



# Hjernen og Stress

9. marts 2020 kl 16.30



Ved **Saga Steinmann Madsen**,

stressforsker og projektleder, Nuklearmedicinsk Afdeling, Odense Universitetshospital.

## Hvad gør stress ved vores hjerne og krop i hverdagen?

### Baggrund

Vores hjerner er vores virkelighed – hver især og som samfund – og lige så fantastisk som hjernen er, lige så graverende er det, når der opstår problemer. Stress med følgesygdomme udgør nu den største sundhedsbyrde i Danmark og er en bombe under vores moderne samfund, hvor Brain Power er vores vigtigste ressource. For at forstå hvad stress er og hvad det gør ved os, vores hjerner og vores omgivelser, stifter vi på denne aften bekendtskab med, hvordan hjerner egentlig fungerer, og hvad det betyder for vores hverdag. Det bliver en tur fra molekyle til menneske og med indblik i de teknologier, som vi i moderne hjerneforskning bruger til at kigge ind i hjernen – og hvad det almindelige menneske kan bruge det til.

### Forskning i stress

Hvad bringer fremtiden så? Mange af os kender de typiske symptomer på stress – enten fra os selv eller fra mennesker omkring os: Søvnproblemer, hjertebanken, hovedpine eller andre fysiske signaler. Men man er i højere grad også begyndt at anerkende, at stress ofte også medfører humørsvingninger, manglende motivation, svigtende hukommelse og manglende evne til at udføre opgaver. Det er præcis de funktioner, vi er allermest afhængige af i det moderne samfund og vi skal blive klogere på, hvordan stress påvirker hjernen, og der med blive bedre til at forebygge og behandle stress, både terapeutisk og medicinsk.

Se Kort Sagt: "Tillykke, vi er mennesker" af Saga Steinmann Madsen

<https://www.youtube.com/watch?v=QQfk6Bts3LI>

Lidt om Saga forskning:

<http://www.ouh.dk/wm513722>