https://www.forskningsdagene.no/nyheter/fem-snale-myter-og-fakta-om-hjernen/

Fem snåle myter og fakta om hjernen

Nevropsykolog Ylva Østby deler morsomme og interessante fakta om hjernen.

AV ANE SOLSTAD SØNNESBY/NEWSLAB | PUBLISERT 12. SEP. 2020 | OPPDATERT 31. AUG. 2022

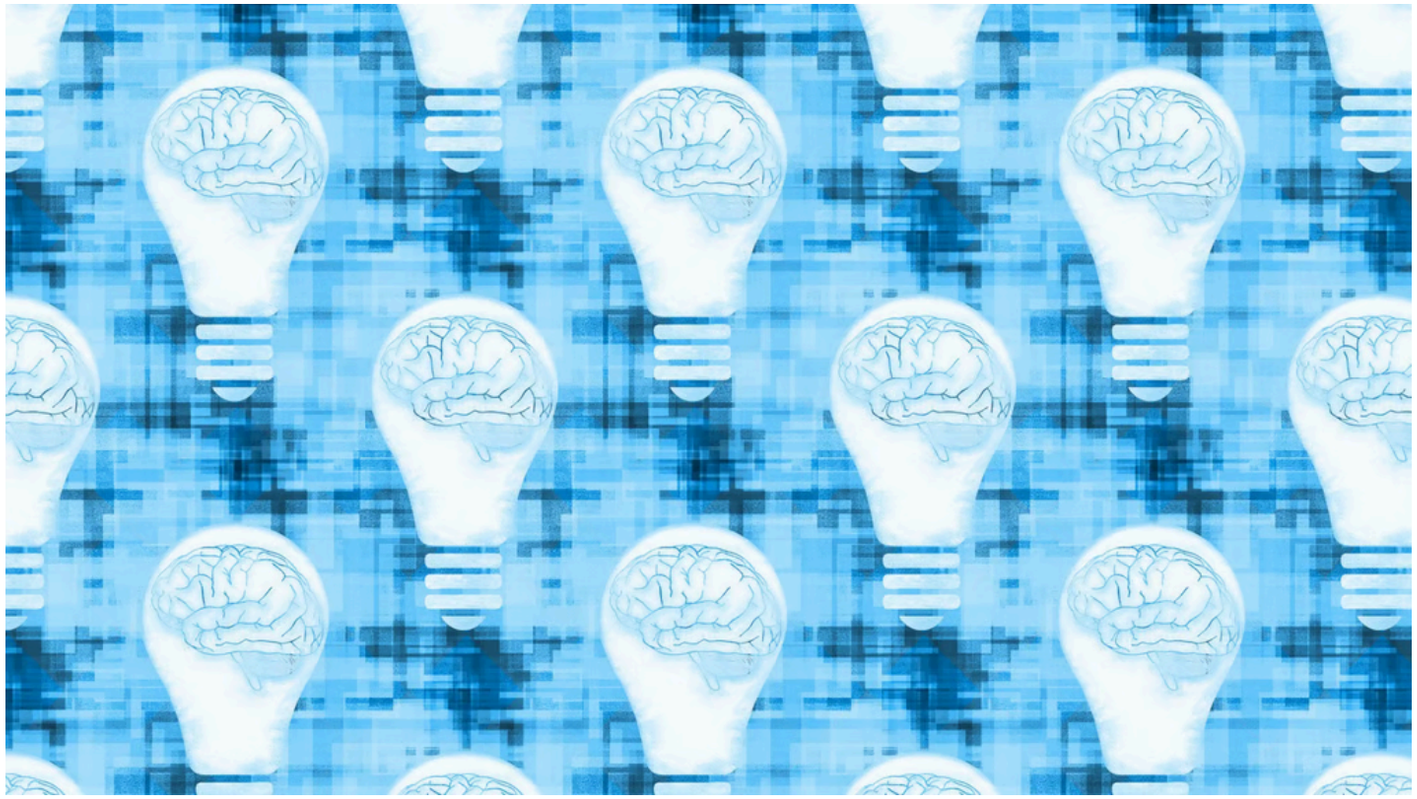

Foto: Chenspec fra pixabay

– Hjernen vår er utrolig kompleks, og det samme er menneskesinnet. Å forstå hvordan menneskesinnet blir til gjennom kjemiske prosesser i hodene våre er vanskelig – det fyller meg med stor ærefrykt og respekt. Det å forstå hjernen fullt ut er noe som fortsatt ligger langt unna, forteller Ylva Østby.

Hun er nevropsykolog, forsker og forfatter. I 2016 skrev hun boken «Å dykke etter sjøhester. En bok om hukommelse» sammen med søsteren sin – journalist og forfatter Hilde Østby.

Under Forskningsdagene, som arrangeres mellom 16. og 27. september, er det hjernen som er tema. På Hjernedagen 24. september kan du høre Østby sitt foredrag på Samfunnssalen i Herredshuset i Hole om hvordan hukommelsen fungerer og hvorfor vi glemmer så mye.

Selv om hjernen er vårt aller viktigste organ, er det også det organet vi vet minst om. Men, det dukker stadig opp nye, spennende funn – noen med mer hold i enn andre. Vi tok en prat med Østby om noen av de mer snåle påstandene vi har hørt om hjernen.

1. Stemmer det at hjernen krymper med alderen?

– Ja. Det blir litt romsligere etter hvert som vi blir eldre blant annet fordi hjerneceller dør, og fordi de cellene blir mindre og får færre kontaktpunkter med hverandre. Vi får større hulrom i hjernen, men selve hodet krymper ikke. Forvitringen av hjerneceller kan påvirkes av ulike miljøfaktorer gjennom livet, som kosthold, blodtrykk og slag mot hodet.

– Men vi må også huske på at cellene er utsatt for en naturlig aldringsprosess. De fleste andre celler i kroppen byttes ut mange ganger i løpet av livet, mens en hjernecelle må holde gjennom et helt liv! Hvor motstandsdyktige hjernecellene er, kan også være bestemt av gener.

2. Er det sant at hjernen har godt av å høre på Mozart?

– Både ja og nei. En studie på 90-tallet viste at folk scoret høyere på IQ-tester etter å ha hørt et stykke av Mozart, men studien har fått gjennomgå i ettertid. At det akkurat er Mozart som har denne effekten er tvilsomt, men at musikk er bra for hjernen vår stemmer.

– Musikk hjelper oss blant annet med språkutvikling og fremmer ansikt til ansikt-samspillet mellom foreldre og barn. Musikk har også en unik evne til å få folk til å gjøre noe sammen samtidig gjennom rytme og melodi.

3. Vi tror gjerne at vi kan fortrenge flaue og vonde ting og traumer. Kan vi egentlig det?

– Nei, ikke på generell basis. Vanligvis husker vi altfor godt dramatiske og skremmende ting. En del nyere forskning tyder på at vi kan «undertrykke» eller nedregulere opplevelser og minner, og at noen er flinkere på dette enn andre. Men når folk tror de har fortrengt noe, har de som regel bare glemt det. Noen kan reagere på traumeminner ved å dissosiere, det vil si at man spalter unna en del av bevisstheten. Dette kan foregå parallelt med at man andre ganger husker hva man har vært utsatt for.

4. Stemmer det at hukommelsen fungerer som et slags videokamera?

– Nei. Men følelsen av å huske noe kan være så realistisk at den faktisk lurer oss. Fordi vi glemmer så mye av det vi har opplevd, også emosjonelle opplevelser og følelser, rekonstruerer vi minnet med detaljer fra andre opplevelser, som gir oss en følelse av at vi har et komplett minne selv om det ikke er det. En del av minnet vil nok mest sannsynlig stamme fra sanseinntrykkene forbundet med den opprinnelige opplevelsen, men mye er lagt til for å gi minnet mer «liv».

5. Noe forskning tyder på at gjesping «kjøler ned» hjernen. Stemmer det?

– Det stemmer i alle fall at det er én teori om hvorfor vi gjesper. Andre teorier hevder det har å gjøre med aktivering av hjernen, eller kommunikasjon. Hjernen vår trenger nedkjøling, da det er det mest energikrevende organet vi har. Å opprettholde hjernefunksjonen og alle funksjonene som gjør det mulig for oss å tenke til enhver tid, krever mye energiomsetning. Forskning har blant annet vist at folk gjesper oftere om sommeren enn om vinteren.

Les flere nyheter

→ Alle nyhetene



● 5. OKT. 2026

Årets beste forskningsformidler er kåret!

Torsdag 24. september vant Victoria Vinje-Jakobsen årets nasjonale finale i grand prix for forskere. Vinneren er forsker ved Institutt for klinisk medisin ved universitetet i Oslo, og forsker på kreftbehandling som skader hjertet.



● 16. SEP. 2026

Hvordan kan noe som er gøy og gratis styrke Norges motstandskraft?

Under Forskningsdagene møter rundt 1000 forskere barn, ungdom og voksne over hele landet. De åpner laboratorier, besøker skoler, står på forskningstorg, deltar i debatter, svarer på spørsmål og forteller om forskningen sin på

nye og kreative måter. Slik viser de hvordan uavhengig og etterprøvbar forskning blir til og bidrar til å styrke kritisk tenkning og tillit til forskning.

Meldinger ved utskriftstidspunkt 26. november 2026, kl. 23.03 CET

> Det ble ikke vist noen globale meldinger eller andre viktige meldinger da dette dokumentet ble skrevet ut.