

*Tlačová správa Nadácie MEMORY 9. Marec 2011*

## **Nezabudnite na svoju pamäť. Týždeň mozgu začína 14. marca.**

Na Slovensku už po štvrtýkrát prebieha v rámci celosvetovej iniciatívy **Brain Awareness Week** - „Týždeň mozgu“ - , ktorú organizuje trojica organizátorov - Nadácia MEMORY, Slovenská Alzheimerova spoločnosť a Centrum MEMORY v úzkej spolupráci s Neuroimunologickým ústavom SAV. Cieľom akcie je upriamiť pozornosť verejnosti na ľudský mozog, jeho schopnosti a jeho zraniteľnosť.

**Prioritou je pripomenúť a hovoriť najmä o prevencii**, možnostiach, ako si zachovať jeho dobré fungovanie. Mozog je potrebné precvičovať v každej etape ľudského života, najmä s pribúdajúcim vekom. Preto má akcia za cieľ odporúčať a upozorniť na aktivity, ktoré udržia mozog v takej kondícii, aby bol v pohotovosti. Udržiavať mozog v dobrej kondícii môžeme každodennými činnosťami, premýšľaním, udržiavaním vitality, okysličovaním mozgu pohybom na vzduchu, tréningom prostredníctvom aktivít ako je lúštenie krížoviek, sudoku, hlavolamov, alebo čítaním kníh aktívnym sledovaním súťažnou komunikáciou s rozmanitou skupinou ľudí a pozitívnym myslením..záujmom o nové poznatky.....

**Mozgu je tento rok venovaný týždeň od 14. do 20. marca.** Podujatie sa celosvetovo uskutočňuje od roku 1996. Podieľa sa na ňom mnoho partnerských organizácií. Na Slovensku sa do akcie každoročne zapájajú sociálne zariadenia a zdravotnícke pracoviská, školy a subjekty pomáhajúce seniorom.

**V rámci Týždňa mozgu sa v bratislavskom Auparku uskutoční výstava unikátnych fotografií NeuroAKTY.** Súčasťou akcie sú každoročne prednášky pre odbornú verejnosť, ale aj seniorov o fungovaní mozgu a jeho trénovaní. Centrum Memory v bratislavskej Petržalke tak, ako každoročne uskutoční aj Deň otvorených dverí pre verejnosť, pri ktorom záujemcovia uvidia spôsob nielen prevencie vo vyššom veku, ale aj príklad starostlivosti a techniky udržania funkcií mozgu u ľudí s diagnostikovanou poruchou pamäte.

### **Viete, že?**

Ľudský mozog váži približne 1,5 kg. Ukrýva približne 100 miliárd nervových buniek, ktoré su najdokonalejšími bunkami ľudského tela. Ich hlavnou úlohou je prijímať a spracovávať informácie z okolia. Každá ľudská činnosť (pohyb, sociálne kontakty, čítanie ..) podporuje vytváranie výbežkov nervovej bunky, vďaka čomu sme schopní sa učiť a pamätať si.

## **Čo teda môžeme pre našu pamäť urobiť ponúkame niekoľko tipov pre dobrú 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 ciele 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.

**Odbúranie stresu**

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.*

9. marec 2011

Nadácia Memory

*Kontakt:*

*Ing. Alžbeta Veselá*

*Nadácia Memory*

*www.alzheimer.sk*

*Tel.: 0905 895 871*

*avesela@alzheimer.sk*