



# GLEMT DET? HUSK DET!

Når Øverstkommanderende for blekka du holder i handa rapporterer at deadline er forbi er det ironisk at jeg har glemt å skrive innlegget som handler om hukommelse.

**Har du undret** deg over hvorfor du kan huske ubetydelige fakta når du egentlig trenger å huske og lære viktigere ting? Eller kanskje du glemmer navn du nettopp har fått introdusert på en person?

**I min arbeidshverdag** forekommer ofte mistanke om hukommelsesforstyrrelse. Oftest hånd i hånd med konsentrasjonsvansker. I de aller fleste tilfellene skyldes disse vanskene psykososiale forhold og ikke noe hjerneorganisk. Rik-savisene nevner omtrent ukentlig symptomer på alzheimer/demens ved siden av alle tipsene om et krydret sexliv. Økt fokus på en tilstand som er kjent for å være uheldelig og innebærer gradvis forverring av mentale evner, gjør at individer blir skremt. Noen individer kan få Alzheimers sykdom i svært tidlig alder, så tidlig som 40-årene. Det er ikke rart at man blir skremt.

**Å ha vansker** med å huske er svært vanlig. Uten at det innebærer sykdom. Det finnes svært mange myter om hukommelse og å huske avhenger av svært mange faktorer.

**Hukommelsen defineres som** evnen til å innkode, lagre og gjenhente informasjon og hukommelsen deles gjerne inn i flere underkategorier. Korttidshukommelse og langtidshukommelse er det vanligste å dele inn i i hverdagen. Korttidshukommelsen, eller den umiddelbare hukommelsen, er der vi har informasjon vi holder på i øyeblikket og bearbejder og jobber med. Den har kort varighet, begrenset kapasitet, samt svært avhengig av oppmerksomhet og bevissthet. Er du uoppmerksom eller ukonsentrert vil ikke informasjon bli lagret. Langtidshukommelse deles populært inn i en bevisst og formulerbar del, eksplisitt hukommelse, og en mer automatisk, implisitt hukommelse. Sistnevnte betegner lagring av mer eller mindre automatiske ferdigheter eller rutinemessig atferd. Langtidshukommelsen består videre av alt av fakta vi har lært (semantisk hukommelse) og ting vi har opplevd (episodisk hukommelse). Vi stopper der for bildet er komplekst. I alle fall består hukommelsen av flere komponenter.

**Minner lagres ikke** på ett sted i hjernen. Derimot er hele

hjernen involvert. Kanskje har du hørt at vi "bare bruker 10 % av hjernen". På de som hevder dette kan det antekelig merkes at de bruker kun 10 %, for det finnes ingen belegg for dette i vitenskapen. For hukommelsen er Hippocampuskomplekset i hjernen er spesielt viktig. Den er helt nødvendig for innlagring av informasjon og ikke minst i konsolidering, eller forsterking/solidgjøring, av minner. Frontallappene, fremre del av hjernen eller pannelappene, er viktig for gjenkalling av minner og ved kobling av følelser og handlinger. Hjernen fungerer som et omfattende nettverk. Forestill deg bare når du opplever minner når du opplever en spesiell lukt, hvilke emosjoner som dukker opp, hvilke forestillingsbilder ser du? Hukommelsen er usedvanlig viktig for vår fungering. Det er derfor viktig å vite at den er svært påvirkelig av mange faktorer. Vi assosierer som regel svekket hukommelse med høy alder, men flere sykdommer, medisiner og behandlinger kan påvirke vår hukommelse. Til eksempel, alvorlig deprimerede mennesker kan ha svekket hukommelse.

**Hukommelse påvirkes av** emosjoner og situasjonen man lærer i. Tilstandsavhengig minne innebærer at ytre miljø og sinnstilstand gjør det lettere å huske i samme miljø og tilstand som da man lærte dem. Å ikke vie tilstrekkelig oppmerksomhet til en oppgave vil hindre at minner lagres godt. Når du hilser på en ny person, er det svært mange prosesser som iverksettes for å huske denne personen. En rekke stimuli konkurrerer om vår oppmerksomhet og tankeprosesser. Hvordan ser personen ut? Hvordan er håndtrykket? Hva skal man si? Navnet gis kanskje ikke nok oppmerksomhet i de få sekundene i en hilsing.

**Forskning på øyevitners** gjenhenting i etterkant av en hendelse har vist seg å være svært påvirkelig, spesielt når det tilføres ny informasjon i perioden mellom hendelsen og når man skal gjenhente det man husker. Den nye informasjonen vil farge det man gjenhenter.

**Lang tids stress**, som livsbelastninger av ulike slag, sorg, arbeidsmengde, er en kilde til hukommelsesvansker. Problemer med hukommelse og konsentrasjon er tydelig i tidlige



faser på veien til utbrenthet. Korttids- og langtidshukommelsen blir betraktelig dårligere og konsentrasjonen er nesten umulig å holde på jo lengre man presser seg selv eller man er under belastning.

**Hvorfor glemmer vi lett?** Jo lengre tid man bruker på å lære seg noe, jo mer husker man. Vi glemmer fort til å begynne med, men etter ei stund så flater det ut og man glemmer ikke så mye mer. Pugging dagen før en eksamen er ikke nødvendigvis det smarteste om man ønsker å huske informasjon etter eksamenen også. Minner blir svakere over tid som følge av en fysisk mekanisme og tidligere innlærte kunnskaper og lignende kunnskaper som skal huskes påvirker innlæringen.

**Hukommelse har ikke** en øvre kapasitetsgrense. Gode intellektuelle evner gir grunnlag for god hukommelse og vice

versa. Innlæringsevne og dermed husken av informasjon påvirkes av alt fra lavt blodsukker eller lite søvn, til aldri.

**Konsentrasjon, oppmerksomhet og hukommelse** går hånd i hånd. Husk dette når du lurer på hvorfor du har vansker med å huske og blir bekymret. Jeg selv må nok redusere aktivitet- og arbeidsmengde før neste deadline Øverstkommanderende kommer med. Ingen nåde her altså.

*Jo lengre tid man bruker på å lære seg noe, jo mer husker man.*