

VOOR
LEZERS VAN
11-15 JAAR

KEN JE BREIN!

... en haal

ERUIT wat

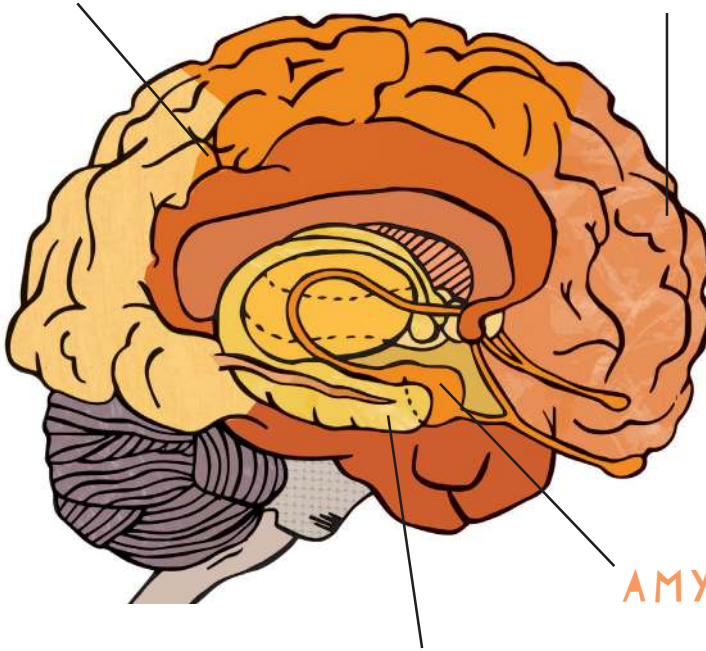
ERIN zit

JoAnn Deak & Terrence Deak
Illustraties: Freya Harrison

bazalt 

RECHTER TEMPORAAL-
PARIËTALE JUNCTIE
(RTPJ)

PREFRONTALE
CORTEX



AMYGDALA

HIPPOCAMPUS

Twee belangrijke gebieden in je hersenen proberen de hele tijd te voorkomen dat jou iets overkomt. Dat doen ze automatisch, zo zijn ze geprogrammeerd. Die gebieden zijn de **amygdala** en de **hippocampus**.

Je amygdala komt in actie als je een sterke emotie voelt. Vooral in situaties die spannend of eng zijn. De amygdala slaat die sterke emotie dan op in het geheugen. Je hippocampus helpt je bij het onthouden van mensen, plekken en gebeurtenissen die horen bij een bepaalde herinnering. Dus als je flink door een wesp gestoken bent, zorgt je amygdala ervoor dat je voortaan terugschrikt als je een wesp ziet. Je hippocampus zorgt ervoor dat je onthoudt waar je was toen je werd gestoken. Zo werken je amygdala en hippocampus samen om signalen uit je omgeving te herkennen (het gezoem van een wesp), zodat je een vervelende gebeurtenis kunt voorkomen (een wespensteek).

Het is HEUS NIET ALTIJD

Vooraan in je schedel zit je **prefrontale cortex**, oftewel de PFC. Dit is het deel van je hersenen dat de beslissingen neemt, zoals de directeur van een groot bedrijf. De PFC speelt ook een belangrijke rol bij het maken van plannen. Deze twee vaardigheden horen bij volledig volgroeide, volwassen hersenen.

Dankzij wetenschappelijk onderzoek komen we steeds meer te weten over de PFC. Tijdens je tienerjaren maakt je PFC een enorme ontwikkeling door. Zelfs als je je best doet om goed voor je hersenen te zorgen - door geen alcohol en drugs te gebruiken, lief voor jezelf te zijn en anderen te helpen - zul je zien dat je toch nog vaak de fout in gaat. Tieners vertonen vaak impulsief gedrag: ze denken van tevoren niet na over de gevolgen van wat ze doen. Dit wordt deels veroorzaakt doordat hun PFC nog niet helemaal ontwikkeld is. De PFC kan nog niet goed omgaan met alle signalen die binnenkomen. En dat komt waarschijnlijk doordat jongeren minder gammaaminoboterzuur (GABA) in hun PFC hebben dan volwassenen. GABA is een belangrijke remmende neurotransmitter: een neurotransmitter die een stop-signaal geeft. Als je daar minder van hebt, is je PFC waarschijnlijk sneller 'onrustig'. Daardoor zijn tieners impulsiever dan volwassenen, en kunnen ze hun gedrag minder goed beheersen.



makkelijk

Het lijkt misschien moeilijk om alle obstakels van de puberteit en de jaren erna te omzeilen. Maar je kunt het gemakkelijker maken om jezelf, je vrienden en je hersenen te beschermen. Kom je iets tegen wat belangrijk is? STOP dan even. Geef je PFC de tijd om de situatie te bestuderen en te bepalen wat je het beste kunt doen.

Misschien weten je vrienden altijd de juiste adresjes voor leuke kleren of kennen ze de beste muziek, maar JIJ weet meestal het beste wat goed voor jou is. Door **belangrijke beslissingen zelf te nemen** en niet alleen af te gaan op wat je vrienden vinden, versterk je je PFC. Zo kan die volledig tot ontwikkeling komen.

Soms is het ook een goed idee om advies te vragen aan een volwassene die je vertrouwt. Je bekijkt de zaak dan vanuit het oogpunt van iemand met een volledig ontwikkelde PFC. Dat helpt je om je eigen PFC te laten werken als die van een volwassene.

De keuze is aan jou . . .

WELKE WEG kies je?

