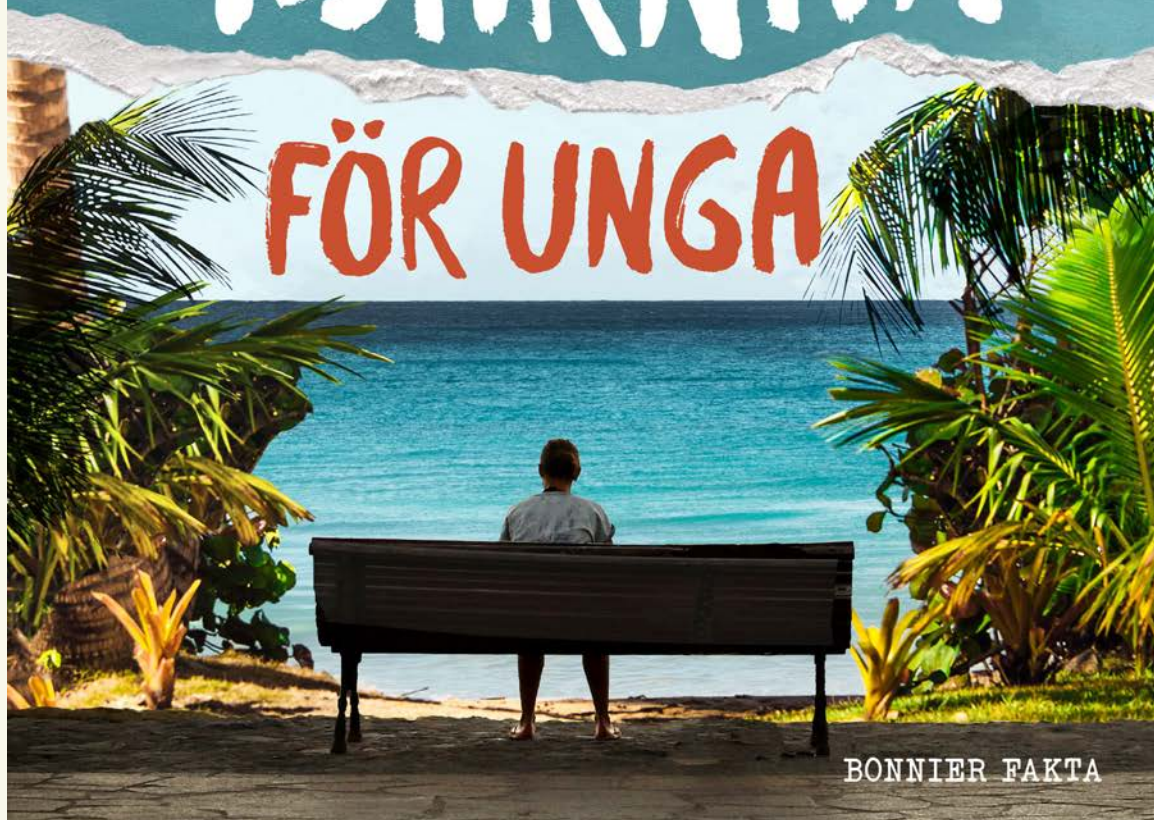


ANDERS HANSEN  
MATS WÄNBLAD

# DEPP- HJÄRNAN

FÖR UNGA



## LÄRARHANDLEDNING

skriven av Malin Wedsberg



# Innehåll

Inledning 3

Arbetsgång 4

Lässtrategier vid läsning av sakprosa 6

Skrivstrategier för att skriva sakprosa 9

Samtalsfrågor 13

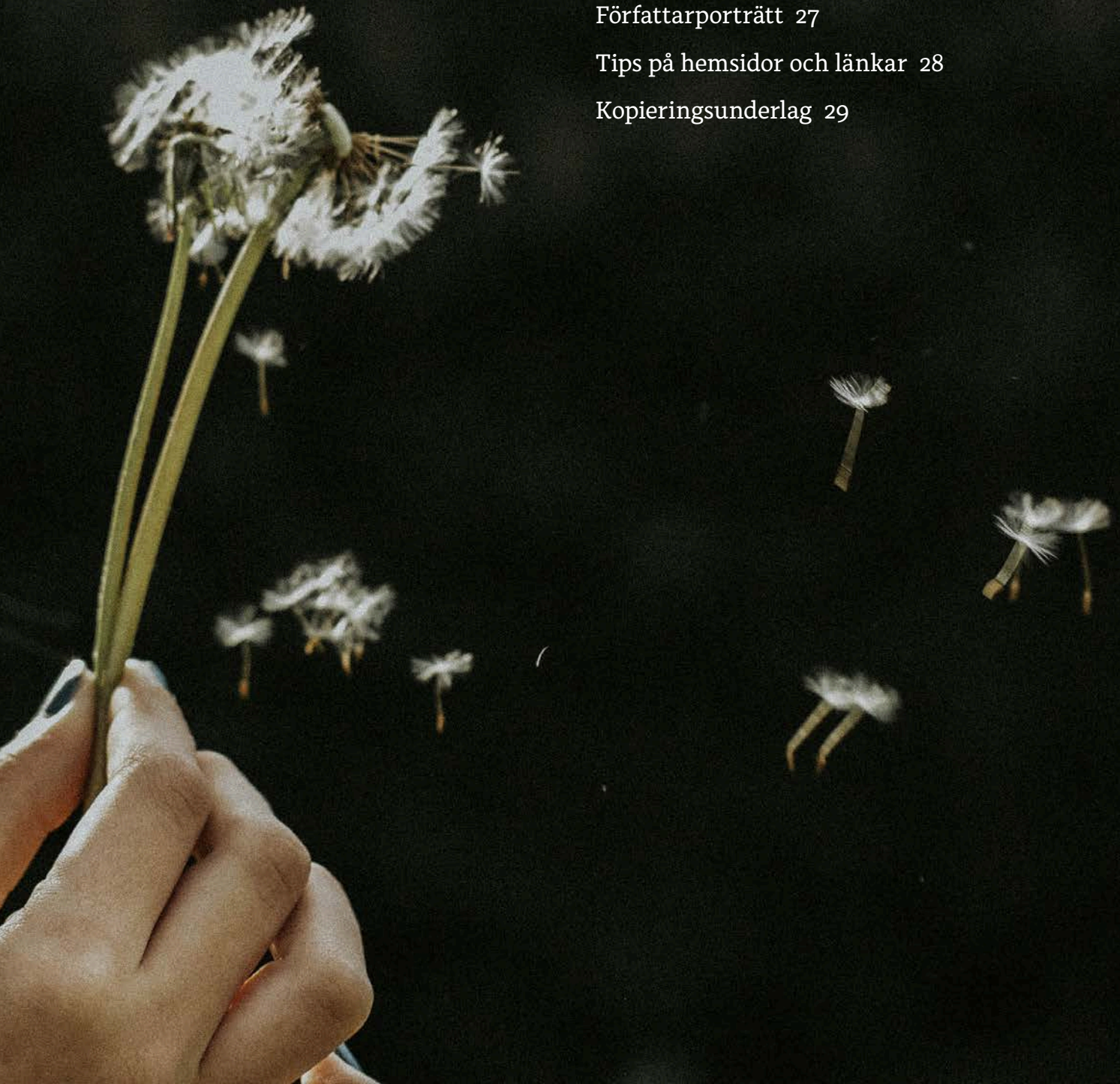
Andningsövningar 24

Ordlista 26

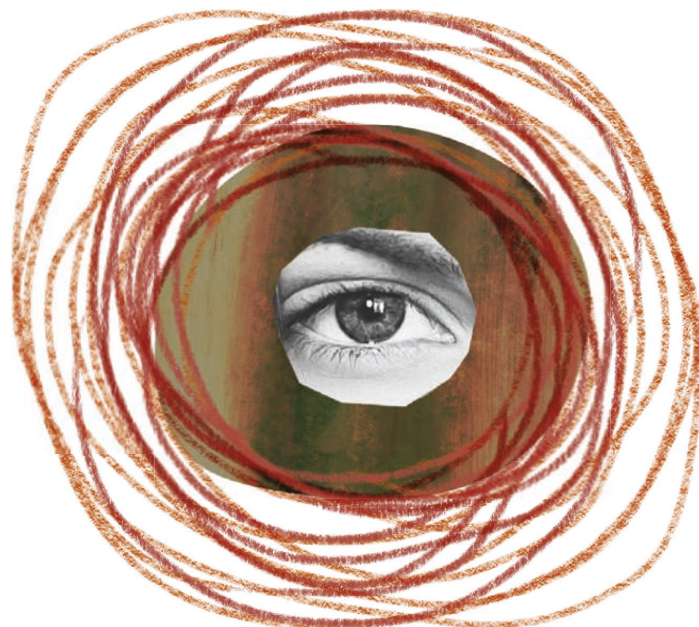
Författarporträtt 27

Tips på hemsidor och länkar 28

Kopieringsunderlag 29







## Inledning

Den här handledningen vänder sig till lärare årskurs 6–9.

I *Depphjärnan för unga* beskriver Anders Hansen och Mats Wänblad hur våra känslor uppkommer och varför de finns. Ibland kan vi känna oss deppiga utan att förstå varför. Det beror på att hjärnan är utvecklad i en annan tid, en tid när hot och faror såg helt annorlunda ut för människan. Boken förklarar varför det inte behöver vara något fel på oss när vi mår dåligt, det kan till och med vara bra.

Lärohandledningen fungerar som ett komplement till boken. Den innehåller samtalsfrågor till texten, ord- och begreppsförklaringar och kopieringsunderlag.

Handledningen är även ett stöd när man arbetar med sakprosatexter och ger tips på hur man kan ge eleverna verktyg för att ta sig an, förstå och LÄSA och SKRIVA sakprosa.

# Arbetsgång

## FÖRE LÄSNINGEN AV BOKEN

*Depphjärnan för unga* är skriven av Anders Hansen och Mats Wänblad. Vilka är de? Ta hjälp av texten på s. 128 i boken och av författarporträtten på s. 27 i handledningen. Sök i tryckta eller digitala uppslagsverk och även på internet efter exempelvis artiklar. Betona vikten av att eleverna har sina "källkritiska glasögon" på sig när de gör sökningar på internet.

Diskutera tillsammans:

- Titeln – vad säger den?
- Titta på bilden på omslaget – vad vill den förmedla?
- Läs baksidestexten – vad berättar den?
- Vad verkar boken handla om?
- Vad har vi för förkunskaper i ämnet?

## FÖRE LÄSNINGEN AV VARJE KAPITEL

Förbered läsningen genom att låta eleverna:

- läsa kapitelrubriken och dess underrubrik
- läsa rubrikerna i kapitlet
- titta på bilderna och läsa texterna som finns i bilderna.

Diskutera tillsammans!

## UNDER LÄSNINGEN AV VARJE KAPITEL

Ge eleverna i uppgift att under läsningen:

- anteckna nyckelord
- skriva upp meningar som är extra viktiga
- skriva frågor på det de inte förstår
- slå upp ord för att förstå
- läsa om ord och meningar.

## EFTER LÄSNINGEN AV VARJE KAPITEL

- Till varje kapitel finns Samtalsfrågor (se s. 13). Diskutera och reflektera tillsammans!
- Vad tyckte eleverna var det mest intressanta och tänkvärda i varje kapitel? Motivera gärna och diskutera i grupp.

## EFTER LÄSNINGEN AV HELA BOKEN

Ta hjälp av sammanfattningen i kapitlet *Ja, man måste känna så mycket hela tiden* på s. 124–125 i boken.

Låt eleverna sammanfatta boken:

- Vad handlade boken om?
- Vad var viktigast i texten?
- Vad ville texten säga till läsaren – vad var budskapet?
- Vad har eleverna lärt sig – vad vet de nu som de inte visste tidigare?

Diskutera tillsammans!

## Lässtrategier vid läsning av sakprosa

Man läser på olika sätt, dels beroende på vilken typ av text det är, dels beroende på textens syfte. *Depphjärnan för unga* är en faktabok som innehåller faktatext, det vill säga sakprosa. Syftet med att läsa sakprosa är att öka sin kunskap och förståelse för det man läser om. Sakprosa innehåller ämnes-specifika ord, komplexa ord och begrepp.

Gå igenom olika lässtrategier, se nedan, med eleverna. Diskutera vilka tekniker eller strategier som passar att använda vid läsning av *Depphjärnan för unga* och NÄR de ska användas.

Läs också avsnittet under rubriken *Arbetsgång* (s. 4). Där beskrivs hur ni arbetar med texten före, under och efter läsning.

### ÖVERSIKTLÄSA

När man behöver få en överblick av vad texten handlar om är det bra att förbereda sig innan man börjar läsa.

*Hur gör man?*

- Gå igenom innehållsförteckningen (om det gäller en hel bok).
- Läs rubriker och underrubriker.
- Titta på bilder och läs bildtexter.
- Läs baksidestexten (om det gäller en hel bok).
- Läs inledningar och avslutningar på varje kapitel (om det är en hel bok) eller avsnitt (om det är ett kapitel). Där står ofta det viktiga.

*Varför översiktsläsa?*

Du letar efter viss information som går att hitta i många olika texter. Det tar alldeles för lång tid att läsa igenom allt. Genom att översiktsläsa får du snabbt en uppfattning om vad texten handlar om. Du förbereder också hjärnan på vad den ska arbeta med.

## SÖKLÄSA

Läsningen går ut på att hitta specifika detaljer eller ett speciellt ord i texten, till exempel en siffra, ett namn eller en plats. Man letar efter det man vill veta utan att läsa allting.

### *Hur gör man?*

Se ordet – till exempel "ångest" som förekommer många gånger i boken – framför dig. Låt ögonen söka efter ordet genom att låta blicken glida över texten. Du behöver inte läsa varje rad från vänster till höger.

### *Varför sökläsa?*

Du kanske letar efter information om just ångest. Då sparar du tid genom att sökläsa. När du har hittat var det står om ångest så djupläser du.

## DJUPLÄSA

En mer noggrann läsning av texten. Det kan vara ett stycke eller ett kapitel som man har sökläst och vill ha mer kunskap om, eller som man förstår är viktigt. Här svarar man på frågor som kräver analys och reflektion.

### *Hur gör man?*

Djupläsning är egentligen vanlig läsning, att "läsa på riktigt". Läs alla ord koncentrerat och långsamt så att du förstår utan att missa något.

- Stanna upp ibland, återberätta för dig själv vad du har läst.
- Om du kommer av dig, läs om eller backa tillbaka.

### *Varför djupläsa?*

Du vill lära dig något på djupet. Du förstår verkligen det du läser. Svåra ord och betydelsen av dessa och sammanhanget sjunker in enklare. Texten känns inte lika svår.

## ÖVNING

Låt eleverna läsa kapitel 3 *Sköna känslor ... och de där andra* tyst för sig själva. Uppgiften är att *översiktsläsa*. Diskutera sedan tillsammans vad ni tror att kapitlet handlar om.

Därefter ska eleverna *sökläsa* samma kapitel och söka efter ordet "ångest".

Sedan är det dags att *djupläsa* kapitlet. Diskutera hur det kändes att djupläsa efter att ha översiktsläst och sökläst samma text. Förstod eleverna mer nu än vid översiktsläsningen? Underlättades djupläsningen av att de först hade översiktsläst och sökläst?



# Skrivstrategier för att skriva sakprosa

Precis som man anpassar läsningen efter texternas särdrag, behöver man använda olika strategier för att skriva olika typer av text.

I samband med läsningen av *Depphjärnan för unga* kan det passa att träna eleverna i skrivstrategier och här just faktatexter/sakprosa. När eleverna lär sig känna igen texters specifika drag, lär de sig också att använda text för olika ändamål.

Sakprosatexter kan ha ett eller flera av dessa syften:

- Att beskriva – till exempel nyhetsartiklar och broschyrer.
- Att instruera – till exempel manualer och recept.
- Att förklara – till exempel faktatexter.
- Att argumentera – till exempel insändare och debattartiklar.

## BESKRIVANDE TEXT

*Syfte:*

Presentera och förmedla information och fakta.

*Struktur:*

- Rubrik – beskriver innehållet i texten.
- Underrubriker – beskrivningar i stycken av olika saker som har betydelse för det aktuella ämnet.
- Avslutning – någonting speciellt.

Den beskrivande texten innehåller ofta ämnesspecifika ord.

## INSTRUERANDE TEXT

### *Syfte:*

Att instruera hur någonting ska göras.

### *Struktur:*

- Rubrik – talar om vad instruktionen gäller.
- Lista på vad som behövs för att genomföra instruktionerna.
- Instruktioner steg för steg i kronologisk ordning eller i punktform.

Den instruerande texten har ofta illustrationer eller foton som visar hur instruktionen ska genomföras.

## FÖRKLARANDE TEXT

### *Syfte:*

Förklara hur något fungerar och varför det händer. Tolka ett fenomen eller en händelse.

### *Struktur:*

- Rubrik – talar om vad som ska förklaras och är ofta ett påstående eller en fråga.
- Inledning – definierar vad som ska förklaras.
- Förklaringar i olika steg.

Den förklarande texten har ofta bilder som stödjer innehållet. Den innehåller tidsord, sambandsord och beskrivande verb i nutid.

## ARGUMENTERANDE TEXT

### *Syfte:*

Övertyga någon om en åsikt/ett budskap eller övertala någon att göra eller handla på ett särskilt sätt genom att presentera olika argument. Det kan till exempel vara en åsikt om en samhällsfråga eller en politisk fråga.

### *Struktur:*

- Rubrik – talar om innehållet i texten.
- Argument – stödjer åsikterna/budskapen.
- Avslutning – knyter ihop säcken.

Den argumenterande texten innehåller ofta bindeord och "för det första", "för det andra", "dessutom" med flera.



## ÖVNING

Eleverna ska skriva en argumenterande text med hjälp av det de har läst och lärt sig i *Depphjärnan för unga* och argumentera för exempelvis någon av dessa påståenden:

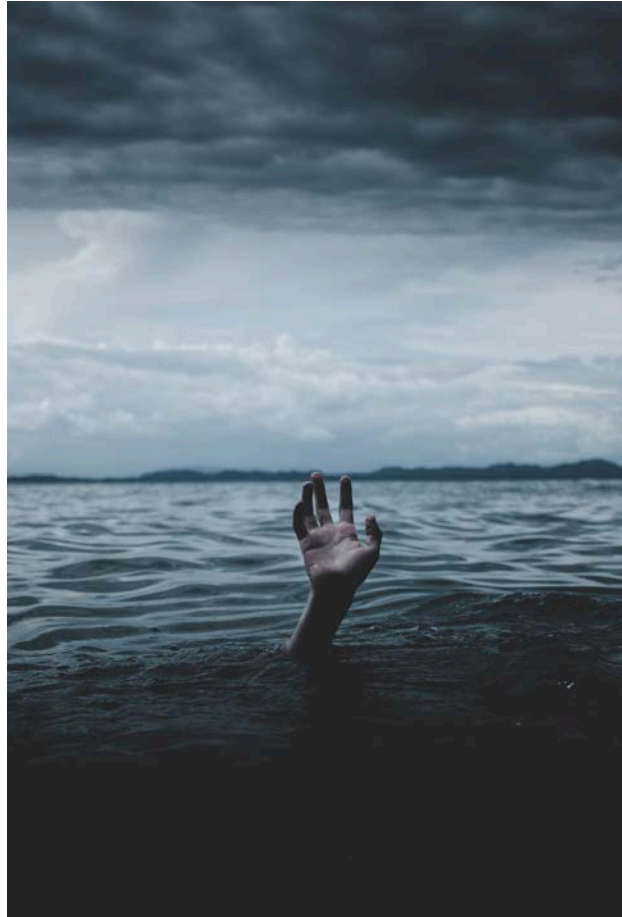
- Att förvänta sig att alltid vara lycklig är orealistiskt.
- Det är bra att förstå sina känslor.
- Känslorna rädsla och oro är viktiga.
- Det är bra att känna "lagom" stress.
- Fysisk aktivitet skyddar mot depression och ångest.
- Hjärnans viktigaste uppgift är att hjälpa oss att överleva.

Detta ska de göra i form av en *debattartikel*, som stöd finns en mall som kopieringsunderlag 1.

En debattartikel är en argumenterande text där man tar ställning till och argumenterar för en viss fråga. Med sakliga och tydliga argument försöker skribenten övertyga läsaren om en viss fråga.

Debattartikeln skiljer sig från andra argumenterande texter, som krönikan eller insändaren. Den är mer saklig och mindre personlig. Alla påståenden ska underbyggas med fakta.

# Samtalsfrågor



## **INLEDNING: MÅSTE MAN KÄNNA SÅ MYCKET HELA TIDEN?**

- Vad är vår hjärnas viktigaste uppgift?
- Vad menar författarna med att "känslorna är hjärnans redskap"?
- Varför är det bra att förstå sina känslor?
- Nu när du har läst det här kapitlet, kan du svara på frågan som också är kapitelrubriken: Måste man känna så mycket hela tiden? Diskutera tillsammans! (Ta gärna upp frågan igen efter att ha läst hela boken och jämför svaren.)



## KAPITEL 1: DU ÄR EN ÖVERLEVARE

- Fram till för några tusen år sedan levde människan i flockar om 100–150 personer. Medlemmarna i gruppen hade större chans att överleva om de hade olika egenskaper. Varför?
- Hur ser det ut i dag? Varför behövs det fortfarande olika personlighetstyper i en grupp?
- Vilka hot är hjärnan utvecklad för att klara av? Varför?
- När vi levde på savannen var ensamhet ett hot. Varför? Jämför med hur det är i dag. Tror du att påtvingad ensamhet kan vara skadlig?
- Varför är känslorna rädsla och oro så viktiga? Vad skulle kunna hända om de känslorna inte fanns? Kan du ge ett exempel?





## KAPITEL 2: DET DÄR MED KÄNSLOR

- Kan man verkligen säga hur och var känslor skapas? Kan du berätta mer om det?
- Förklara ordet "magkänsla". Ge exempel på en situation där din magkänsla fick styra.
- Varför fungerar reklam som är riktad till våra känslor bättre än reklam som riktas till vårt förnuft?
- Tänk på vad som stod i kapitel 1, att alla personligheter behövs i en grupp. Hur kan någon som är högkänslig vara viktig i gruppen – exempelvis i klassen, familjen, kompisgänget eller sportlaget?



### KAPITEL 3: SKÖNA KÄNSLOR – OCH DE DÄR ANDRA

- Varför bör känslan av att vara lycklig vara kort och gå över ganska fort? Kan vi inte få vara glada hela tiden?
- Varför har olika känslor olika syften och uppgifter?
- Hur kommer det sig att vi människor känner oss hotade oftare än nödvändigt?
- Kan du förklara begreppet "lagom stress"? Kan det verkligen vara bra att känna stress över huvud taget?
- Vad är ångest egentligen? Vad är skillnaden mellan att ha ångest och att känna sig orolig?
- Vad menas med att amygdala är hjärnans larmcentral?
- Hur kan det hjälpa att beskriva och sätta ord på sina känslor när man mår dåligt? Vad är det som händer i hjärnan då?
- Känner du igen dig i att det är läskigt att gå på kalas? Kan du komma på några liknande situationer när något har varit otäckt och du har fått hjälp med att komma över det? Eller om du inte fick hjälp – hur kändes det?
- Varför är det bra att förstå varför man är rädd för något eller varför man har ångest?

#### *Efter läsning av kapitel 3*

- Gå igenom övning 1 på s. 40 i boken. Prova och öva tillsammans. Fler andningsövningar hittar du på s. 24 i handledningen.
- Ångest är inte farligt, men ibland kan ångestkänslor bli så starka att de är jobbiga att leva med. Vilken hjälp kan man söka då? Hur ska man gå till väga och vart vänder man sig?

Frågor av det här slaget kan komma upp när som helst under läsningen av boken, ta då upp och informera och diskutera dem när det behövs. Info om vart man vänder sig om man behöver hjälp finns på s. 28 i handledningen.



#### **KAPITEL 4: VÄRLDEN SER INTE UT SOM DU TROR**

- Hur påverkar hjärnan vår självbild?
- Förklara ordet "gruppträck" och ge exempel från din vardag. Hur kan gruppträck påverka vår hjärna och våra minnen?
- Vad gör hjärnan när vi sover?
- Varför kommer vi inte ihåg allt vi har varit med om, sett och gjort?
- Har du något minne från tidig barndom? Varför tror du att du kommer ihåg just det och inte något annat som hände vid den tiden?
- Vad menar författarna med att "de minnen du helst vill glömma är de som är viktigast för hjärnan att komma ihåg"?
- Varför kan det vara bra att prata om hemska minnen?
- Vad kan hända om man låtsas att det hemska aldrig har hänt, att man skjuter händelsen ifrån sig?
- Varför kan vi inte alltid lita på den bild vi har av omvärlden? Vad är det i hjärnan som gör att den bilden ibland blir skev?





## KAPITEL 5: INBILLADE OCH VERKLIGA HOT

- Vi går tillbaka ännu en gång till det som stod i kapitel 1, att alla personligheter behövs i en grupp. Hur kan de som har hjärnor som bergsbestigarna i Annapurna vara viktiga i gruppen?
- Hur kommer det sig att vi reflexmässigt reagerar på mat som luktar illa och på människor vi möter som hostar och nyser?
- Vad är en fobi? Om vi ser tillbaka på våra förfäder, hur kunde "fobier" skydda dem?
- Varför kan man ha en fobi för spindlar, som ju inte är särskilt farliga, samtidigt som man inte är ett dugg rädd för att vara ute i trafiken, där många faktiskt både skadas och omkommer?
- I en studie fick en grupp barn lyssna på glad musik och en annan grupp på sorglig musik. Därefter gjorde alla ett och samma test där de skulle hitta ett mönster i en figur. Det visade sig att de barn som hade lyssnat på ledsam musik klarade sig bättre. Vad berodde det på?
- Varför kan man vara mer lättlurad när man mår bra?
- I dag oroar sig många för klimathot, krig och pandemier. Våra förfäders rädsla handlade mer om hot i deras närhet. På vilket sätt har vår hjärna inte hunnit med och anpassat sig till den "nyare typen" av faror?
- På s. 69 ger författarna tips på hur man kan tänka och vad man kan göra för att inte bara tänka på hemskheter utan också alla bra saker som händer i världen, både nära dig och långt borta. Diskutera de här sakerna i grupp. Kom på egna idéer och delge varandra!
- Vad är skillnaden mellan depression och sorg? När ska man söka hjälp för att man inte mår bra?



## KAPITEL 6: PÅVERKA HJÄRNAN GENOM KROPPEN

- Varför beskriver författarna olika mekanismer i kroppen och hjärnan som kan ligga bakom en depression?
- Hur kan motion och rörelse göra att du känner dig gladare?
- Vad är terapi? Hur kan terapi hjälpa vid en depression?
- Ibland kan hjärnan "glömma bort" hur mycket den påverkas av kroppen och liksom hitta på egna förklaringar till varför du mår som du gör. Hur kan det komma sig?
- Hur lång tid rekommenderar Världshälsoorganisationen att ungdomar bör vara fysiskt aktiva per dag?
- Diskutera tillsammans hur mycket ni rör på er, både på fritiden och i skolan. Hur mycket idrott har ni på er skola? Kan ni påverka så att den tiden utökas?
- Hur kan man peppa någon som är deprimerad att motionera?
- Förklara undertiteln till det här kapitlet: "Allt är delar av samma maskin – utnyttja det!"

### KOM IHÅG

Det viktigaste är *att* man motionerar, inte *hur* man gör det.



## KAPITEL 7: EN I FLOCKEN

- Vad menar författarna med att "tillsammans är vi starka" och hur kan man förklara det uttrycket om vi ser tillbaka på våra förfäder?
- Varför är det så viktigt med beröring och smek?
- Varför är det så viktigt att få skratta tillsammans? Vad är det som händer i hjärnan när man skrattar, och framför allt när man skrattar ihop med andra?
- Hur kommer det sig att hjärnan uppfattar ensamhet som ett hot?
- Vad kan man göra om en kompis drar sig undan och inte vill träffa andra? Vad kan det vara ett tecken på?
- Vad är det för skillnad mellan att vara för sig själv och att vara ensam? Fundera över situationer och tillfällen när det är skönt att vara för sig själv. Diskutera tillsammans!
- Känner du någon som är mer ensam än hen vill? Hur kan du hjälpa hen?
- Vad menas med gruppsyck?
- Vad kan man göra för att inte falla för gruppsycket?
- Vad gör det med oss och våra hjärnor att vi ständigt påverkas av inlägg i sociala medier, av influerare med flera?
- Varför mår man bättre om man drar ner på sin skärmtid?
- Hur påverkar ämnet serotonin vår hjärna?



## KAPITEL 8: ARV OCH MILJÖ

- Författarna ställer frågan: "Är det arvet, miljön eller den fria viljan som bestämmer?" Vad tror du?
- Man föds inte med en depression, däremot med olika hög sårbarhet för att drabbas. Hur påverkar sårbarheten om vi får en depression eller inte? Hur kommer miljön in i detta?
- Vad menas med "den fria viljan"? Hur mycket kan du påverka ditt eget mående och på vilket/vilka sätt?
- Vad är en självuppfyllande profetia?
- Vad menas med att vi ofta "tänker i svart eller vitt"?
- Ge exempel på hur hjärnan inte riktigt är anpassad för att passa den moderna människan.
- Känslor är föränderliga – varför är det viktigt att tänka på?
- Efter att ha läst det här kapitlet, hur svarar du på frågan: "Är det arvet, miljön eller den fria viljan som bestämmer?"





## **KAPITEL 9: STRUNTA I LYCKAN – DET ÄR INTE DEN SOM GÖR DIG NÖJD**

- Vad är lycka för dig? Tycker du att lycka går att mäta? Diskutera tillsammans!
- Vilka tre faktorer brukar man påstå är de starkaste skydden mot att må psykiskt dåligt?
- Vad menas med att ha "rimliga förväntningar" och varför kan det vara bättre än att ha för höga förväntningar?
- Ett recept på lycka – finns det? Författarna föreslår följande:
  1. Omge dig med människor som du känner dig bekväm med och litar på.
  2. Gör sådant som du uppslukas av och som känns meningsfullt.
  3. Upprepa!Har du fler förslag? Tänk på vad du har läst i boken.





### **JA, MAN MÅSTE KÄNNA SÅ MYCKET HELA TIDEN**

- Efter att ha läst inledningen till boken ställdes frågan: "Måste man känna så mycket hela tiden?" Kommer du ihåg vad du svarade då? Skiljer det sig från hur du svarar nu? Fortsätt diskussionen!

# Andningsövningar

## TVÅ SNABBA IN, EN UT

Sitt med rak rygg och ha samtidigt en avspänd hållning. Sänk axlarna. Andas in genom näsan med två snabba inandningar. Andas ut genom munnen, snabbt och kraftigt. Fortsätt i ett par minuter.

## KATTEN

Stå på alla fyra, som en katt. Andas därefter in genom näsan och känn hur magen sväller och ryggraden sänks. Andas sedan ut genom munnen och känn hur magen töms och ryggen reser sig igen.

## ORMEN

Sitt på en stol eller på golvet med rak rygg. Lägg händerna på magen och andas in djupt, räkna till fyra. Känn hur magen sväller. Släpp sedan ut luften genom att väsa som en orm.

## ELEFANTEN

Stå upp med benen lite isär. Andas in genom näsan och lyft armarna som om de är en elefantsnabel. Försök samtidigt få magen att svälla upp. Andas ut och för ner armarna. Luta dig lite framåt så att "snabeln" sjunker in.

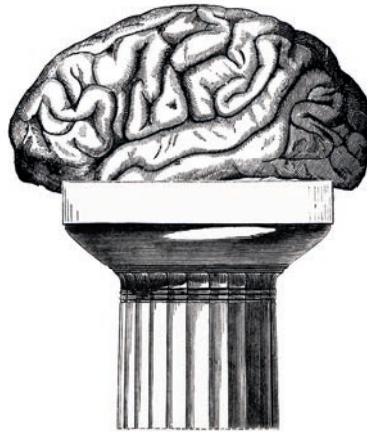
## BIET

Placera tungan i övre delen av gommen. Andas in genom näsan. Andas ut och "humma" som ett bi med sluten mun. Slappna av i ansiktet. Stärk effekten genom att hålla för öronen, då blir vibrationerna starkare inom dig. Upprepa ett tiotal gånger.

## ANDAS VÄXELVIS MED NÄSBORRARNAS

Håll högra handen med handflatan framför ansiktet. Placera pek- och långfingret i pannan. Tapp igen höger näsborre med tummen och andas in genom din vänstra näsborre. Tapp sedan igen vänster näsborre med lillfingret. Andas ut genom höger näsborre. Andas sedan in med höger näsborre. Tapp igen med tummen och andas ut genom vänster näsborre. Upprepa cirka fem gånger.





## Ordlista

Träna ord och begrepp från boken genom att använda kopieringsunderlagen 2-3.

amygdala	hypotalamus
art	högekänslig
arvsanlag	insula
arvs massa	KBT (kognitiv beteendeterapi)
BDNF	kortisol
binjurar	mutationer
blodfetter	noradrenalin
blodsocker	panikattack
blodtryck	panikångest
cerebrospinalvätska	pannloben
DNA-trådar	parasympatiska nervsystemet
dopamin	posttraumatisk stress
evolution	<i>self-efficacy</i>
fobi	signalsubstanser
gener	social fobi
hippocampus	sympatiska nervsystemet
HPA-axeln	syncentrum
hypofysen	tinninglober



## Författarporträtt

**Namn:** Anders Hansen

**Mina intressen:** Musik (spelar gitarr), böcker och skidåkning.

**Det här blir jag glad av:** När jag lär mig något nytt av en bra bok eller klok person, och en riktigt bra dag på berget.

**Det här gör mig arg:** Krig gör mig inte bara arg utan rasande.

**Då känner jag mig lycklig:** När jag skriver, som just nu när jag skriver det här.

**Tillfällen när jag kan känna mig deppig:** Närsomhelst, ärligt talat, men särskilt när jag inte har sovit ordentligt.

**Det här gör jag när jag känner mig deppig:** Jag försöker tänka att det går över, för det är så hjärnan funkar. Känslor ska vara övergående, annars hade de inte fyllt någon funktion, och det gäller också mörka känslor. Att tänka så hjälper inte alltid, men ibland fungerar det. Om det inte hjälper brukar jag ta en promenad.



**Namn:** Mats Wänblad

**Mina intressen:** Böcker, såklart. Musik, idrott (mest på tv) och promenader med café-stopp.

**Det här blir jag glad av:** Vänner och familj. Och när någon säger smarta saker som jag aldrig har tänkt på.

**Det här gör mig arg:** Folk som tycker sig ha rätt att tala om för andra hur de borde leva sina liv.

**Då känner jag mig lycklig:** När jag precis ska börja läsa en bok jag har längtat efter. Mitt barnbarns leende knäcker mig också varje gång.

**Tillfällen när jag kan känna mig deppig:** Stunder då känslan av maktlöshet inför sådant som klimathot och krig drabbar mig är tunga.

**Det här gör jag när jag känner mig deppig:** Drar mig undan.





## Tips på hemsidor och länkar

**Bris** (Barnens rätt i samhället) för barn och unga under 18 år på telefonnummer 116 111 alla dagar klockan 14.00–21.00 eller på chatten hela dygnet.

**Jourhavande kompis** på <https://www.rkuf.se/fa-hjalp/jourhavande-kompis/>

**Jourhavande medmänniska** på telefon 08-702 16 80 alla dagar klockan 21.00–06.00 eller på chatten söndag–tisdag klockan 21.00–24.00.

**Mind Självmordslinjen** på telefon 901 01 eller på chatt via [mind.se](https://mind.se) dygnet runt.

Och om man mår så dåligt att det känns outhärdligt, eller om man har allvarliga självmordstankar eller självmordsplaner, kontakta en psykiatrisk akutmottagning eller ring 112.

# Skrivmall för argumenterande text och debattartikel

RUBRIK – TES	Känslorna rädsla och oro är viktiga.
INLEDNING	Bakgrund och gärna något som fångar läsarens intresse.
ARGUMENT 1	Argumenten med underbyggnad, ska styrka tesen.
ARGUMENT 2	Argumenten med underbyggnad, ska styrka tesen.
ARGUMENT 3	Det starkaste argumentet skriver man sist.
MOTARGUMENT	Ska visa ett argument som går emot tesen.
MOTARGUMENTET SMULAS SÖNDER	Ska visa att motargumentet inte håller.
AVSLUTNING	Tesen upprepas. Uppmana till handling.

## TIPS:

Använd ...

- ett formellt språk
- bindeord – för det första, för det andra, till sist
- sambandsord – därför, dock, trots att, även, eftersom
- verb – tycker, anser.

# Öva ord och begrepp

ORD	ORDET BETYDER	ORDET I EN MENING
amygdala		
art		
arvsanlag		
arvsmassa		
BDNF		
binjurar		
blodfetter		
blodsocker		
blodtryck		
cerebrospinalvätska		
DNA-trådar		
dopamin		
evolution		
fobi		
gener		
hippocampus		
HPA-axeln		
hypofysen		



# Öva ord och begrepp

ORD	ORDET BETYDER	ORDET I EN MENING
hypotalamus		
högekänslig		
insula		
KBT (kognitiv beteendeterapi)		
kortisol		
mutationer		
nervsystemet		
panikattack		
panikångest		
posttraumatisk stress		
<i>self-efficacy</i>		
serotonin		
signalsubstanser		
social fobi		
sympatiska nervsystemet		
syncentrum		
tinninglober		

# Egna anteckningar

Two wavy teal lines, one above the other, spanning the width of the page. They have a soft, painterly texture.

Text: Malin Wedsberg, 2022

Grafisk form och illustrationer:  
Lisa Zachrisson

Foto:

Unsplash s. 2, 13, 15, 19, 20, 21, 22, 23, 28

Rawpixel s. 14, 16, 17, 18

Författarporträtt s. 27 Stefan Tell