

Transcript from LD1003 lecture F3.1

1

00:00:04,900 --> 00:00:10,810

Så där ja, då ska vi se dagens
alla föreläsning

2

00:00:11,140 --> 00:00:17,699

som handlar dels om att orka mera lite
och bli av

3

00:00:17,799 --> 00:00:21,340

med lite om ego deppiga depressioner.

4

00:00:22,340 --> 00:00:28,750

Hennes Det heter kapitel fem i boken Orka
mer heter det

5

00:00:30,190 --> 00:00:33,300

ofta om man tittar
på den vanligaste anledningen

6

00:00:33,400 --> 00:00:35,310

till att man prokrastinerar.

7

00:00:35,409 --> 00:00:38,740

Om jag inte missminner mig nu
tittar jag i mina anteckningar.

8

00:00:39,040 --> 00:00:43,959

28 % av studenter säger
att de prokrastinerar

9

00:00:44,290 --> 00:00:47,770

beroende på bristande energi.

10

00:00:48,619 --> 00:00:51,009

Att man helt enkelt inte orkar göra det.

11

00:00:53,080 --> 00:00:56,979

Att det är en svår uppgift om man känner
att man helt enkelt

12

00:00:57,189 --> 00:00:59,860

inte har energi eller ork att göra det.

13

00:01:00,409 --> 00:01:02,040

Och det är ju faktiskt
en intressant fråga.

14

00:01:02,139 --> 00:01:05,110

Vad exakt det där med orkar är?

15

00:01:06,099 --> 00:01:10,449

Vad är det som känns jobbigt i hjärnan
så att säga?

16

00:01:10,550 --> 00:01:13,000

Det är inte
så att vi får mjölksyra i hjärnan,

17

00:01:13,300 --> 00:01:18,300

men det finns däremot mycket studier
som visar på att vi faktiskt blir trötta.

18

00:01:18,400 --> 00:01:20,279

Även om vi inte får mjölksyra
så verkar det

19

00:01:20,379 --> 00:01:23,940

som att vår energinivå finns där
och vi måste hela tiden

20

00:01:24,040 --> 00:01:26,190

fülla på energinivån.

21

00:01:26,529 --> 00:01:32,760

Och att alla olika aktiviteter
som vi gör eller mentala aktiviteter

22

00:01:32,860 --> 00:01:36,760

som vi gör tar av den här energin.

23

00:01:37,750 --> 00:01:41,760

Så att det kan både vara
att faktiskt aktivt göra saker

24

00:01:41,860 --> 00:01:46,169

men också att kanske blockera sig själv
eller att inhibera sig själv

25

00:01:46,269 --> 00:01:48,279

från att inte göra vissa saker.

26

00:01:48,910 --> 00:01:52,650

Så som det till exempel kan vara i ett rum
där man har skärmar

27

00:01:52,750 --> 00:01:55,209

eller om man sitter och studerar
och det plingar på mobilen

28

00:01:55,309 --> 00:01:57,910

om man inte man måste tänka.

29

00:01:58,059 --> 00:02:04,029

Jag ska inte svara på det där nu,
då tar det också av ens mentala energi.

30

00:02:04,389 --> 00:02:07,290

Jag är väl lite emot
det här begreppet mental energi

31

00:02:07,389 --> 00:02:09,329

eftersom det är så diffust.

32

00:02:09,429 --> 00:02:13,589

Jag brukar inte ordet energi så,
men det finns ändå någonting.

33

00:02:13,690 --> 00:02:16,169

Om man tittar på forskningsstudier
verkar det ändå

34

00:02:16,270 --> 00:02:22,649

som att det finns en form av energi
och det är väl att vi ibland

35

00:02:22,750 --> 00:02:26,129

kanske springer
för fort i början av loppet.

36

00:02:26,229 --> 00:02:29,759

Eller vi kanske gör någonting
våldigt mycket på en dag.

37

00:02:29,860 --> 00:02:34,559

Eller vi delar inte upp våra krafter
tillräckligt mycket.

38

00:02:34,660 --> 00:02:37,360

Eller vi fyller inte
på tillräckligt mycket.

39

00:02:37,649 --> 00:02:42,239

Alltså när vi har suttit och läst länge
så kanske vi glömmer hur

40

00:02:42,339 --> 00:02:45,209

jobbigt det faktiskt
kommer att vara att läsa en bok

41

00:02:45,309 --> 00:02:47,229

eller att studera ett kapitel.

42

00:02:47,330 --> 00:02:50,350

Att vi tänker det här
pratade vi lite om förut,

43

00:02:50,649 --> 00:02:53,199

att vi ibland inte är så bra
på att estimerar

44

00:02:53,559 --> 00:02:55,500

hur svårt någonting kommer att vara.

45

00:02:55,600 --> 00:02:57,880

Speciellt inte
när vi gör det första gången.

46

00:02:58,309 --> 00:03:01,409

Så när vi gör någonting första gången,
då är det lätt att vi övar desto mer.

47

00:03:01,509 --> 00:03:03,389

Vi kanske tror att
nu ska vi inte ha något problem.

48

00:03:03,490 --> 00:03:06,479

Jag ska läsa den
här forsknings artikeln på 20 sidor.

49

00:03:06,580 --> 00:03:08,580

Det borde ta ungefär en timme.

50

00:03:08,770 --> 00:03:14,369

Sen så kanske man fastnar efter fem sidor
eftersom språket var så komplicerat

51

00:03:14,470 --> 00:03:16,409

eller man vill kolla upp någonting.

52

00:03:16,509 --> 00:03:19,259

Och det tog faktiskt mycket längre tid
än vad man trodde.

53

00:03:19,389 --> 00:03:23,009

Och istället för att ta den här pausen
på efter en timme

54

00:03:23,110 --> 00:03:26,159

så kanske man har sitt mål
att man ska läsa artikeln först

55

00:03:26,259 --> 00:03:29,399

och då kanske man blir jättetrött
efter man har läst artikeln.

56

00:03:29,500 --> 00:03:32,279

Och så har det gått 2 timmar
och då blir man stressad

57

00:03:32,380 --> 00:03:36,209

för att man inte har hunnit lika mycket
som man trodde på den där timmen

58

00:03:36,309 --> 00:03:38,309

man först trodde att det skulle ta.

59

00:03:39,070 --> 00:03:41,970

Därför är det viktigt
att man då delar upp tiden,

60

00:03:42,070 --> 00:03:46,049

att man ser det
som att man lägger in fasta pauser

61

00:03:46,149 --> 00:03:48,000

och inte fasta pauser.

62

00:03:48,100 --> 00:03:51,239

Just efter jag har läst artikeln
utan att man så att säga

63

00:03:51,339 --> 00:03:53,339

sätter tidsbundna mål.

64

00:03:53,589 --> 00:03:57,389

Så istället för att sätta mål
som är baserat på till exempel

65

00:03:57,490 --> 00:04:00,809

hur många uppgifter i matteboken jag gör
så sätter man målen

66

00:04:00,910 --> 00:04:02,529

istället på tidsbestämt.

67

00:04:02,630 --> 00:04:04,139

Om jag ska kämpa så hårt jag kan.

68

00:04:04,240 --> 00:04:06,699

Jag ska läsa
så mycket jag kan under 5 minuter

69

00:04:07,270 --> 00:04:11,460

och sen är en bra sak

också att mäta att kontrollera lite.

70

00:04:11,740 --> 00:04:17,149

Hur lång tid tog det faktiskt för mig

att läsa den här delen efter 45 minuter?

71

00:04:19,660 --> 00:04:22,779

Och som jag sa,

vi kan faktiskt bli trötta i hjärnan

72

00:04:22,880 --> 00:04:25,260

och exakt vad det är som händer

när vi är trötta.

73

00:04:25,450 --> 00:04:29,669

Det är väl väldigt intressant,

men jag tror inte vi riktigt vet.

74

00:04:29,769 --> 00:04:34,779

Men forskning visar på att det är svårt

att hålla fokus under lång tid

75

00:04:35,049 --> 00:04:36,570

och vad kan vi då göra åt det?

76

00:04:36,670 --> 00:04:38,670

Lägga in fler pauser?

77

00:04:41,570 --> 00:04:45,440

Och det finns också en teori

som kallas för ego deprission.

78

00:04:46,089 --> 00:04:52,660

Och de slutsatserna som man egentligen
har kommit till i denna depression

79

00:04:53,170 --> 00:04:57,479

depression teori

är att vi har en begränsad mängd

80

00:04:57,579 --> 00:05:01,059

mer mentala resurser

och att vi kan använda

81

00:05:01,600 --> 00:05:04,059

samma resurser till olika.

82

00:05:04,600 --> 00:05:07,700

Uppgifter även om det känns som.

83

00:05:08,049 --> 00:05:10,619

Jag har inte studerat

men kanske har suttit

84

00:05:10,720 --> 00:05:15,100

och betalat räkningarna

eller pratat med en telefonförsäljare

85

00:05:15,700 --> 00:05:21,850

eller gjort andra uppgifter så tar det

fortfarande av våra mentala krafter.

86

00:05:24,790 --> 00:05:28,799

Och återigen,

det är både att utföra aktiviteterna

87

00:05:28,899 --> 00:05:33,269

men också att hämma oss

från att göra något annat

88

00:05:33,369 --> 00:05:37,019

så att vi kan sortera intryck.

89

00:05:37,119 --> 00:05:41,109

Och desto fler intryck vi har,
desto mer blir det att sortera.

90

00:05:41,739 --> 00:05:44,459

Där pratade vi lite
om tidigare föreläsningar,

91

00:05:44,559 --> 00:05:47,970

att ibland kan det vara svårt
att kontrollera sig själv,

92

00:05:48,070 --> 00:05:53,190

men däremot kan man kontrollera
vilken miljö man sätter sig om.

93

00:05:53,290 --> 00:05:55,750

Sätter jag mig hemma och har mobiltelefon?

94

00:05:55,850 --> 00:06:00,750

Vilka olika förberedelser jag gör jämfört
med om jag sätter mig i en miljö.

95

00:06:00,850 --> 00:06:03,100

Jag bestämmer mig
för att gå till biblioteket,

96

00:06:03,200 --> 00:06:06,880

jag ska absolut inte ha mobiltelefonen
påslagen och så vidare.

97

00:06:07,510 --> 00:06:10,559

Då vet jag ju också att det faktiskt,
även om det kanske inte känns

98

00:06:10,660 --> 00:06:13,820

som att det är så mycket jobbigare
att stänga av mobiltelefonen.

99

00:06:13,959 --> 00:06:17,850

Du kommer inte gå åt lika mycket energi
för att inhibera alla

100

00:06:17,950 --> 00:06:22,229

dess andra intrycken,
det kanske är andra som pratar

101

00:06:22,329 --> 00:06:24,309

och så vidare.

102

00:06:24,410 --> 00:06:28,889

Vi pratade lite om faran
med öppna kontorslandskap

103

00:06:28,989 --> 00:06:33,489

där vi väldigt mycket olika intryck
och som har visat att produktiviteten

104

00:06:34,089 --> 00:06:37,140

ofta går ner i det öppna landskapet.

105

00:06:38,720 --> 00:06:42,880

Kognitiv load Av det
visar även forskning på lärande

106

00:06:43,119 --> 00:06:46,709

att vi har svårt att göra detta svårt.

107

00:06:46,809 --> 00:06:51,959

Vi är generellt sett väldigt duktiga
på att hantera flera olika komponenter

108

00:06:52,059 --> 00:06:57,179

när vi lär oss saker,
men den här kapaciteten är begränsad.

109

00:06:57,279 --> 00:07:01,209

Dessutom verkar
den vara relativt svår att träna upp.

110

00:07:01,369 --> 00:07:03,220

Man brukar prata om
att det är en flaskhals,

111

00:07:03,320 --> 00:07:05,320

den kognitiva belastningen.

112

00:07:06,940 --> 00:07:10,170

Förut så pratade de
om att vi kunde ha i arbetsminnet

113

00:07:10,690 --> 00:07:16,619

plus -2 items, men nu brukar man till
och med säga

114

00:07:16,720 --> 00:07:18,809

att det beror på forskning,
inte på att vår hjärna har förändrats.

115

00:07:18,910 --> 00:07:22,619

Att man kan säga att vi kan ha ungefär 3
till 4 stycken

116

00:07:22,720 --> 00:07:25,979

items plus -2 i vårt arbetsminne.

117

00:07:26,079 --> 00:07:31,829

Sedan beror det lite på till exempel
om man med erfarenhet och god kunskap

118

00:07:31,929 --> 00:07:35,040

så kan man säga
man kan inte göra sitt arbetsminne större,

119

00:07:35,140 --> 00:07:40,079

men man kan minska belastningen
genom att använda kunskap

120

00:07:40,179 --> 00:07:43,259

som vi redan
har och då minskar belastningen.

121

00:07:43,359 --> 00:07:47,410

Då sker en automatisk precisering
av informationen.

122

00:07:48,880 --> 00:07:53,519

Vår hjärna har en fantastisk funktion i
att vi kan processera saker parallellt

123

00:07:53,619 --> 00:07:58,059

och vissa saker kan ske undermedvetet
och vi kan lära oss.

124

00:07:58,390 --> 00:08:01,779

Vissa saker blir automatiserade
efter ett tag

125

00:08:01,929 --> 00:08:06,910

och det är ett sätt
som vi kan underlätta för vårt arbetsminne

126

00:08:08,410 --> 00:08:11,529

att inte lägga

så stort tryck på vårt arbetsminne.

127

00:08:14,109 --> 00:08:17,850

Kombinera olika typer av arbetsuppgifter
och då är det framför allt

128

00:08:17,950 --> 00:08:23,519

om man vill sänka kraven

eller inte känna sig utmattad

129

00:08:23,619 --> 00:08:27,089

eller inte ta av de mentala resurserna.

130

00:08:27,190 --> 00:08:33,540

Då kanske man ska tänka på att även
om man kanske vill när man kommer hem,

131

00:08:33,640 --> 00:08:36,059

att det känns som att man slappnar
av när man ska göra

132

00:08:36,159 --> 00:08:37,830

till exempel en online.

133

00:08:37,929 --> 00:08:41,140

Det är något jag själv försökt göra
när jag jobbat

134

00:08:41,530 --> 00:08:45,580

och sen vad jag vill göra på fritiden
om jag vill lära mig saker.

135

00:08:45,679 --> 00:08:48,140

Jag skulle verkligen vilja gå
den här online kursen,

136

00:08:48,250 --> 00:08:51,840

men där för min egen del åtminstone
så var det precis samma sak.

137

00:08:51,940 --> 00:08:55,750

Eller det liknade väldigt
mycket vanliga arbetsuppgifter för min del

138

00:08:56,099 --> 00:09:01,200

och där kanske jag redan hade använt
de mentala krafterna.

139

00:09:01,299 --> 00:09:03,430

Så kom jag hem
och så skulle jag göra en till sådan

140

00:09:03,530 --> 00:09:06,280

här att sitta
och läsa själv en online kurs.

141

00:09:07,539 --> 00:09:10,170

Nu så här i efterhand
låter det ju faktiskt ganska dumt,

142

00:09:10,270 --> 00:09:15,130

men då så klart att mina krafter var slut
när jag skulle göra det här

143

00:09:15,789 --> 00:09:17,520

och där kanske man kan använda.

144

00:09:17,619 --> 00:09:20,229

Jag skulle kunna ha gjort
en fysisk aktivitet,

145

00:09:20,380 --> 00:09:25,000

men det kanske inte kräver lika mycket
av de här mentala krafterna.

146

00:09:25,780 --> 00:09:29,460

Har inte riktigt samma bank
som man kanske kan slappna av

147

00:09:29,559 --> 00:09:31,920

genom att göra något fysiskt
och sedan gå tillbaka

148

00:09:32,020 --> 00:09:35,890

till de mentala arbetsuppgifterna.

149

00:09:36,700 --> 00:09:38,890

Återigen, då kan man schemalägga.

150

00:09:39,070 --> 00:09:43,210

Funderar lite på hur
mycket mentala krafter

151

00:09:43,320 --> 00:09:45,930

har jag efter en dag
jag har betalat räkningar

152

00:09:46,030 --> 00:09:48,070

så kanske inte det ska vara min dag.

153

00:09:48,489 --> 00:09:52,320

Men en dag där jag ändå ska gå
och träna lite tennis på eftermiddagen.

154

00:09:52,419 --> 00:09:56,429

Men då kanske jag ska plugga lite innan
för det är en ganska bra kombination.

155

00:09:58,059 --> 00:10:04,000

Ja, i en studie som man tar upp i boken
jämförde man personer som.

156

00:10:04,099 --> 00:10:08,050

Stöd på universitet med en grupp
som är inte studerade.

157

00:10:08,150 --> 00:10:13,450

Och så tittar man på vilka effekter
den mentala kapacitet

158

00:10:13,570 --> 00:10:18,320

och mentala ansträngningen
hade på studenterna.

159

00:10:19,280 --> 00:10:22,660

Och då såg man att just studierna,
att man hade fokuserat mycket

160

00:10:22,760 --> 00:10:24,550

på ett ämne, suttit och studerat.

161

00:10:24,650 --> 00:10:27,200

Att det också ledde
till minskad självkontroll.

162

00:10:27,739 --> 00:10:30,260

Återigen den här typen av självkontroll.

163

00:10:31,039 --> 00:10:36,340

Att inte äta en viss typ av mat
eller äta söt mat

164

00:10:36,440 --> 00:10:40,990

eller inhibera andra intryck.

165

00:10:41,090 --> 00:10:47,980

Det blev sämre när självkontrollen minskar
eftersom det också är en mental uppgift

166

00:10:48,080 --> 00:10:50,080

som vi måste göra hela tiden.

167

00:10:50,299 --> 00:10:52,299

Där kan vi tänka på två sätt.

168

00:10:52,400 --> 00:10:55,809

Dels ska vi minska den,
att vi behöver inhibera saker

169

00:10:55,909 --> 00:10:58,960

medan vi studerar
och också när vi har studerat om det.

170

00:10:59,059 --> 00:11:04,609

Kanske inte så bra att göra något annat
som kräver en hög grad av självkontroll

171

00:11:05,539 --> 00:11:08,440

som man såg
att det leder till minskad självkontroll.

172

00:11:09,109 --> 00:11:11,290

Till exempel såg man också
att studenter tenderade

173

00:11:11,390 --> 00:11:13,969

att i högre grad sluta träna.

174

00:11:14,750 --> 00:11:17,090

Man rökte mer, man drack mer.

175

00:11:17,929 --> 00:11:21,830

Och om självkontrollen

minskar till exempel en sak som rökning.

176

00:11:22,250 --> 00:11:26,559

Det kanske blir svårare att säga nej

till en sådan sak

177

00:11:26,659 --> 00:11:31,360

för den minskade självkontroll,

vilket gör att man kanske röker mer

178

00:11:31,460 --> 00:11:33,460

eller man kanske dricker mera.

179

00:11:33,950 --> 00:11:38,380

Man kanske slutar träna, vilket i längden

kanske leder

180

00:11:38,479 --> 00:11:42,679

till att man faktiskt

har mindre energi att studera.

181

00:11:43,219 --> 00:11:47,740

Det detta kan ju bli till en nedåt spiral

som man blir trött på en sak

182

00:11:47,840 --> 00:11:53,470

och sen så känner man då

att man inte kan träna vilket gör man

183

00:11:53,570 --> 00:11:56,020

det en gång

eller två gånger och missar att träna.

184

00:11:56,119 --> 00:11:58,220

Då är det väl ett klokt beslut att ta.

185

00:11:58,320 --> 00:12:01,309

Men nu lägger jag om tiden
här innan tentan.

186

00:12:01,469 --> 00:12:02,440

Men det går inte att träna.

187

00:12:02,539 --> 00:12:05,950

Men blir det en långsiktig sak
att när jag börjar studera,

188

00:12:06,049 --> 00:12:07,900

men då har jag slutat att träna helt.

189

00:12:08,000 --> 00:12:14,170

Då kanske det minskar den totala energi,
kapacitet eller ens totala kondition

190

00:12:14,270 --> 00:12:16,789

vilket gör
att man faktiskt orkar mindre saker.

191

00:12:17,030 --> 00:12:21,460

Och då kanske man dessutom tolkar det
som att man blir besviken på sig själv

192

00:12:21,559 --> 00:12:23,050

för att man orkar mindre.

193

00:12:23,150 --> 00:12:25,720

Och då känner man
att om jag studerar tillräckligt mycket

194

00:12:25,820 --> 00:12:30,440

så kanske man vill studera ännu mer
så minskar man på träningen ännu mera

195

00:12:31,580 --> 00:12:34,880

och så blir det

den här typiska nedåt spiralen.

196

00:12:35,239 --> 00:12:39,169

Och i det så ingår det också

att man då tolkar sitt eget beteende.

197

00:12:39,609 --> 00:12:43,390

Ja, nu hamnade jag i det där rökningen

av en dålig person

198

00:12:43,489 --> 00:12:47,270

här istället för kanske

det kanske är ett dåligt beteende,

199

00:12:47,479 --> 00:12:48,820

men man kanske också ska förklara det om.

200

00:12:48,919 --> 00:12:53,659

Jag hade ju faktiskt kämpat hela dagen

med att sitta och studera.

201

00:12:54,169 --> 00:12:56,920

Jag måste verkligen gjort slut

på alla mina mentala krafter

202

00:12:57,020 --> 00:13:00,190

eftersom jag inte ens i vanliga fall

brukar kunna säga nej till en cigarett.

203

00:13:00,289 --> 00:13:02,260

Men det kunde jag inte nu.

204

00:13:02,359 --> 00:13:08,140

Lite mat och fokusering

tar de upp i boken där också

205

00:13:08,239 --> 00:13:11,540

och det finns väl lite blandade studier.

206

00:13:11,640 --> 00:13:15,309

Det finns ju mycket studier också,
men det finns åtminstone.

207

00:13:15,409 --> 00:13:18,070

Man kan se långsiktiga resultat
när man fastar

208

00:13:18,169 --> 00:13:22,330

och i vissa fall
ökad kognition och vidare.

209

00:13:23,450 --> 00:13:27,130

Man kan väl säga åtminstone
att svackor i blodsockret

210

00:13:27,229 --> 00:13:29,980

när blodsockret är lågt
så är det svårare att fokusera

211

00:13:30,080 --> 00:13:31,210

och koncentrera sig.

212

00:13:31,309 --> 00:13:36,859

Så att ha en jämn och stabil nivå
i vårt blodsocker verkar

213

00:13:37,159 --> 00:13:39,549

vara bra för vår konstitution.

214

00:13:39,890 --> 00:13:42,610

Det finns ju olika sätt att hantera nuet.

215

00:13:42,710 --> 00:13:46,099

Jag är en expert på blodsocker
och så vidare också.

216

00:13:46,400 --> 00:13:51,309

Men man kan ju dels ha
att man tränar mycket, dels när man äter

217

00:13:51,409 --> 00:13:57,440

och vad man äter så klart
kan ju balansera blodsockret

218

00:13:58,099 --> 00:14:00,220

och det är väl en bra sak
om man kan balansera

219

00:14:00,320 --> 00:14:03,490

det och vi kan ju faktiskt
kontrollera så att vi planerar

220

00:14:03,590 --> 00:14:07,059

in för det här så att det inte blir
att vi tar en bulle

221

00:14:07,159 --> 00:14:10,970

och så vet vi att nu är jag super
koncentrerad. Sen så kommer fokus

222

00:14:11,070 --> 00:14:13,659

att gå ner ganska
snabbt efteråt och så vidare.

223

00:14:15,289 --> 00:14:17,330

Kaffe hjälper oss.

224

00:14:18,169 --> 00:14:22,520

Många studier visar
att kaffe är bra för koncentrationen

225

00:14:23,659 --> 00:14:26,900

och får oss att lättare fokusera.

226

00:14:27,650 --> 00:14:30,989

Sen ska jag också, vad jag vet,
åtminstone om kaffe.

227

00:14:31,340 --> 00:14:34,280

Det finns större individuella skillnader.

228

00:14:34,820 --> 00:14:39,910

Sedan finns det också det
som man kallar för York Dolls Love.

229

00:14:40,010 --> 00:14:41,500

Det finns inte
så många lagar inom psykologi,

230

00:14:41,599 --> 00:14:44,290

men det här är en av de där lagarna
och det är att prestationen

231

00:14:44,390 --> 00:14:47,510

efter ett tag går neråt.

232

00:14:48,380 --> 00:14:53,410

Om man tar för mycket av koffein då
och då ser man

233

00:14:53,510 --> 00:14:59,390

att prestationsförmågan
eller attention går ner ganska snabbt.

234

00:14:59,900 --> 00:15:03,799

Där tror jag

att det ligger ungefär på 200.

235

00:15:04,780 --> 00:15:08,770

Milligram. Ungefär två koppar kaffe

kan försöka bryta

236

00:15:08,869 --> 00:15:13,719

denna jord tillsammans,

men hittar ingen

237

00:15:14,619 --> 00:15:16,719

kommer dit där den.

238

00:15:17,289 --> 00:15:20,730

Den brukar se ut ungefär så här

om man på Y-axeln

239

00:15:20,830 --> 00:15:27,640

har fokus och koncentration och sen

så går det neråt ganska snabbt

240

00:15:28,869 --> 00:15:30,869

efter ett tag.

241

00:15:31,599 --> 00:15:37,330

Superfin kurva där man ser

att det är ungefär 02:02 koppar kaffe.

242

00:15:38,349 --> 00:15:44,369

Sen kanske man kan ta lite mer kaffe

men så går neråt ändå relativt snabbt.

243

00:15:44,469 --> 00:15:50,790

Efter det så

skulle det vara focus för focus nivå,

244

00:15:50,890 --> 00:15:56,000

eller det kan man också säga

är också av stressnivå.

245

00:15:57,010 --> 00:15:59,739

Också där ser man samma typ av mönster.

246

00:15:59,919 --> 00:16:06,059

Det verkar faktiskt

som att det finns en del minnes studier

247

00:16:06,159 --> 00:16:10,140

som visar bra att man lär sig

mer när man är lite stressad

248

00:16:10,239 --> 00:16:14,289

eller att det finns en viss mängd

av effort i det man lär sig.

249

00:16:14,929 --> 00:16:18,390

Så när det är lite jobbigt så att säga,

då är det faktiskt

250

00:16:18,489 --> 00:16:20,940

då man lär sig som absolut mest.

251

00:16:21,039 --> 00:16:24,660

Sen om det blir för stressad,

om man blir för att säga

252

00:16:24,760 --> 00:16:28,559

att man får ett större påslag
men då minskar ens prestationsförmåga

253

00:16:28,659 --> 00:16:31,840
eller ens förmåga att lära sig.

254

00:16:32,109 --> 00:16:33,619
Men det kan också vara någonting
att tänka på,

255

00:16:33,719 --> 00:16:37,230
att just att med lite stress
att jag känner mig stressad,

256

00:16:37,330 --> 00:16:39,990
beror det på att jag presterar dåligt?

257

00:16:40,090 --> 00:16:43,390
Eller beror det på
att jag pluggar på fel sätt?

258

00:16:43,840 --> 00:16:48,190
Det kan faktiskt vara så
att det helt enkelt du är på rätt nivå.

259

00:16:49,390 --> 00:16:50,309
Det här är ett bra sätt.

260

00:16:50,409 --> 00:16:52,750
Det innebär att du faktiskt presterar.

261

00:16:53,619 --> 00:16:56,409
Vi har nog inte löpning igen då.

262

00:16:56,619 --> 00:17:00,000

Vi vill ju inte löpa så långsamt
att vi inte känner någonting.

263

00:17:00,159 --> 00:17:03,180

Vi vill ju fortfarande vara andfådda.

264

00:17:03,280 --> 00:17:04,890

Det ska ju vara så det känns.

265

00:17:04,989 --> 00:17:07,930

Då får vi mest ut av vår träning.

266

00:17:08,239 --> 00:17:11,940

Och precis så verkar det vara med minnet
och hur vi lär oss också.

267

00:17:12,040 --> 00:17:16,030

Men så klart när det blir för jobbigt,
om det blir bara uppförsbacke,

268

00:17:16,250 --> 00:17:22,449

då kommer vår energi att ta slut snabbt
och då riskerar vi att få en mental kramp

269

00:17:22,689 --> 00:17:24,689

eller fysisk kramp.

270

00:17:25,069 --> 00:17:30,310

Om vi tittar lite på den frågan är
tycker jag att vi bryter av lite granna.

271

00:17:30,969 --> 00:17:32,969

Prata på för länge.

272

00:17:34,060 --> 00:17:37,589

Hur ofta äter du medan du studerar?

273

00:17:37,689 --> 00:17:40,719

Vi tar en liten snabb break på 3 minuter.

274

00:17:40,819 --> 00:17:43,930

Får prata ihop oss ungefär hur mycket?

275

00:17:44,030 --> 00:17:48,400

Hur ofta. Vi brukar lägga upp det där
och vad tror ni?

276

00:17:48,550 --> 00:17:49,589

Vad tror ni?

277

00:17:49,689 --> 00:17:51,599

Finns det en risk med att använda?

278

00:17:51,699 --> 00:17:56,709

Jag måste gå och äta någonting
som en ursäkt för att inte studera.

279

00:17:57,400 --> 00:17:58,219

Har ni något exempel?

280

00:17:58,319 --> 00:18:04,550

Lära er att man ibland prokrastinerar
genom att säga

281

00:18:04,650 --> 00:18:09,010

att jag måste hålla
min blodsocker nivå på rätt nivå?