

Týždeň mozgu 14.3.2016 – 20.3.2016

Už po deviaty krát od 10. do 16. marca si aj na Slovensku pripomíname celosvetovo organizovanú akciu „Týždeň mozgu“. Týždeň mozgu v rámci Slovenska organizuje Slovenská Alzheimerova spoločnosť, Nadácia MEMORY, Centrum MEMORY v spolupráci s Regionálnymi úradmi verejného zdravotníctva v Slovenskej republike. Cieľom je upriamiť pozornosť verejnosti na ľudský mozog a jeho činnosť, hovoriť o mozgových ochoreniach, spôsoboch ich liečby, ale najmä ich prevencie.

Nápor na psychický stav človeka sa v súčasnosti stále zvyšuje. Okolité prostredie na nás vytvára tlaky a má určité nároky, ktorým keď sa nedokážeme prispôbiť, môže dôjsť k narušeniu psychického zdravia. Náš mozog je orgán, ktorý rozhodujúcim spôsobom určuje, ako prežívame jednotlivé životné situácie a ako na ne reagujeme.

Najaktuálnejšia správa o Alzheimerovej chorobe z roku 2014 (WorldAlzheimer Report 2014: Dementia and Risk Reduction, 2014) sa zameriava na kritické skúmanie modifikovateľných rizikových faktorov demencie a podáva presvedčivé dôkazy o tom, že riziko demencie môže byť znižované redukciami užívania tabaku, lepšou kontrolou a detekciou hypertenzie a diabetu, rovnako ako vyhľadávaním ďalších kardiovaskulárnych rizikových faktorov. Nízke vzdelanie v ranom živote, hypertenzia v strednom veku, fajčenie a diabetes v priebehu života tvoria najsilnejšie dôkazy pre možnú kauzálnu asociáciu s demenciou. Taktiež je nevyhnutná zvýšená fyzická aktivita a redukcia obezity. Ľudský mozog je najkomplikovanejší a zároveň najmenej objasnená časť ľudskej anatómie. Vedecké fakty o mozgu:

- mozog váži približne 1300 až 1600 g
- pozostáva z viac ako 100 miliárd neurónov – mozgových (nervových) buniek
- v mozgu je viac ako 150 000 km krvných ciev
- bez kyslíka dokáže mozog prežiť 4 – 6 minút, potom začne odumierať
- mozog spotrebovávajú viac informácií ako encyklopédia
- je viac aktívny v noci ako cez deň
- spotrebovávajú 20 % kyslíka z krvného obehu
- nervový impulz môže dosiahnuť rýchlosť 274 km/h
- spotrebuje energiu rovnajúcu sa 10 wattovej žiarovky

Človek v priebehu života prichádza o časť neurónových spojení, čím sa činnosť mozgu spomaľuje, človek nie je schopný pohotovo reagovať, začína zabúdať a pod. Na to, aby mozog nestrácal svoju výkonnosť, ho musíme vedieť trénovať. Treba ho neustále zamestnávať, aby nezlenivel. Medzi základné a jednoduché spôsoby ako trénovať mozog sa zaraďuje hádanie, lúštenie krížoviek, sudoku, hlavolamov, pexeso, hranie rôznych spoločenských hier, šach a iné.

Niekoľko tipov pre dobrú pamäť:

- **pozitívny postoj** – pozitívne myslenie, optimizmus a prekonávanie samého seba
- **koncentrácia** – čím sme sústredenejší, tým je naša pamäť lepšia
- **asociácie** – všetko so všetkým súvisí, každá situácia, mnoho situácií na seba nadväzuje

- **selekcia** – nezaťažujme si pamäť deprimujúcimi, priemernými a zbytočnými myšlienkami a informáciami, ale selektujme ich
- **vizualizácia** – prostredníctvom obrazov si vytvárajme vlastné obrazy, mozog si ich tak lepšie zapamätá
- **intelektuálna zvedavosť** – čím máme viac vedomostí, tým ľahšie nasávame nové, ďalšie informácie
- **stres** - depresia, strach a úzkosť prispievajú k poruchám pamäti
- **emócie** – čím viac je informácia spojená so silnou emóciou, tým lepšie sa nám vtisne do pamäti
- **odpočinok** – mozog si musí aj oddýchnuť, preto nesmieme zabúdať na relax
- **okysličovanie** – fyzická a intelektuálna aktivita zvýši prietok krvi, čím si vytvárame optimálne podmienky pre činnosť pamäti
- **precvičovanie pamäti** – hranie spoločenských a vedomostných hier, sledovanie vedomostných súťaží a pod.

Mozog je orgán, ktorým si myslíme, že myslíme. Tak ako my potrebujeme mozog, tak potrebuje aj on nás, preto naň nesmieme zabúdať, musíme sa mu venovať a neustále mu vytvárať priaznivé prostredie počas celého roka/ celého života.

„Každý človek sa môže stať sochárom svojho mozgu.“

(Santiago Ramón y Cajal, 1923)

Pripravilo:
 Oddelenie výchovy k zdraviu
 RÚVZ Nitra