

MENTALNI TRENING VJEŽBE ZA JAČANJE PAMĆENJA



Projektни тим пројекта „ Snagom mladosti dotakni mudrost starosti“

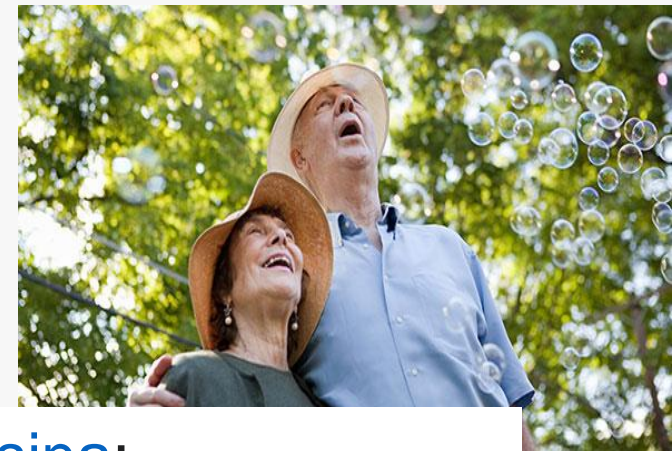
Vježba mozga – što znači i zašto je potrebna?

Starenje započinje već u ranoj odrasloj dobi i odražava se na brojnim razinama

- Biološkoj
- Kognitivnoj
- Fizičkoj

Primanje novih informacija tijekom života u nekom trenutku može stvoriti kaos → nema svakodnevno, trenutno kategoriziranje i rješavanje novonastalih probleme → ostavljaju se strani → otežana funkcionalnost

Procesi starenja :

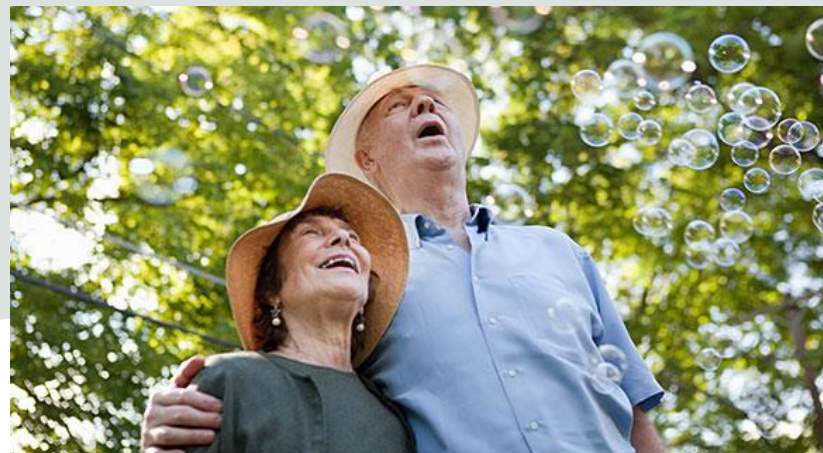


- gubitkom vode iz [stanica](#), što za posledicu ima zadržavanje [toksina](#);
- smanjenjem metabolizma i postepenim snižavanjem funkcija pojedinih organa, pri čemu je naročito smanjena [hormonska](#) aktivnost;
 - taloženjem soli [kalcijuma](#) u međupršljenskim hrskavicama, što je posledica smanjenog kretanja; to smanjuje pokretljivost kičme, pa je stoga starija osoba povijena prema napred;
 - sužavanjem krvnih sudova zbog [sklerotičnih](#) procesa, pa se organi slabije snabdevaju krvlju i to se odražava na slabljenje njihovog rada;
 - povećanjem pojave najčešćih [kancera](#) ([pluća](#), [dojke](#), [debelog creva](#) i dr.).
- Glavni članak: [starenje čoveka](#)*

Gubitak sposobnosti

Kognitivnih funkcija - kombinaciju različitih procesa i sposobnosti

- sposobnost pamćenja
- razumijevanja riječi
- korištenja pojmova i simbola
- apstraktnog mišljenja
- brzine mišljenja
- prepoznavanje sličnosti
- sposobnost analize i sinteze
- zaključivanja
- razumijevanje prostornih odnosa (odnosa veličina i količina)
- mehanizme pažnje, percepcije i govora



Mozak je organ za preživljavanje



Namjerno ili slučajno izlaganje novim i nepoznatim situacijama korištenje šireg spektra sposobnosti

Prilagodba u najkraćem vremenskom roku i učenje nove vještine potrebne za preživljavanje

Mozak pojačano radi kada osjeti neku vrstu neugode ili opasnosti → sklon je rutini i usporenosti (koliko god inteligentan bio)

Gubitak kognitivnih sposobnosti



- Gubitak funkcija Alzheimerove bolesti i drugih demencija (AB- 65 - 9 do 14%; 85 - 30 do 35%)
- Psihoze
- Depresije
- Ovisnost o pušenju i alkoholu

Najugroženija kognitivna funkcija - pamćenje

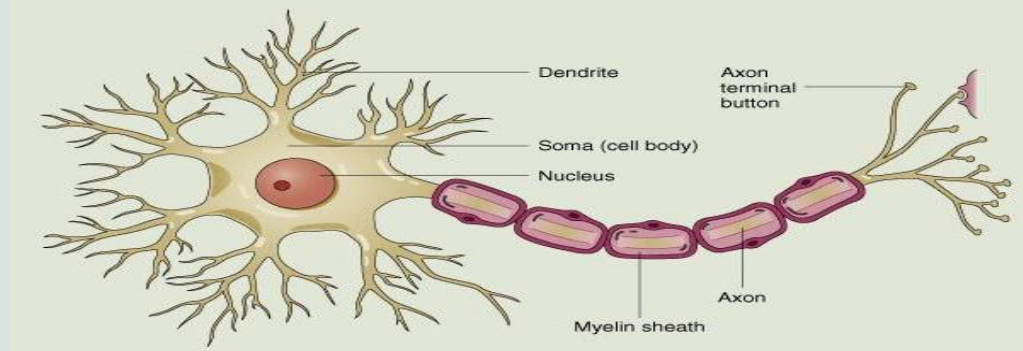


- lijekovi koji djeluju na mozak (hipnotici/sedativi, analgetici, antihistaminici, lijekovi za inkontinenciju)
- psihoaktivne tvari – alkohol, pušenje
- dugotrajna uporaba analgetika iz skupine nesteroidnih antireumatika tzv. NSAID lijekove poput Ibuprofena ili Voltarena
- mentalni poremećaji (depresija, anksiozni poremećaji)
- umor, stres i povišena tjelesna temperatura
- akutno pogoršanje tjelesnog stanja (operacije prijeloma kuka ili nakon preboljelog srčanog udara)

Za očuvanje kognitivnih kapaciteta

- pravilna prehrana (oprez pri uzimanju lijekova) bogata plavom ribom, zelenim i drugim povrćem, mediteranska prehrana
- kurkuma zbog anti-inflamatornog učinka
- Umjeren konzumacija crne kave (2 šalice dnevno)
- izbjegavati gazirana pića i pušenje (štetan učinak nikotina na kognitivne funkcije)
- usporen metabolizam (bubrezi rade sporije, smanjuje se broj okusnih pupoljaka na jeziku i gubi osjet okusa , osjećaj za žeđ manje vode)

Nedovoljna hidratacija organizmu



Narušava se osmotska ravnoteža na staničnoj membrani živčanih stanica ➡ gubitak vode u neuronima ➡ smanjenje koncentraciju ➡ pad pamćenja

- hidratacija je preduvjet za lakše izbacivanje nakupljenih tvari i toksina iz organizma
- blaži stupanj dehidracije starijih osoba ➡ stanja smetenosti i konfuzije
- Hidratacija - alertnost svijesti i očuvanje moždanih stanica!

Neefikasno funkcioniranje



ako ste cijele dane zatvoreni u stanu

izležavate se na svojem kauču

hranite se nezdravim namirnicama

izbjegavate socijalne kontakte

ne obavljate svoje obveze

ne izvršavate vlastite odgovornosti

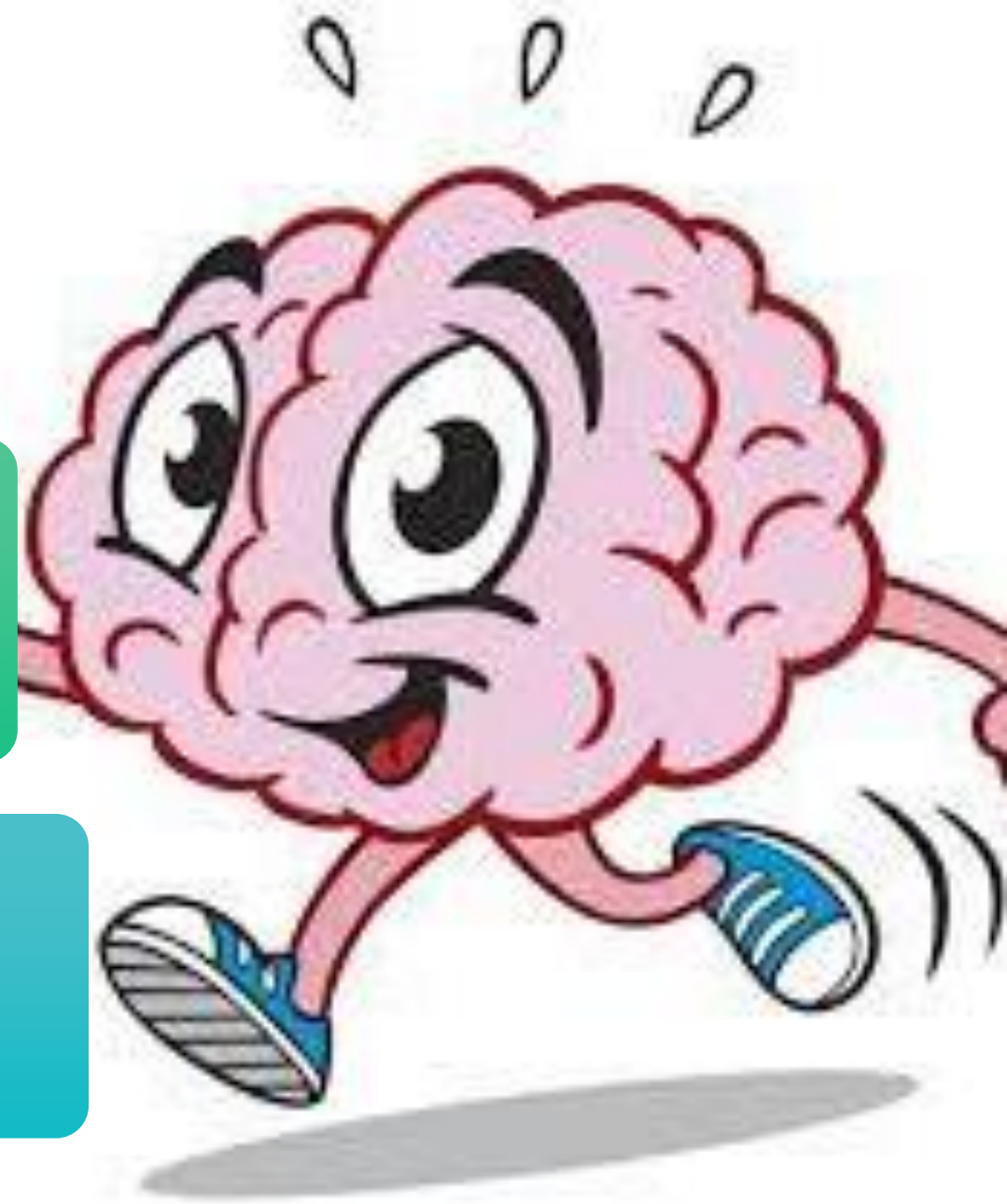
Osjetit ćete poteškoće (probavnih, bolova u leđima, usamljenost, bezvoljnost, očaj i sl.)

Jedna od ljudskih primarnih potreba - potreba za kretanjem

Dinamika je nešto što nas održava aktivnima

- usmjerava nas k cilju
- motivira da napredujemo

Mozak treba dinamiku da bi održavao i poboljšavao svoje funkcije



Mentalne vježbe za razvoj mozga

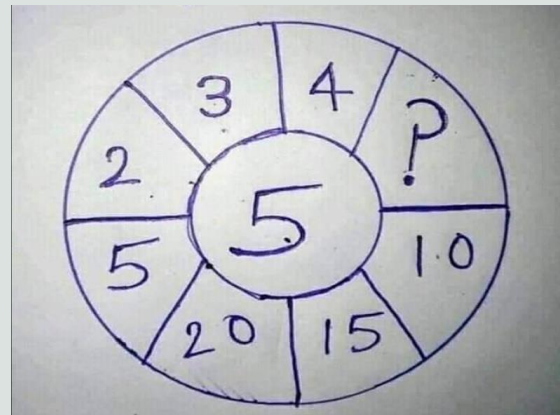
Vježbanje temeljnih mentalnih sposobnosti :

- brzina reakcije
- održavanje koncentracije
- usmjeravanje fokusa
- jačanje pamćenja
- rješavanje problema



Očuvanje kognitivnih funkcija - vježbe za mozak – „mozgalice”

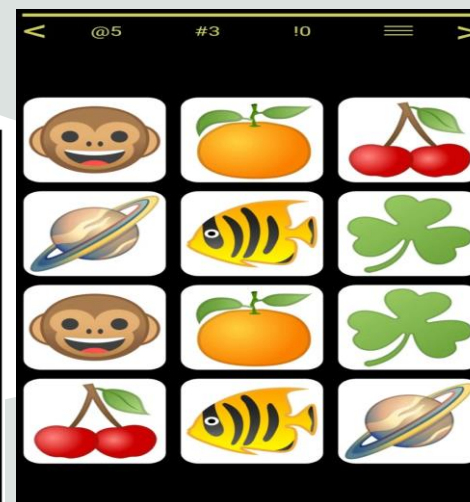
- Igranje društvenih igara
- Rješavanje križaljki i drugih enigmatskih zagonetki
- Sudoku
- Slaganje puzzli
- Igre kartama



Pitalica:

-U dvorcu imate 100 vrata.
Na svaka vrata trebate napisati redni broj. Koliko vam devetki treba? 🤔

		4	6			1		
3	6			9	2	4		7
7					4		3	6
	8		9	2		5		3
6		3				7		8
4		2		3	8			9
8	3		2					4
9		6	3	4			1	2
		1			9	3		



Kad je moj otac imao 31 godinu,
ja sam imao 8.
Sada je duplo stariji od mene.

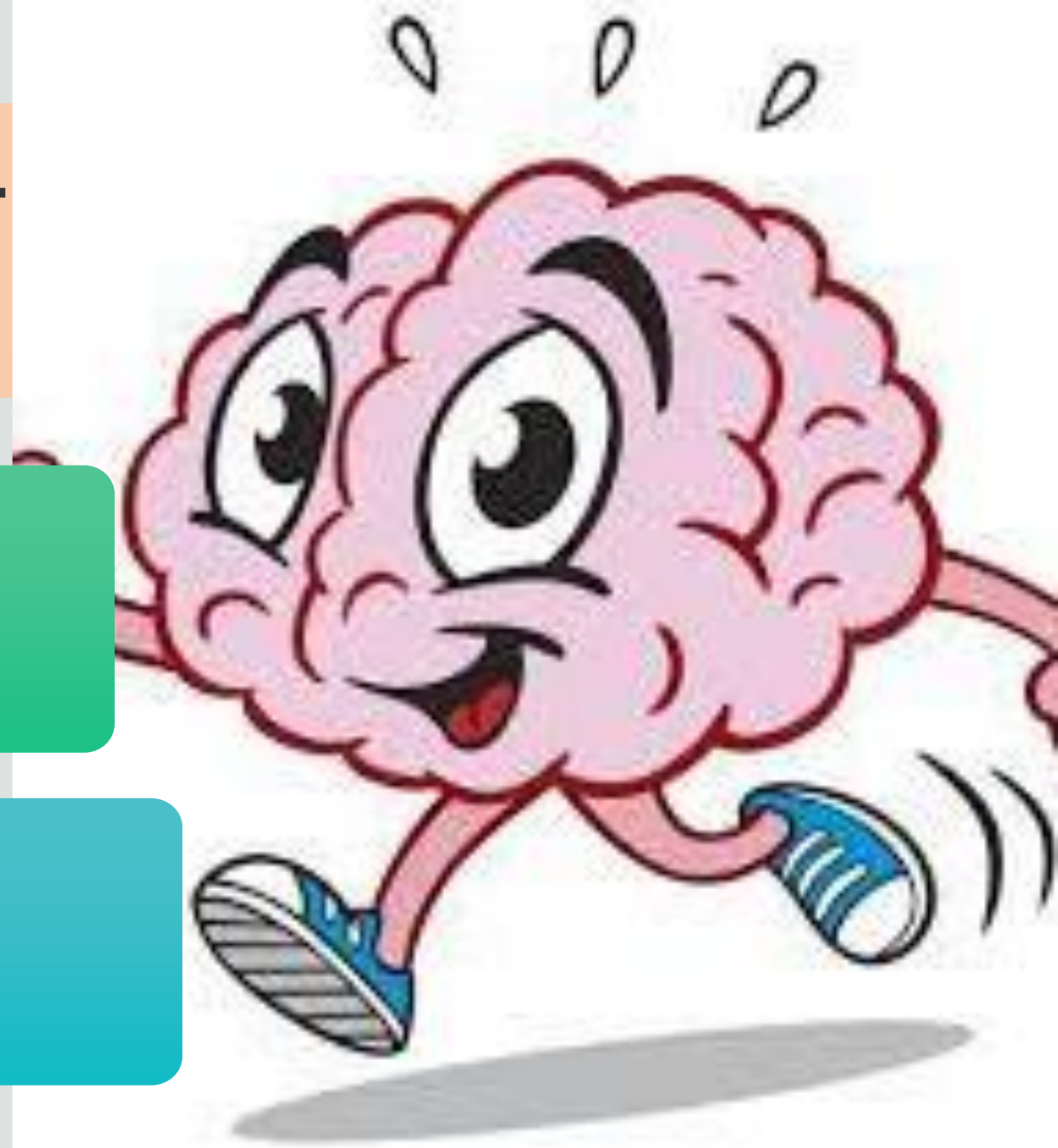
Koliko mi je godina?

edukujsee.com

Pričajte priče, a možete ih i zapisivati. Računajte što češće napamet

Tražite u tekstu primjerice skupove istih slova ili iste slogove (npr. „ije“), čitajte poznate riječi ili nizove brojeva obrnutim smjerom

Čitajte knjige (pripovijetke i romane) - aktivno sudjelovanje vaših misli i proživljavanje njihovih događaja



Pristup koji više obećava - kako vježbati mozak?

Veći angažman u svakodnevnim aktivnostima

Same po sebi složenije aktivnosti

Aktivnosti koji zahtijevaju korištenje mnogostrukih mentalnih procesa

Poticaj za mozak

Nedostatak novosti i fleksibilnosti smanjuje učinak i funkcionalnost

Određeni mentalni naponi stvaraju rutina, brzo svladavanje ili dosada - potrebna je druga razina aktivacije mentalnih sposobnosti.

