

1. Kognitiva funktioner

Kognitiva funktioner handlar om hur vår hjärna hanterar information. Det handlar bland annat om att minnas, planera, analysera, förstå och använda språk. Helt enkelt väldigt viktiga funktioner för att vi ska kunna klara oss i vardagen.

Vad är kognitiva funktioner?

Våra kognitiva förmågor kan delas upp i ett antal kategorier som hjälper oss att förstå varje enskild funktion och hur den påverkar oss i vår vardag. I verkligheten är det dock ofta svårt att skilja funktionerna från varandra eftersom de samverkar tätt ihop. Det finns flera kognitiva funktioner än de som vi tar upp i den här texten.

Beslutsfunktioner

Våra beslutsfunktioner kan ses som en chef för andra kognitiva funktioner. Att kunna organisera och planera sin vardag är några av de viktigaste förmågorna hos beslutsfunktionerna. Våra beslutsfunktioner hjälper oss också att klura ut svåra uppgifter och att hejda oss från att göra sånt som vi inte borde göra. Beslutsfunktionerna är väldigt viktiga för att livet ska flyta på bra. Det kallas också den exekutiva förmågan.

Att laga mat, är en uppgift som visar hur vi använder våra beslutsfunktioner. Då behöver vi först planera vad vi ska laga för mat. När vi bestämt det måste vi handla maten och sen tillaga den. Under tiden vi lagar behöver vi prioritera mellan uppgifter, t ex att skala potatisen innan vi kan koka den. Ibland kanske vi också behöver sluta med en uppgift, till exempel sluta hacka lök när potatisen kokar över. För att vi ska kunna göra svårare saker, så som att laga mat, är det alltså viktigt att våra beslutsfunktioner fungerar bra.

Personer med utvecklingsstörning eller autismspektrumstörning kan ha problem med beslutsfunktionerna. Då kan de vara svårt att organisera en uppgifts olika delar eller bara svårt att veta hur en ska lösa problem som dyker upp.

Men det är alltid viktigt att inte anta något om en person bara för att hen har en diagnos. Det är alltid viktigt att försöka få reda på varje enskild persons styrkor och svagheter.

➤ *Här finns en övning om du vill utmana dina beslutsfunktioner:*

[Stroop test](#) - testar förmågan att hejda tankar och skifta fokus. OBS! övningen avgör inte hur "smart" din hjärna är.

Uppmärksamhet

Uppmärksamhet är när vi fokuserar på något särskilt. Då flyttar vi samtidigt bort fokus från något annat. Vi använder vår uppmärksamhet hela tiden. Det är därför en av våra viktigaste kognitiva funktioner. Det kan exempelvis handla om att sälla bort störande ljud eller ljus samtidigt som vi letar kläder i ett köpcenter.

Uppmärksamhet sker ofta automatiskt, som när vi går, äter, cyklar eller gör något annat som vi är vana vid. Uppmärksamhet kan även ske medvetet, som när vi gör något för första gången och verkligen behöver fokusera, så som att börja köra bil eller lära sig att dansa salsa.

Sänkt uppmärksamhetsförmåga kan innebära svårigheter med att fokusera på en uppgift under en längre tid och att sortera bort information som inte är viktig för stunden. Det kan också betyda svårigheter med att skifta fokus mellan uppgifter och att göra flera saker samtidigt, som att försöka slå in sin pinkod i kassan samtidigt som en försöker hålla koll på ett barn. Sänkt uppmärksamhetsförmåga leder lätt till koncentrationssvårigheter och lättstördhet. Vid ADHD och Autismspektrumstörning är det vanligt att ta in alla intryck och få svårt att sälla i informationen vilket kan orsaka sänkt uppmärksamhetsförmåga.

➤ *Exempel på hur våra uppmärksamhetsfunktioner fungerar och kan luras:*

[The monkey business illusion test](#)
[The door study](#)

Språkfunktioner

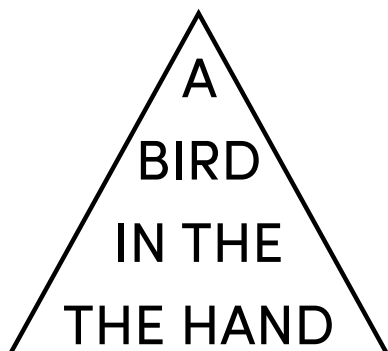
Språkfunktioner handlar inte enbart om att tala, skriva och läsa utan även om att förstå nyanser och budskap i texter. Reklam som använder ironi kan exempelvis vara svårt att förstå om en har svårigheter med språkfunktioner.

Afasi kallas språkstörningar som uppstår till följd av skador i hjärnan, exempelvis efter en stroke. En person med Afasi får svårt att känna igen och förstå ljud, bygga upp meningar och hitta och använda rätt ord.

Dyslexi innebär svårigheter att läsa och stava. Svårigheterna att läsa kan givetvis få konsekvenser för möjligheterna att förstå information om en produkt som en är ute efter att köpa.

➤ *Exempel på hur våra språkfunktioner fungerar:*

[The McGurk effect](#)



Läste du två "the" eller tog din hjärna en genväg och läste bara ett "the"?

Minnesfunktioner

Vi använder vårt minne väldigt ofta varje dag. Det handlar exempelvis om att kunna komma ihåg var du la nycklarna, vad det var du skulle göra ikväll eller hur du hade det på semestern i somras. Minnesfunktioner delas ofta upp i korttidsminne och långtidsminne. Korttidsminnet sparar information i några minuter och kan innebära att vi kommer ihåg hur mycket växel vi skulle få tillbaka på köpet vi just gjort.

Långtidsminnet har hand om information så som fakta du lär dig i skolan eller vad Harry Potter handlar om. Det har också hand om information som du själv har upplevt som dina födelsedagar, och sådant som har med motorik att göra, som att cykla.

Vid demenssjukdom skadas olika delar i hjärnan och vanligtvis minnet. Vilket kan skapa problem i vardagen, så som att komma ihåg vilken mat du ska köpa eller att betala räkningar.

➤ *Här kan du testa ditt korttidsminne:*

[Working memory challenge](#)

Stress påverkar våra kognitiva funktioner

Långvarig stress påverkar våra kognitiva funktioner. Bland annat vårt minne. Det är väldigt vanligt att personer med utmattningssyndrom får svårt att minnas och det kan visa sig i att personen glömmer saker på konstiga ställen eller inte längre kommer ihåg vänner eller släktingars namn.

Även uppmärksamhetsfunktionerna påverkas av långvarig stress och leder till lättstördhet och koncentrationssvårigheter.

Beslutsfunktioner så som att planera, prioritera och lösa problem blir också lidande vilket självklart ofta leder till stor frustration. Även kortvarig stress påverkas våra kognitiva förmågor, men då under betydligt kortare tid.