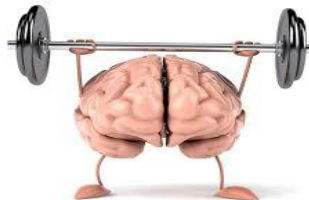


TÝŽDEŇ MOZGU

12. – 18. marca

2018

Náš mozog je najzložitejší orgán ľudského tela. Všetko čo vieme, čo si myslíme a cítime, sa odohráva práve v ňom. Sídlí v ňom pamäť, vďaka mozgu vidíme a počujeme, pohybujeme sa a rozprávame. Mozog váži približne jeden a pol kila a je uložený v lebke, ktorá ho dôsledne chráni. Pred lebkou je obklopený bezfarebnou tekutinou – mozgovomiešnym mokom, ktorý transportuje dôležité živiny do mozgu a naopak odvádza škodlivé látky. Prívod potrebných látok zaisťuje krvný obeh, ktorý prináša do mozgu kyslík z pľúc a živiny z potravín. Mozog sa skladá z troch hlavných častí- veľkého mozgu, mozočku a mozgového kmeňa. Veľký mozog je centrom osobnosti a inteligencie, je rozdelený na pravú a ľavú hemisféru. Hlavnou úlohou mozočku je koordinácia pohybov, je centrum svalových reflexov a rovnováhy. Mozgový kmeň je centrom dýchania, činnosti srdca, reflexov ako napr. pohybu očí. Významnou časťou mozgového kmeňa je predĺžená miecha.



Bunky našich svalov a nervové bunky sa správajú rovnako. Potrebujú byť v činnosti a musíme ich používať, inak stratia svoju výkonnosť. Prímeraná a pravidelná mentálna námaha spôsobuje, že mozgové bunky fungujú správne, pretože každá aktivita podnecuje tvorbu nových výbežkov a spojení medzi bunkami. Ak nebudeme „hýbať rozumom“ a len pasívne prežívať každodenný život, bunky zoslabnú a nakoniec zahynú.

Dnes vieme, že pravdepodobne jediným účinným preventívnym prostriedkom proti predčasnému starnutiu mozgu je tréning poznávacích funkcií. Tréning pamäti má dôležitý význam preto, že udržiava mozog aktívny a zdravý. Okrem zdokonaľovania samotnej pamäti tréning pomáha uvoľňovať chemické látky, ktoré sú dôležité pri fungovaní imunitného systému, čím sa chráni mozog pred ochorením a poškodením.

Mozog treba precvičovať v každej životnej etape, no najmä vtedy, keď začne človek starnúť. Každý deň si treba nájsť čas na aktivity, ktoré udržiavajú náš mozog v pohotovosti. Môže to byť lúštenie krížoviek, hry ako sudoku, bridž alebo pexeso, vzdelávanie sa v zaujímavej oblasti, učenie cudzích jazykov, čítanie kníh, ale aj samotná komunikácia – rozhovory s inými ľuďmi. Aj niečo takéto „jednoduché“ ako poklepávanie prstami postupne za sebou vyžaduje fenomenálny rozsah koordinácie medzi miliónmi nervových buniek v celom mozgu, ktoré fungujú spoločne v dokonalom načasovaní, aby vytvorili signály vedúce pohyb prstov. Postupné poklepávanie prstov aktivuje skupinu neurónov v najmenej štyroch rozdielnych oblastiach mozgu! K všetkým týmto činnostiam dochádza počas zlomku sekundy. Z hľadiska práce mozgu to teda vôbec nie je ľahká úloha. V centrách určených pre seniorov sú dostupné aj skupinové tréningy pamäti. Môžu byť príjemnou zábavou a sú užitočnou prevenciou proti prirodzenému zhoršovaniu pamäti, ktoré prichádza vekom.