

Unge er mest sint på Gud

Mange av oss, til og med de som benekter at han finnes, er sinte på Gud. Ifølge Journal of Personality and Social Psychology er det særlig de hverdagslige skuffelsene som gjør at vi klager til høyere makter. Deltakerne i undersøkelsen var både troende, ateister og agnostikere. Det viste seg at det faktisk var de to siste gruppene som var mest sinte på Gud. Yngre mennesker er de aller sinteste. – Dette handler trolig om kulturelle normer. Kanskje tidligere generasjoner ble opplært til ikke å stille spørsmål ved Gud. Men det kan også ha sammenheng med at eldre mennesker har lært å takle negative følelser på en bedre måte enn unge, sier psykolog Julie Exline ved Case Western Reserve University til CNN.

Skattesnyt i genene

Var bestefaren din en gnilalus som snøt på skatten og aldri ga bort en krone? Da kan det hende du har arvet den samme egenskapen, hvis vi skal tro forskerne fra Universitetet i Edinburgh. Det er nemlig ikke bare miljøet som påvirker hvor sterkt vi opplever sosiale forpliktelser, skriver videnskap.dk. De skotske forskerne har brukt 1000 eneggede og toeggede tvillingpar som forsøkspersoner. Fordi tvillinger oftest vokser opp i et likt miljø, vil en undersøkelse av begge typer være en måte å måle påvirkningen fra gener og miljø. Når det gjaldt kvinnene, kunne arv forklare nesten halvparten av forskjellen i pliktfølelse. Når det gjaldt menn, var forskerne mer usikre på hva som skyldes arv og miljø.

Bedre kost fjernet ADHD

En gruppe på 40 barn med ADHD i alderen 4–8 år spiste bare basismat i en periode på fem uker. Det fikk store konsekvenser. – Vi så en dramatisk effekt hos to tredjedeler av barna. Hos disse barna forsvant symptomene fullstendig, sier professor og lege Jan K. Buitelaar fra Radboud Universitet i Nijmegen, ifølge forskning.no. Resultatene av undersøkelsen er offentliggjort i det medisinske tidsskriftet Lancet. Dietten barna gikk på besto av basismat som vann, hvitt kjøtt, noen grønnsaker, ris og frukt. Når de begynte å spise sin normale mat igjen, kom symptomene tilbake. De nederlandske forskerne mener forskjellene i ayferd kan skyldes allergi og intoleranse, mer enn sukker og tilsetningsstoffer.



MARCO ELSAFADI



LIV SÆBØ



ARVID SKUTLE



SOLFRID RAKNES

Kom med spørsmål og forslag til temaer til de fire spaltistene. Det kan du gjøre pr. e-post til ossimellom@bt.no eller pr. brev til BTMagasinet, postboks 7240, 5020 Bergen. Merk konvolutten Oss imellom.

Fru Gru Bling

Kjenner du Fru Gru Bling? Ho er ei dame som plar å snike seg inn til folk. Ho plar å gå stilt i dørene, liste seg inn og bli sitjande.

tekst: SOLFRID RAKNES, PSYKOLOG

illustrasjon: ØIVIND HOVLAND

FRU GRU BLING SPØR IKKJE om ho får kome inn, og ho ringjer ikkje på døra. Ho berre snik seg stilt inn og vert der, som om ho tykkjer ho høyrer heime hjå deg.

Fru Gru Bling er ei ekte tytekyrring. Ho snakkar om att og om att om det same. Og ho får deg til å tenkje på at du ikkje har sjanse til å få til det du vil. Kanskje seier ho at du er lat, dum, dårleg, kjedeleg, stygg eller fæl på anna vis. Fru Gru Bling sug energi ut av kroppane på folk. Ho kan få deg trist og tung. Ho kan vere vanskeleg å stoppe dersom ho får vere lenge på besøk.

Fru Gru Bling plar å kome på vitjing til alle iblant. Om ho er der ei lita stund og så går att, er det ingenting å gjere meir ut av, litt av Fru Gru Bling må vi nok tåle. Men dersom Fru Gru Bling vert verande hjå deg støtt, dersom ho ofte plagar deg og gjer deg trøytt, sur, lei deg eller usikker, kan det vere lurt å kjempe mot henne og krympe henne. Du får nok ikkje fjerna henne heilt. Men du kan kanskje krympe henne til å bli omtrent så lita som ei ert.

KORLEIS KJENNE ATT Fru Gru Bling?

Om noko leit eller dumt har skjedd, plar Fru Gru Bling å tyte om det. Ho seier du må tenkje på det som gjekk gale.

Kvifor skjedde dette, og kva det var med deg som fekk det dumme til å skje, får ho deg til å lure på. Ho prøver ofte å få det til å sjå ut til at det var mest di skuld at det leie hendte. Om du høyrer lenge på Fru Gru Bling, vert det vanskeleg å riste seg laus frå henne og kome i godt humør. Ho kan få deg til å kome på andre leie, dumme ting som har skjedd. Og ho får gode minne og gøye opplevingar til å gøyne seg frå minnet ditt.

Medan Fru Gru Bling er på besøk, er det vanskeleg å ha det artig og leike. Og Fru Gru Bling seier at det ikkje er vits i å leike. Ho er kravstor og vil ha merksemd. Ho likar å få deg til å bli sitjande og høyre på henne, og elsker å få deg til å bli meir trøytt og fortvila

DERSOM DU TRUR at Fru Gru Bling har kome på besøk til deg igjen, kan du gje deg sjølv eitt minutt eller to for å høyre på henne. Still deg sjølv følgjande spørsmål:

■ Hjelper Fru Bling meg no til å løyse eit problem?

■ Forstår eg meir no enn eg gjorde i stad?

■ Blir eg mindre lei meg av å snakke med Fru Gru Bling no?

■ Viss ein venn av meg var i liknande situasjon, ville eg rådd henne eller han til å snakke vidare med Fru Gru Bling?

Dersom du svarar nei på desse spørsmåla, kan dette vere startteiknet ditt på at du har best av å gjere noko anna enn å bli sitjande å høyre på Fru Gru Bling. Du kan gjere kva som helst; sjå på TV, spele eit spel, gå på ski, lage muffins, byggje lego, ta ein dans, snakke med mamma, gjere lekser eller besøkje ein venn!

Det er lurt å gjere noko du plar å like og som du plar å bli oppslukt av, for om du gjer noko aktivt eller let tankane dine vere konsentrert om nok anna, får ikkje Fru Bling merksemd og plass, og då plar ho å gå ut att.





PRØV 3D-VÅPEN FOR Å KRYMPA FRU GRU BLING

TRE D-VÅPEN KRYMPAR Fru Gru Bling.

Dersom du brukar masse tid på Fru Gru Bling og gjer det ofte, og dersom du tykkjer ho er ei plage for deg og ynskjer å verte mindre plaga av henne, vil eg tilrå eit 3D-våpen du kan prøve i krympinga av Fru Gru Bling: distraksjon, distanse og diskusjon.

Distraksjon: Alt som får deg til å slutte å høyre på Fru Gru Bling si tyting, alt som får deg til å tenkje på noko anna og vere oppteken med noko anna enn det ho tyt om, er slikt som krympar henne. Data, dans, dilling og duppedittar, ditt og datt; gjer kva som helst som får deg til å overhøyre tytinga hennar.

Distanse: Du kan late som om du høyrer på alt ho seier gjennom ein tunnel, flytt henne langt vekk frå deg, og du kan tulle med stemma hennar også. Om du gjer litt narr av henne, plar ho å krympe, for ho er frykteleg sjølvhøgtideleg og avskyr tøys og tull. (Nokon kallar dette våpenet Drit og Dra, men slikt er jo litt stygt å seie).

Diskusjon: Dersom du skal gidde å ta Den store Kampen mot henne, er det lurt at du er opplagt. Velg ein kampdag som er god for deg! Og ta gjerne kampen saman med nokon, så du er trygg på at du vinn debatten.

Under kampen kan du seie imot henne, gje henne svar på det ho seier. For å finne gode argument mot Fru Gru Bling, kan du tenkje på korleis du ville ha forsvart ein venn mot dei fæle tinga ho plar å seie. Sidan Fru Gru Bling er ei tytekjerring og ein mobbar, er det lov å vere litt stygg med henne. Dette er jo sjølvforsvar!

Ta gjerne med deg mamma, pappa eller andre du er trygg på og som er glad i deg i kampen mot Fru Gru Bling. Om de er fleire i kampen mot henne, vil ho lettare dette saman og dilte ut, verte dissete, dvask og dum.

Å LÆRE SEG å kjenne att Fru Gru Bling kan vere ganske artig. Om du ser henne kome for å plage deg, har du sjansen til å bruke

ein av dei tre D-ane, og sjå henne krympe. Ho kjem nok til å halde fram med å kome innimellom, til deg som til alle. Men når ho veit at du er ei slik som plar bruke 3D-våpen mot henne, sluttar ho etter kvart å plage deg så ofte. Og etter kvart gir ho seg raskare om ho kjem. Ofte treng ein å trene ei stund på å bruke 3D for å bli god. Nokon kampar vinn truleg Fru Gru Bling også, og iblant vert ho sitjande lenge. Men som med all anna øving: Øving gjer meister. Etter kvart vil du truleg vinne stadig lettare mot Fru Gru Bling!

Mange eg kjenner har prøvd å drepe Fru Gru Bling. Men, veit du, det er ikkje så lurt. Ho veks faktisk av drapsforsøk! Godta at ho snik seg inn iblant. Ho tuslar seg ut att om du kjenner henne att og brukar eitt av dei tre D-våpna mot henne. Kos deg med at du får krympa henne til ei ert (eller ein fjert). Så vert ho liten, og du blir litt større og sterkare!

magasinet@bt.no