



# Hjärta & Hjärna: Pausen

Pausen har väl fått lite av en pånyttfödelse de senaste åren och man pratar mer och mer om pausens vikt för återhämtning och om hur vi borde välja att stanna upp mer i vårt annars så hektiska liv. Men vad är egentligen sant och falskt när det kommer till just pauser? Är det verkligen när vi pausar som de bästa idéerna kommer, måste en powernap verkligen vara 20 min för att fungera och blir all inlärning bättre med en paus? Allt detta djupdyker Jenny Jägerfeldt och Jonatan Unge i tillsammans med författaren, förlagschefen och journalisten Patrik Hadenius

## Källor, kontakt och övrig information:

**Påstående # 1; ""De bästa idéerna kommer när man har en paus?"**

**Svar; Mittemellan**

Källor:

<https://www.svd.se/a/3jaXKL/ny-forskning-narmar-sig-kreativitetens-gata>

<https://thechallengerproject.com/blog/2019/pause-and-creativity>

<https://partably.com/default-mode-network/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24749966/>

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/minding-the-body/201603/become-better-writer-be-frequent-walker>

**Påstående #2: "En powernap måste vara exakt 20 minuter för att ha effekt?"**

**Svar: Falskt**

<https://www.verywellmind.com/power-napping-health-benefits-and-tips-stress-3144702>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16796222/>

<https://www.apa.org/monitor/2016/07-08/naps>

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/power-naps#health-benefits>



<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31491444/>

**Påstående #3: "All inläring blir bättre med pauser"**

**Svar: Sant**

<https://portal.research.lu.se/sv/publications/recovery-at-work-as-a-health-promoting-process>

<https://www.microsoft.com/en-us/worklab/work-trend-index/brain-research>

<https://hrnytt.se/arbetsmiljo/hjarnan-behover-pauser/>

<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0019793918804540>

<https://www.dn.se/ekonomi/jobbskarriar/pauser-pa-jobbet-gor-dig-mer-effektiv/>

<https://www.vilarare.se/specialpedagogik/forskning/vagen-in-i-hjarnan>

<https://www.pnas.org/doi/10.1073/pnas.1018033108>

**KONTAKTA REDAKTIONEN:**

E-post: [kontakt@ur.se](mailto:kontakt@ur.se)

Instagram: [ur\\_officell](https://www.instagram.com/ur_officell)

Facebook: [Utbildningsradion](https://www.facebook.com/Utbildningsradion)

Du hittar alla avsnitt av Hjärta & Hjärna på [urplay.se](https://urplay.se) eller där poddar finns