

## Týždeň mozgu 11. - 17. marec 2019

Týždeň mozgu je celosvetová kampaň, ktorá sa realizuje od roku 1996 v 61 krajinách sveta. Koná sa množstvo podujatí na tému mozog, jeho činnosť, výkonnosť, fungovanie, ale aj zlyhávanie. Slovensko sa do aktivít v roku 2019 zapája dvanásty rok. Akciu na Slovensku zastrešuje Slovenská Alzheimerova spoločnosť a Centrum MEMORY.

Mozog je potrebné precvičovať v každej etape ľudského života, najmä s pribúdajúcim vekom, preto má kampaň za cieľ odporúčať a upozorniť na zdravú životosprávu a na aktivity, ktoré udržia mozog čo najdlhšie v primeranej kondícii. Ak primerane a pravidelne zaťažujete svoje telo, trávite svoj voľný čas fyzicky aktívne, aktívne sa vzdelávate nielen v škole/v práci, nebojíte sa nových výziev a skúsenosti, venujete dostatok času priateľom, rodine a komunite, udržiavate si pozitívny ale reálny prístup k životu, jete zdravú, vyváženú stravu bohatú na vitamíny, antioxidanty, omega3 mastné kyseliny a kyselinu listovú, strážite si čísla: hmotnosť, hladinu cholesterolu, hladinu glukózy v krvi a krvný tlak, doprajete si dostatočný spánok a venujete sa každodenným činnostiam ako je premýšľanie, tréning prostredníctvom aktivít, ako je lúštenie krížoviek, sudoku, hlavolamov, čítanie kníh a komunikácia s rozmanitou skupinou ľudí, žijete tak život, ktorý je pre váš mozog prospešný.

Ak ignorujete zhoršujúce sa zabúdanie, náhle straty orientácie, bezdôvodné striedanie nálad, odkladáte preventívne prehliadky a návštevu lekára pri zmenách svojho fyzického a duševného zdravia, fajčíte, užívate drogy, neprimerane pijete alkohol, prehliadate vzájomné interakcie liekov, ktoré môžu mať vplyv na mentálne funkcie, nechce sa Vám chodiť do spoločnosti, väčšinu času trávite sami a myslíte si, že ste dosť starý na to, aby ste zažili niečo nové, tak ohrozujete svoje zdravie, váš mozog nevynímajúc. Práve kvôli zvyšujúcemu sa nárastu výskytu demencií v populácii je potrebné, aby sa téma tohto ochorenia čo najviac odtabuizovala a venovala sa jej dostatočná pozornosť. Alzheimerovou chorobou a príbuznými demenciami trpí v Európe 7,3 miliónov ľudí. Odhaduje sa, že v roku 2040 bude trpieť Alzheimerovou chorobou a ďalšími formami demencie viac ako 11 miliónov Európanov. Počet pacientov na Slovensku sa odhaduje na 60 000 pacientov s Alzheimerovou chorobou a príbuznými ochoreniami. Predpokladá sa, že v roku 2040 vzrastie počet postihnutých na 180 000! Medzi najčastejšie príznaky Alzheimerovej choroby patrí zhoršovanie pamäti, ktoré narušuje schopnosť plniť jednoduché úlohy každodenného života, časté opakovanie otázok, zmeny nálad a správania, zlá orientácia v známom prostredí či časová dezorientácia.

Tipy na lepšie zapamätávanie:

- vizualizujte a zapojte do vnímania a učenia všetky vaše zmysly
- učte sa podľa toho, aký ste učebný typ a aký štýl učenia vám vyhovuje (vizuálny, auditívny a haptický)
- urobte materiál s novými informáciami zaujímavým, ak nás niečo nudí, nezapamätáme si to
- naše sebahodnotenie a presvedčenia pôsobia na naše myšlienky, pocity, správanie aj pamäť, preto zmeňte svoj postoj k chybám
- urobte všetko preto, aby ste sa vedeli sústrediť
- asociujte (spájajte) si nový učebný materiál s tým, čo ste už predtým vedeli
- materiál, ktorý si potrebujete zapamätať si aspoň 3x zopakujte
- uvoľnite sa (dychové cvičenia, hudba)
- rešpektujte svoj biorytmus (ranné vtáča alebo nočná sova)
- naučené sa ukladá počas spánku, preto si doprajte dostatočný spánok
- trénujte si svoju pamäť a pomôžte si mnemotechnickými pomôckami

Cvičenie:

Počas dvoch minút si skúste zapamätať týchto desať slov v poradí, v akom idú za sebou:

***bonbón - hlava - medved' - farma - prsteň - mačka - Jana - náhrdelník - deväť – pero***

Teraz tento zoznam zakryte. Potom slová povedzte najprv za sebou ako nasledujú, potom v opačnom poradí. Aké bolo siedme slovo v poradí?

Ďalej pri každom slove použite rôzne pripomienky, ako napríklad: Bonbón je u mňa jednotka. Dve hlavy sú lepšie ako jedna. Tri medvede, to je skvelý príbeh. Na farme sú štyri zvieratá. Päť prsteňov na päť prstov.

Teraz už isto viete, ako na to... Skúste to znova s inými slovami! Môžete to využiť v bežnom živote (učenie sa nových vecí, pamätanie si zoznamu potravín, ktoré chcete nakúpiť atď.)

Podľa materiálov zo Slovenskej Alzheimerovej spoločnosti a Centra Memory spracovala:

Mgr. Silvia Lengová  
RÚVZ Rožňava