

# *Depphjärnan* av Anders Hansen

## **Förord och intro (s. 12-14)**

- Varför mår vi så dåligt när vi har det så bra, tror du?
- Vem är Anders Hansen och varför ska vi lita på innehållet i hans bok? Googla i två min och skriv ditt svar.

### **Ta reda på vad följande ord betyder och sätt in dem i en mening:**

- dynamisk
- relevant
- psykisk
- fysisk
- WHO
- åkomma
- kompetent

## **Läs nu sidorna 12-14 och besvara dessa frågor:**

- Varför envisas hjärnan med att sätta krokben för vårt känsloliv?
- Hur många i Sverige äter antidepressiva?
- Hur många människor i världen har, enligt WHO, en ångestsjukdom?

## **kapitel 1: ”Vi är överlevarna” (s. 18-24)**

- Reflektera över titeln på kapitel 1: ”Vi är överlevarna”, vad tror du att Hansen vill ha sagt med det?
- Vad betyder orden? Sätt in dem i exempelmeningar.
  - reproduktion
  - evolution
  - hierarkier
  - monoton

## **Läs sidorna 18-24 och besvara sedan nedanstående frågor:**

- Hur var livet för 250 000 år sedan?
- Vad dog människor av och vad var människans snittålder?
- Vilka överlevde?
- Vad menas med ”Survival of the fittest”
- Hur känns det att vara en av överlevarna?

## **Kapitel 2: ”Varför har vi känslor?” (s. 28-36)**

- Förklara orden:
  - amygdala
  - insula
- Varför har vi känslor enligt dig?
- Vad är viktigt i livet tycker du?

### **Läs sidorna 28-36 och besvara frågorna:**

- Varför har vi känslor enligt Anders Hansen?
- Varför är lyckan aldrig evig?
- Vad har forskningen kommit fram till gällande hjärnan? Sammanfatta med egna ord och få till en korrekt och smidigt inbakad källhänvisning där bokens författare, bokens titel, bokens utgivningsår och förlag finns med.

### **Kapitel 3: "Ångest och panik" (s. 40-63)**

- Kapitlet handlar om ångest, vilka erfarenheter av det har du?

### **Läs sidorna 40-63 och besvara frågor:**

- Varför tror du Hansen inleder med citatet av Mark Twain och vad tror du att citatet betyder?
- Vad är ångest enligt kapitel 3?
- Finns det något som ger dig ångest?
- Vad är PTSD?
- Vad är hjärnans viktigaste uppgift?
- När ska man söka hjälp?
- Vad är grunden i all ångestterapi?
- Vilka hjärntrick finns mot ångest?

### **Kapitel 6: "Fysisk aktivitet"**

- Hur tar du dig till skolan?
- Vilken typ av vardagsmotion gör du och hur ofta?
- Vad och hur ofta motionerar du så att du blir andfådd (=får upp pulsen), varm och svettig?
- Hur många steg snittar du per dag enligt hälsoappen i din mobil? Är du nöjd med den siffran (motivera ditt svar)?
- Hur många timmar per dag snittar du vid skärmen? Du kan se din skärmtid i mobilen, lägg sedan på övrig tid vid skärmar som dator/tv etc.
- Hur lite motion behövs enligt Hansen?
- Vilka lärdomar tar du med från kapitlet "Fysisk aktivitet" och hur kan du applicera det du lärt dig på dig själv och ditt liv?