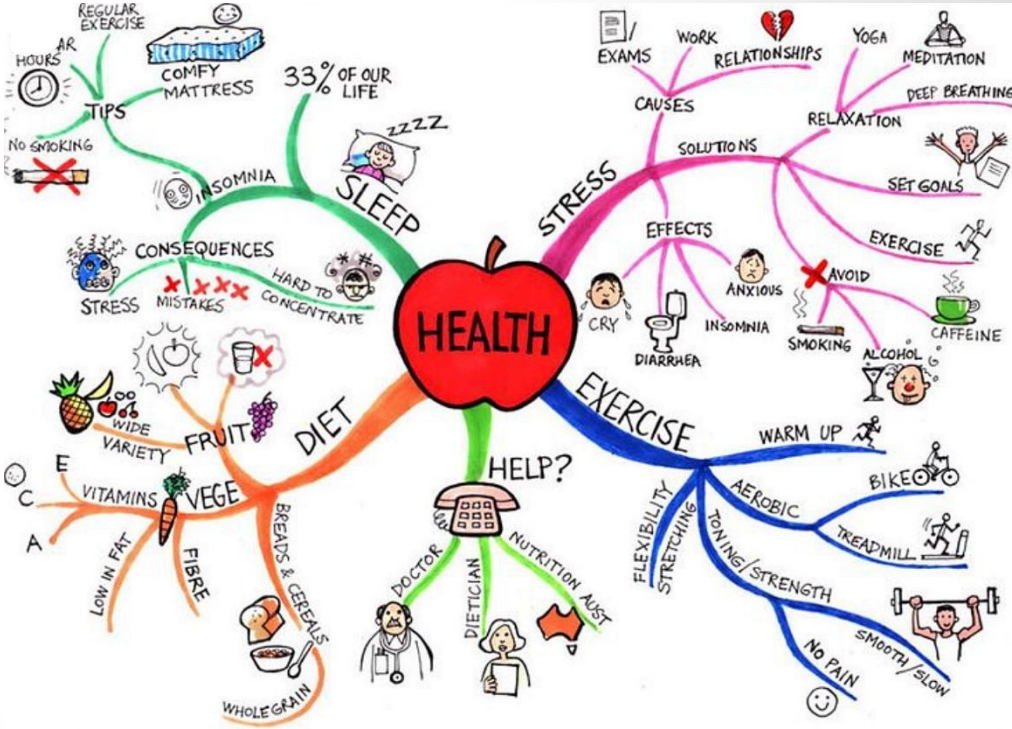
Forskjell på sinn og hjerne

Sinn <-> hjerne – hva er forskjellen?

- Ofte ser vi at mind (eller sinn) i ulike sammenhenger oversettes med hjerne.
- Det kan være i en film, eller til og med i en dokumentar. Eller det kan være en artikkel vi leser, som er oversatt fra engelsk til norsk.

Mind – sinn (her: både bevisst og ubevisst) I

- … er ikke satt sammen av fysisk masse
- … kan dermed ikke berøres, eller sees
- … består av tanker, følelser, minner, intensjoner osv.
- … har ingen fysisk avgrenset lokasjon i kroppen vår

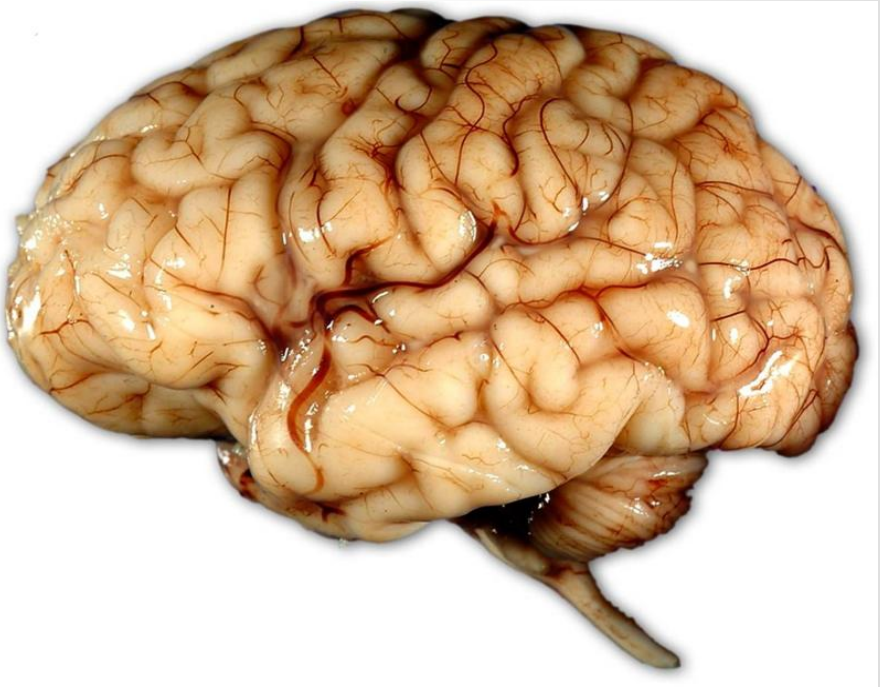


Mind – sinn (her: både bevisst og ubevisst) II

- … opplevelsen av å være «jeg»
- … kan ikke måles direkte, men merkes gjennom adferd og uttrykk
- … det er programvaren hjernen bruker

Hjernen I

- … består av fysisk masse
- … kan røres og studeres
- … består av et avansert nettverk av nerveceller, blodårer
- … har en avgrenset plass i kroppen vår

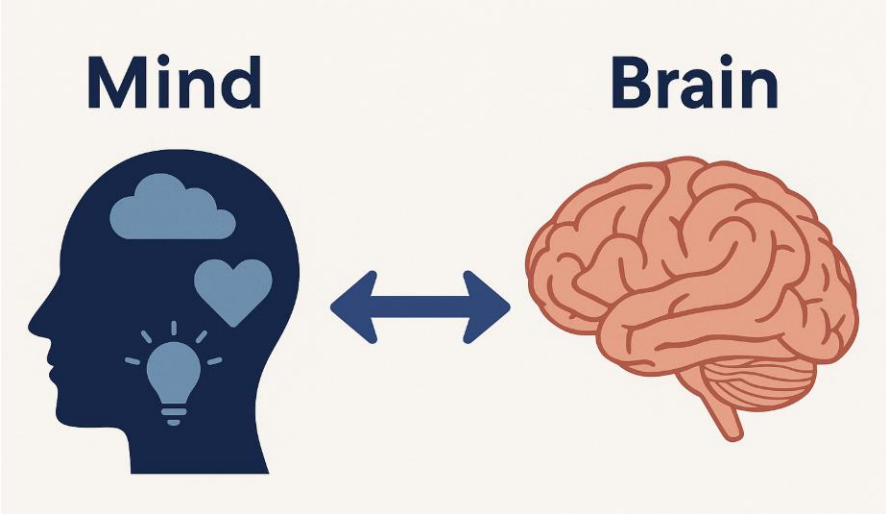


Hjernen II

- kan undersøkes vha fMRI* og EEG **
- det er maskinvaren i vårt system
- styrer kroppens funksjoner gjennom elektriske signaler og kjemiske prosesser

Samspillet mellom dem

- hjernen skaper et grunnlag, men sinnet gir mening til dette grunn-laget
- Hver tanker og følelse har en fysisk aktivitet i hjernen
- Gjennom terapi (f.eks. hypnoterapi) vises hvordan endring i sinnet kan påvirke hjernen (og omvendt)
- Sinn og hjerne er uløselig knyttet sammen

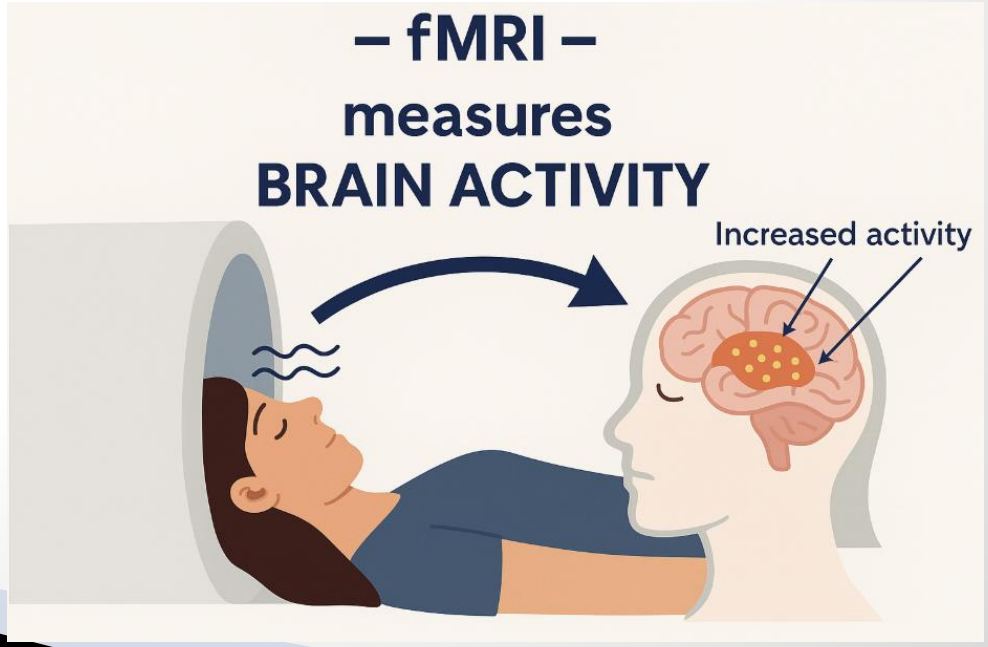


* fMRI (I)

fMRI står for **funksjonell magnetresonans-tomografi.**

Medisinsk bruk:

- Kartlegging av hjernen før operasjoner (f.eks. svulstkirurgi)
- Undersøke hjernesykdommer (epilepsi, hjerneslag, demens, Parkinsons)
- Forstå og følge med på psykiske lidelser (depresjon, angst, schizofreni)



* fMRI (II)

Forskning:

- Finne ut hvilke hjerneområder som aktiveres ved språk, følelser, hukommelse, musikk, osv.
- Studere hvordan hjernen endres ved læring eller trening
- Utforske forskjeller mellom friske og syke hjerner
- Kort sagt: **fMRI brukes til å "se hjernen i arbeid" – både i medisinsk diagnostikk og i forskning på tanker, følelser og atferd.**

** EEG

- En **EEG** er en **elektroencefalografi**, en metode som måler hjernens elektriske aktivitet. Små elektroder plasseres på hodebunnen. De registrerer de elektriske signalene (hjernebølgene) som oppstår når nerveceller kommuniserer. Brukes bl.a. til å undersøke epilepsi, søvnforstyrrelser, hjerneskader og bevissthetstilstander.
  Kort sagt: **EEG er en metode for å "lytte" til hjernens elektriske aktivitet i sanntid.**

