



## „TÝŽDEŇ MOZGU – 14.-20.MARCA 2016“

Kampaň „ Týždeň mozgu “ je celosvetovo organizovaná od roku 1996. Uskutočňuje sa v 61 krajinách sveta prostredníctvom rôznych podujatí na tému mozog a jeho činnosti, výkonnosť, ale aj zlyhávanie. Na Slovensku túto kampaň zastrešuje Slovenská Alzheimerova spoločnosť a Centrom MEMORY už po deviaty krát.

V našom regióne budú v tomto týždni aktivity pre mládež, ľudí v produktívnom veku a seniorov organizované Regionálnym úradom verejného zdravotníctva so sídlom v Trebišove.

### **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).

## Žijeme mozgu prospešný život 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, skúsenosti
- ✓ venujeme dostatok času priateľom, rodine a komunitě
- ✓ 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

## Nie, ak:

- 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 ,Krížovky, Debaty

