

Stress (1)



Udarbejdet af Mikkel Rygaard Pedersen, Absalon

Målgruppe: 8.-10. klasse, Ungdomsuddannelser, Voksenuddannelser

Stress (1)

Beskrivelse

Hvad gør stress med os, og hvordan påvirkes hjernen af digitalisering? Hvordan kan fysisk aktivitet forynge hjernen, og hvorfor bruges en stor del af vores hjerner til at være sociale? Det undersøger lægen og forfatteren Anders Hansen i serien "Din hjerne"

Hvad sker der i vores hjerner, når vi bliver stressede? Anders Hansen møder stressforsker Robert Sapolsky og skuespiller Leif Andrée fortæller om sin sceneskræk. Hvordan kan vi lære at håndtere stress, så det ikke bliver dårligt for os og, hvorfor er stress afgørende for, at vi kan overleve?

Pædagogisk note

Udsendelsen kan bl.a. bruges i undervisningen omkring forståelsen af stress, at forstå menneskelige reaktioner og relationer. Der er fine animationer omkring de forskellige typer af stress og hvordan hjernen påvirkes af situationerne. Bl.a. i idræt kan man have fokus på emnet stress, hvor mange følelser er på spil, og hvor eleverne her få et indblik i de stressrelaterede situationer de selv føler og oplever, når de afprøver nye idrætter, som de ikke tidligere har haft erfaringer med.

Til udsendelsen er der oprettet et kapitelafsnit, så man kan gå direkte til det kapitel man ønsker at vise.

Kapiteloversigt og kapitelindhold

Kapitelsæt: Kapitelsæt 1.

01:	Introduktion	00:00:00
02:	Hvornår bliver vi stresset?	00:04:13
03:	Hvad er stress?	00:06:45
04:	Hvad sker der i kroppen når du bliver stresset?	00:10:26
05:	Fobier	00:13:54
06:	Angst	00:15:59
07:	Amerikansk stressforsker taler om stress og angst.	00:20:44
08:	Amygdala	00:25:46
09:	Aggression	00:28:53
10:	At træffe beslutninger under stress.	00:31:30
11:	Amerikansk frosker taler om, hvordan hjernen fungerer under stærk stress	00:33:30
12:	Hvordan ved man om man er stresset, og hvordan arbejder man i et job, hvor der kan opstå stress?	00:35:55
13:	Hukommelsen	00:40:52
14:	Posttraumatisk stress - PTSD	00:42:39
15:	Langvarigt stress.	00:48:28