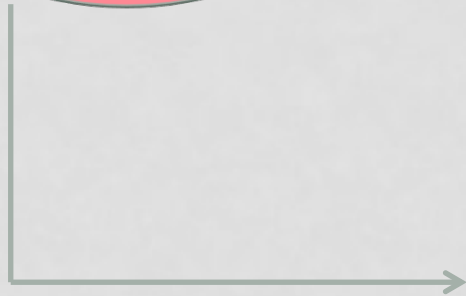
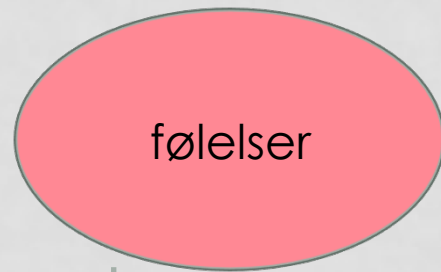


VARME FØLELSER & KOLDE KOGNITIONER?

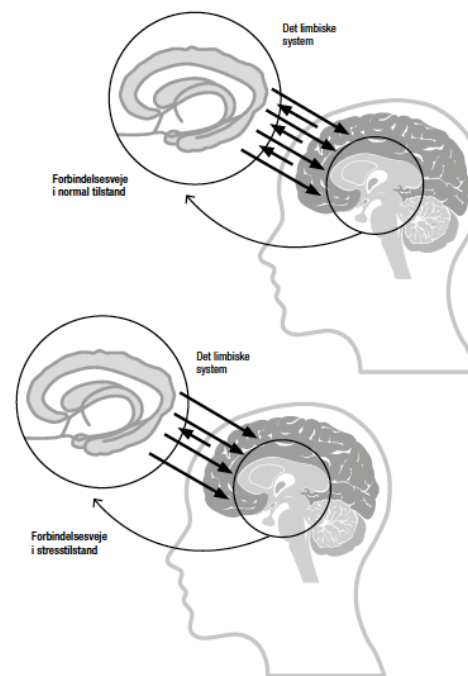


FØLELSER

*"One of the key issues for the coming years is to
integrate research on emotion and cognition"
(Le Doux, 2000)*

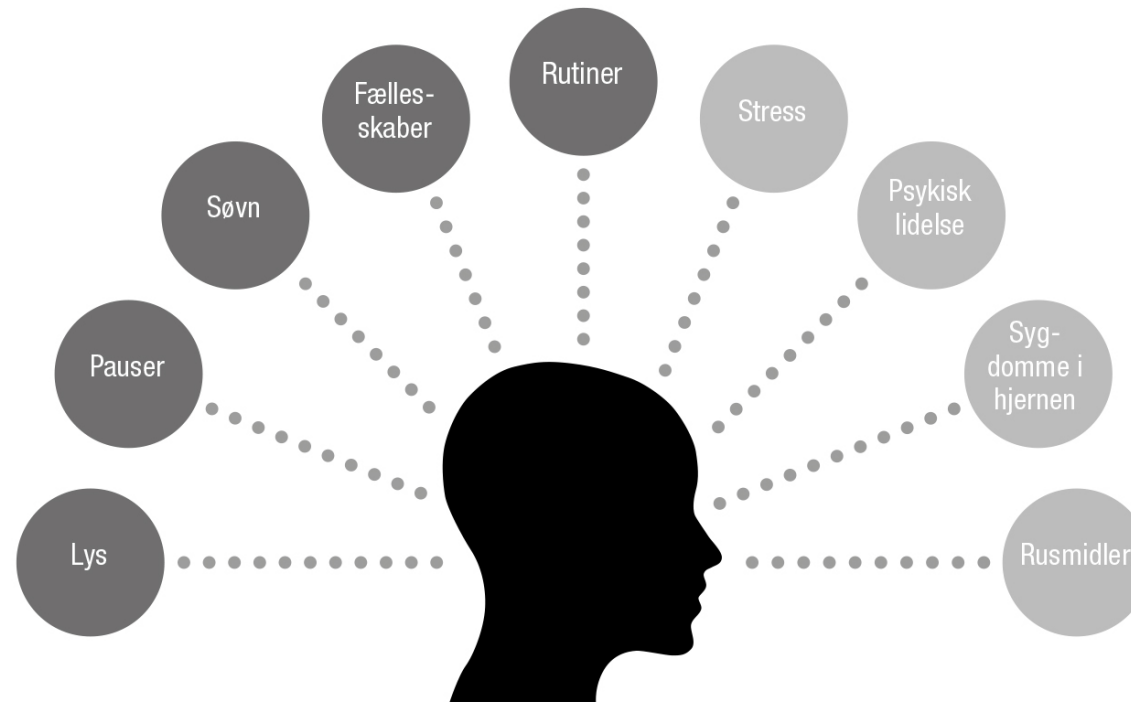


STRESS & HJERNEFUNKTION



Figur 2.
Den normale og den stressede hjerne

BOOSTERE & BREMSERE



Figur 1.
Boostere og bremser

OPMÆRKSOMHED

- Reduktion af forstyrrelser
 - Støj
 - Mobil og andre elektroniske platforme – obs 'digital demens'
- Træn fokus
 - Håndarbejde, spille eller lytte til musik, tegning, skydning, fiskeri, mindfulness, yoga, kig på fugle.....
- Stop indsatsen til tiden
- Læsestrategier
-



HUKOMMELSE

- Kalender
- Dagbog
- Brug billeder
- Brug indretningen/
konteksten til støtte
- Gentagelser og
fortællinger
- Brug teknologien
 - Diktafon,
påmindelsesfunktion,
kalenderfunktion.....



EKSEKUTIVE FUNKTIONER

- Dyrk rutinen
- Strukturen i kalenderen/
dagsskemaet – for at
have plads til
kreativiteten/
impulsiviteten
- Systemer



louise@tankerummet.dk

