

Всемирный день мозга — 22 июля 2022 года

В последние годы всё чаще всевозможные федерации и ассоциации врачей-специалистов определённого профиля, стремясь повысить внимание людей и государственных органов здравоохранения к вопросам здоровья человека, учреждают дни, посвящённые здоровью того или иного органа человека, либо системы органов.

Именно с такой целью Всемирная Федерация неврологии учредила Всемирный день мозга (World Brain Day) и постановила отмечать его ежегодно 22 июля.

Не секрет, что головной мозг является главным органом центральной нервной системы человека. Несмотря на прогресс медицины, на сделанные научные открытия в этой сфере, в том числе в области исследования головного мозга, нервная система человека остаётся той областью, исследование которой продолжается по сей день. Именно головной мозг и множественные аспекты, связанные с его работой, продолжают оставаться загадкой.

Общими рекомендациями врачей для поддержания здоровья головного мозга являются здоровый образ жизни, отказ от вредных привычек, здоровый сон, здоровое питание, ходьба, прогулки на свежем воздухе или физические тренировки, постоянный «тренинг» мозга через решение нестандартных задач, поисков решения, общение с высокоинтеллектуальными людьми, умственная деятельность (чтение, решение кроссвордов, головоломок и т.д.).

Танцуй, смотри любимые фильмы, ходи в музеи, гуляй на свежем воздухе, хорошо высыпайся. Позитив и красота улучшают иммунную систему. И всему этому есть научное подтверждение.

21 июля 2022 года кандидат медицинских наук, доцент ВолгГМУ Горелик Елена Владимировна совместно со специалистами ГБУЗ «ВРЦОЗиМП» проведет вебинар для врачей-специалистов медицинских организаций, подведомственных комитету здравоохранения Волгоградской области.

«Измени свой мозг и изменится твоя жизнь», — вот главный девиз мероприятия, которое соберет участников Корпоративной программы укрепления здоровья «Здоровье на рабочем месте».

В рамках мероприятия для широкой аудитории пройдет необычный Фестиваль умного здоровья, где можно узнать, как вылечиться от депрессии, слушая музыку, как развивать свой мозг с помощью полезных игр, почему улыбка продлевает жизнь, как избежать болезней мозга, изучая иностранные языки, или отсрочить болезнь Альцгеймера, танцуя аргентинское танго.

На главной сцене Фестиваля в Центральном парке культуры и отдыха 22 июля 2022 года с 16.00 будут работать интерактивные площадки, на которых ведущие специалисты-психологи, спортсмены и тренеры по танцам клуба Дыхание души проведут мастер-классы.

В Волжском на территории Городской детской больницы в этот день пройдет выставка презентаций лучших практик Корпоративной программы укрепления здоровья «Здоровье на рабочем месте», тренинг с психологом, который расскажет о способах поддержания работы мозга, гимнастике для ума.

- Мозг вырабатывает электричество
- Настроен на чувство неудовлетворенности

Дофамин, серотонин, окситоцин и эндорфин – гормоны счастья вырабатываются только тогда, когда человек получает желаемое, например, любимую шоколадку или похвалу от начальника. После этого чувство радости уходит, и мы вынуждены придумывать что-то еще. Тем самым можно сделать вывод, что наш мозг изначально настроен так, чтобы испытывать чувство неудовлетворенности

- Мозг легче воспринимает мужскую речь
- Мозг не чувствует боль
- Использование GPS разрушает врожденное чувство ориентации

Когда области мозга, задействованные в ориентации, не используются, нервные связи между ними исчезают.

- Мозг нуждается в кислороде
- Морская болезнь – проделки мозга

Из-за того, что поверхности на воде или судне нам кажутся статичными, а само тело находится в движении и наклоняется в разные стороны, мозг получает противоречивую информацию, которую не может правильно классифицировать. И воспринимает, как галлюцинацию, вызванную ядом. Рвота — это защитная функция организма на избавление от ядовитого вещества

- Мозг на 60% состоит из жиров
- Мозг не спит
- В мозге нет двух одинаковых клеток
- Выбор без выбора 95% от общего числа решений принимаются подсознанием
- Физические упражнения так же полезны для мозга, как для и тела. Физические упражнения улучшают сердечно-сосудистую систему, которая в свою очередь улучшает производительность мозга.

Помните, что только вы в ответе за здоровье своего мозга!

Карякина Т.Н., заведующий отделом коммуникационных и общественных проектов ГБУЗ «ВРЦОЗ и МП»

Материал подготовлен к публикации и опубликован отделом подготовки и тиражирования информационных медицинских материалов ГБУЗ «ВРЦОЗ И МП» под редакцией Мельниковой Л.Б.