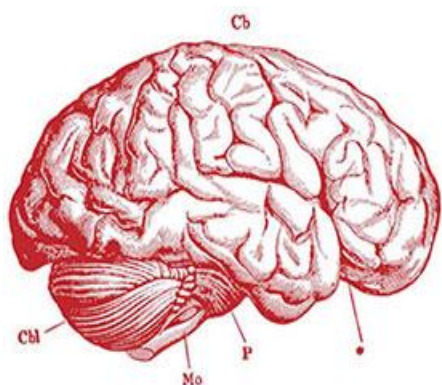


**Týždeň mozgu 13. – 19. marec 2017**



**TÝŽDEŇ  
MOZGU**  
13. – 19. marca

V dňoch od 13. – 19. marca 2017 bude prebiehať medzinárodná akcia „Týždeň mozgu“, ktorej cieľom je upriamiť pozornosť verejnosti na ľudský mozog a jeho činnosť, tiež hovoriť o mozgových ochoreniach a spôsoboch ich prevencie. Týždeň mozgu je súčasťou BrainAwarenessWeek (BAW) – celosvetovej kampane na zvýšenie povedomia verejnosti o úspechoch a prínosoch výskumu mozgu.

Týždeň mozgu vyzdvihuje potrebu venovať sa problematike demencie a Alzheimerovej choroby a aktivity vo svete sa realizujú od roku 1996. Vo viac ako 60 krajinách sveta sa konajú tisíce osvetových podujatí na oslavu jedného z najdôležitejších ľudských orgánov. Týždeň mozgu pripadne tento rok na **13. - 19. marca 2017**.

Slovensko sa tento rok zapojí do kampane desiatykrát. Podobne ako v minulom roku majú Slováci vo všetkých krajoch Slovenska možnosť vypočuť si prednášky o mozgu, zapojiť sa do zaujímavých diskusií a workshopov alebo rôznym spôsobom potrápiť svoje mozgové „závity“.

V rámci Nitrianskeho regiónu sa svojimi aktivitami do tejto kampane zapojil aj Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Nitre – oddelenie výchovy k zdraviu v spolupráci so Slovenskou alzheimerovou spoločnosťou. Počas tohto týždňa budú v rámci vzdelávacích aktivít poskytovať verejnosti informácie o funkcii mozgu a potrebe tréningu pamäti. Jednou z nich je aj pripravované podujatie, ktoré sa uskutoční v Dennom centre pre seniorov v Zlatých Moravciach na Mojmírovej ul. č.6. Počas tejto akcie budú prezentované prednášky na tému: Demencia a zdravý životný štýl a Žijeme život prospievajúci mozgu? Návštevníci podujatia budú mať možnosť otestovať si svoju pamäť pomocou vedomostných kvízov a vyplňovaním pracovných listov. Pokiaľ budú mať návštevníci vážnejšie problémy s pamäťou, tak budú

nasmerovaní na kontaktné miesta Slovenskej Alzheimerovej spoločnosti. Tam si overia, či ich problémy sú normálnym prejavom starnutia, alebo príznakom ochorenia, ktoré je potrebné liečiť.

### **VIETE, ŽE...?**

- Mozog je najzložitejšia časť ľudského tela – tvorí ho 100 miliárd nervových buniek a môže odosielať signály tisícom ďalších buniek rýchlosťou zhruba 321 km za hodinu ...
- Ľudský mozog váži približne 1,4 kg ..
- Tvorí 2 % telesnej hmotnosti
- Má výkon 15 % z výkonu srdca
- Spotrebuje 20 % zo spotreby kyslíka organizmu a 25 % glukózy

Mozog je náš život, uvedomovanie si seba, myslenie, cítenie, sú to naše schopnosti, vedomosti a zručnosti, sídlo všetkých životných funkcií a reguluje náš zdravotný stav.

Mnohí ľudia si neuvedomujú celý rozsah porúch a chorôb súvisiacich s mozgom. Alzheimerova choroba, cievna mozgová príhoda, depresia, autizmus, epilepsia, ale aj migréna a poruchy spánku či učenia – to všetko sú poruchy mozgu ...

Bez ohľadu na prelomové poznatky vo výskume zostávajú poruchy mozgu a centrálného nervového systému hlavnou príčinou invalidity vo svete a vyžadujú viac hospitalizácií a predĺženú starostlivosť než takmer všetky choroby dohromady.

### **PREČO SA STARAŤ O MOZOG?**

Žijeme život preplnený informáciami – väčšie nároky na pamäť, náš mozog musí čeliť zvyšujúcemu sa stresu a tlaku. Mozgová plasticita vekom klesá, menej namáhame mozog, spoliehame sa na mobily, počítače. Vyžaduje sa od nás zvyšovanie kvalifikácie, lepšia schopnosť pamätať si staré a prijímať nové informácie a potom netrénovaná pamäť zlyháva (podobne ako netrénované svaly).

### **MOZGU PROSPEŠNÝ ŽIVOT ŽIJEME VTEDY KEĎ:**

- primerane a pravidelne zaťažujeme svoje telo

- trávime svoj voľný čas fyzicky aktívne
- aktívne sa vzdelávame nielen v škole/v práci
- nebojíme sa nových výziev, skúseností
- venujeme dostatok času priateľom, rodine a komunite
- udržiavame si pozitívny prístup k životu
- jeme zdravú, vyváženú stravu bohatú na vitamíny, antioxidanty, omega3 mastné kyseliny a kyselinu listovú
- strážime si čísla: hmotnosť, hladinu cholesterolu, hladinu glukózy v krvi a krvný tlak
- doprajeme si dostatočný spánok

### **MOZGU PROSPEŠNÝ ŽIVOT NEŽIJEME VTEDY KEĎ:**

- ignorujeme zhoršujúce sa zabúdanie, náhle straty orientácie, bezdôvodné striedanie nálad
- odkladáme návštevu lekára pri zmenách svojho fyzického a duševného zdravia
- fajčíme, užívate drogy, neprimerane pijeme alkohol
- prehliadame vzájomné interakcie liekov, ktoré môžu mať vplyv na mentálne funkcie
- nechce sa nám chodiť do spoločnosti, väčšinu času trávime sami
- myslíme, že sme dosť starí na to, aby sme zažili niečo nové

### **PRÍKLADY NA :**

- Posilnenie ľavej mozgovej hemisféry: Tanec, Spev, Kreslenie, Meditácia
- Posilnenie pravej mozgovej hemisféry: Hádanky, Sudoku ,Křížovky, Debaty

### **Tipy pre lepšiu pamäť**

#### **Pozitívny postoj**

Nehovorme: "Ja si to nezapamätám!", "To nie je pre mňa!", ale povedzme si: "Ja nie som o nič horší ako iní!", "Ja to dokážem!".

#### **Koncentrácia**

Vedome zamerajme pozornosť na podstatu. Čím sme sústredenejší, tým je naša pamäť lepšia. Rozložme si cielene svoju energiu, nerozptyľujme sa množstvom informácií.

### **Asociácie**

Všetko so všetkým súvisí. Pýtajme sa: "Čo mi táto situácia pripomína?", "Kde som sa stretol s podobným človekom?". Podobné otázky nám pomôžu pri spomínaní, ale aj pri zapamätávaní si nových informácií.

### **Selekcia**

Nezaťažujme si myseľ a pamäť priemernými, deprimujúcimi a zbytočnými myšlienkami a informáciami. Myslime kriticky a posudzujme, čo skutočne stojí za to pamätať si.

### **Vizualizácia - obrazotvornosť**

Prostredníctvom mentálnych obrazov si vytvárajme vlastné obrazy. V takejto forme sú všetky informácie ako jedinečné a neopakovateľné dobre uložené v našej pamäti.

### **Intelektuálna zvedavosť**

Čím máme viac vedomostí, tým bude ďalšie zapamätávanie si ľahšie a rýchlejšie. Informácie vzájomne nadväzujú, nové doplnia staré.

### **Stres**

Úzkosť, strach a depresia prispievajú k poruchám pamäti. Zameriavajú pozornosť a všetku energiu na množstvo zbytočných detailov, zhoršujú schopnosť koncentrácie.

### **Emócie**

Čím viac je informácia spojená so silnou emóciou, či už pozitívnou alebo negatívnou, tým lepšie sa vryje na dlhšiu dobu do pamäti.

### **Odpočinok**

Uvoľnenie, odpočinok a dostatočný spánok umožňujú, aby si mozog oddýchol, prebúdza sa svieži a myseľ sa naplnila energiou.

## **Okysličovanie**

Fyzická a intelektuálna aktivita zvýši prietok krvi mozgovými cievami, čím si vytvárame optimálne podmienky pre činnosť pamäti.

## **Precvičovanie pamäti**

Sledujme aktívne vedomostné súťaže, riešme krížovky a Sudoku, hrajme Scrabble a podobné hry.

**Žime bohatý a aktívny život, ktorý naša pamäť tak veľmi potrebuje.**

Kontakty:

Centrum MEMORY n.o.  
Mlynarovičova 21  
851 03 Bratislava  
Tel.: 02 / 62 41 41 43  
e-mail: [centrummemory@nextra.sk](mailto:centrummemory@nextra.sk)

Slovenská Alzheimerova spoločnosť  
Mlynarovičova 21  
851 03 Bratislava  
Tel.: 02 / 62 41 08 85  
e-mail: [spolocnost@alzheimer.sk](mailto:spolocnost@alzheimer.sk)

Nadácia MEMORY  
Dúbravská cesta 9  
845 10 Bratislava 45  
Kancelária: Mlynarovičova 21  
851 03 Bratislava  
Tel.: 0905 895 871  
e-mail: [alzheimer@alzheimer.sk](mailto:alzheimer@alzheimer.sk)

***V prípade záujmu si môžete objednať pracovné zošity z webovej stránky: <http://www.alzheimer.sk/informacie/publikacie/pracovne-zosity.aspx>***

Zdroj:

<http://www.alzheimer.sk/informacie/zabudanie/tipy-pre-lepsiu-pamat.aspx>

<http://www.alzheimer.sk/slovenska-alzheimerova-spolocnost/tyzden-mozgu-2017.aspx>

