

Fram tills vi är två år gamla skapas det mängder av neuroner, hjärnceller i våra hjärnor. Då antalet neuroner nått ca 100 miljarder vid tvåårsåldern minskar antalet neuroner för varje dag som går. En vuxen person har omkring 85 miljarder neuroner.

Neuroner

Hjärnans byggstenar

Vårt nervsystem består av hjärnan, ryggmärgen och nerverna. Neuronerna är en del av nervsystemet.

Neuronerna är speciellt viktiga för att kroppens olika delar ska få kontakt med varandra. De tar t.ex. emot och registrerar information, styr organ och bidrar på så vis till många livsviktiga funktioner som t.ex. vår andning, våra hjärtslag, våra handlingar, tankar och drömmar...

Mellan neuronerna skapas tusentals kopplingar, så kallade **synapser**. När det bildas synapser kommunicerar olika delar av hjärnan med varandra och på så vis skapas nya minnen.

Trots att ett minne har skapats och lagrats kan vi ha svårt att hitta fram till minnet och plocka fram det. Jämför med då du får en fråga i en frågesport, vet att du kan svaret men kommer inte på det. Ett minne kan ha flera olika stigar som leder fram till det. Du kan alltså med hjälp av olika ledtrådar, triggas hitta fram till minnet. Hur många stigar som leder fram till ett minne beror bl.a. på hur många sätt man jobbat med just det minnet.

Om ett barn t.ex. ska lära sig oregelbundna verb på engelska och pluggar orden på samma sätt, på samma plats varje gång kan det vara en och samma stig som trampas upp gång på gång. Om barnet istället väljer att plugga orden på olika platser och på olika sätt kan fler stigar att skapas till minnet. På så vis kan det eventuellt finnas fler alternativa minnesstigar att ta sig fram längs till minnet - lättare att hitta minnet och plocka fram det.

*"Neurons that fire together,
wire together"*

(Neuroner som aktiveras tillsammans, blir sammankopplade)

Du har säkert någon gång varit med om att t.ex. en speciell lukt fått dig att minnas något. Då minnet skapades fanns den lukten i luften.

Tillika som en del av neuronerna just då aktiverades och lagrade minnet, aktiverades även neuronerna som registrerade lukten.

Eftersom detta skedde samtidigt kopplades alla dessa neuroner ihop. Lukten blev då en trigger som senare fungerar som en minnesstig fram till minnet.

Om vi inte använder, plockar fram, våra minnen med jämna mellanrum och trampar upp minnesstigarna till dem kommer stigarna att växa igen och försvinna - **use it or lose it!**
(använd det eller förlora det)

Läs mer i kapitlet Minnet.

Visste du att: Trots att neuroner dör varje dag, finns det möjligheter att få nya neuroner i åtminstone en del i hjärnan.
Läs mer i kapitlet "Hippocampus - hjärnans minnesmästare".

