

Mózg

W tym roku na 18 marca przypada Europejski Dzień Mózgu. Wszyscy wiemy, jak ważny jest sprawny mózg. Europejczycy Dzień Mózgu świętują od 1998 roku, a jego celem jest propagowanie wiedzy o funkcjonowaniu naszego układu nerwowego.

Starożytni Egipcjanie tak niewiele cenili mózg, że przyjęli jako rytuał pogrzebowy wyjęcie go przez nos martwego faraona, a potem wypełnienie czaszki tkaniną. Wierzyli, że świadomość przebywa w sercu, podobnie jak Arystoteles i zastępy średniowiecznych myślicieli. Nawet wtedy, gdy zgoda co do lokalizacji ośrodka myśli przeniósł go do głowy, to nie mózg był uznawany za kluczowe miejsce, ale puste przestrzenie znajdujące się w nim, zwane komorami, gdzie błąkały się „ulotne duchy”. W tym samym czasie, francuski filozof Kartezjusz ustanowił jako kanon rozdzielność świadomego myślenia od fizycznego mózgu. Kartezjański „dualizm” wywarł potężny wpływ na zachodnią naukę na wiele wieków i, choć jest dziś odrzucany przez większość neurologów, wciąż kształtuje popularne przekonanie o umyśle jako o czymś magicznym i transcendentnym.

Współczesny Kartezjuszowi - Thomas Willis, często określany jako ojciec neurologii, był pierwszym, który zasugerował nie tylko, że mózg jest miejscem, gdzie znajduje się umysł, ale że różne jego części są odpowiedzialne za specyficzne funkcje poznawcze.

Aktualnie coraz bardziej oczywisty staje się fakt, że funkcji poznawczych nie da rady opisać przypisując do określonej lokalizacji w mózgu (jak miast na mapie). Określona praca umysłowa może zaangażować skomplikowaną sieć układów, które w różnym stopniu wchodzą w interakcję z innymi w ramach całego mózgu - nie jak części w maszynie, ale jak instrumenty w orkiestrze symfonicznej łączące barwę, głośność i rezonans, aby stworzyć szczególny efekt muzyczny.

Mózg pobudzany do regularnej pracy lepiej funkcjonuje na co dzień. Jeśli chcesz ćwiczyć swój mózg, oto kilka sposobów, które mogą Ci w tym pomóc:

1. Rozwiązuj łamigłówki

Czy będzie to sudoku, krzyżówka, układanie puzzli czy też inne gry logiczne ich regularne wykonywanie i rozwiązywanie da Twojemu mózgowi regularny bodziec do ćwiczenia. Rozwiązując łamigłówki angażujesz swój mózg do logicznej pracy i wysiłku umysłowego. Może Ci to również pomóc w poprawie koncentracji, ponieważ intensywne ćwiczenia umysłowe wymagają skupienia i myślenia, aby osiągnąć w nich cel i sukces.

2. Pisz częściej

Na co dzień piszemy głównie korzystając z klawiatury, coraz rzadziej piszemy własnoręcznie korzystając z papieru. Badania wskazują, że fizyczne robienie notatek i spisywanie własnoręcznie naszych myśli, poprawia skupienie, pamięć i pozytywnie pobudza funkcje mózgowe.

Aby wzmocnić pozytywne efekty pisania na Twój mózg, dobry pomysłem jest od czasu do czasu zmiana ręki, którą piszemy. Przystawienie się z ręki dominującej na teoretycznie słabszą - wzmacnia sieci neuronowe w mózgu i stwarza nowe połączenia neuronowe. Może to dodatkowo pomóc Ci uwolnić niewykorzystaną kreatywność i potencjał.

3. Ucz się nowych słów i języków obcych

Doskonałym sposobem na poprawienie swojej pamięci, jak również słownictwa jest codzienne nauczenie się jakiegoś nowego słowa. Poprzez uczenie się i zapamiętywanie nowych słów oraz

Mózg

późniejsze ich używanie, Twój mózg jest bardziej aktywny. Jeszcze większą korzyść w treningu mentalnym przynosi nauka zupełnie nowego języka.

4. Więcej czytaj

Stałe pobudzanie mózgu do działania, angażowanie go i koncentrowanie się odgrywa ogromną rolę w zachowaniu bystrości umysłu i zdrowia psychicznego. Świetnym sposobem, aby Twój mózg miał się lepiej jest włączenie do swoich codziennych nawyków regularnego czytania. Ważne jest też, abyś czytał różne rodzaje treści, z różnych źródeł i obszarów tematycznych. Czytanie powieści może pomóc Ci w rozwinięciu Twojej wyobraźni i kreatywności, podczas gdy czytanie materiałów naukowych, wiadomości może poprawić Twoje zdolności analizy i krytycznego myślenia ponadto czytając zwiększasz swoją wiedzę na temat świata.

5. Próbuj nowych rzeczy i oderwij się od rutyny

Staraj się każdego dnia próbować i doświadczać czegoś co do tej pory nie robiłeś. Może być to coś tak prostego jak zjedzenie jakiejś nowej potrawy, której jeszcze nigdy nie kosztowałeś. Jeśli do chwili obecnej nie gotowałeś samodzielnie, może czas zacząć. Podczas gdy codzienne nawyki nam pomagają i ułatwiają wykonywanie z powodzeniem pewnych czynności i realizacji codziennych zadań, włączają też niestety w naszym mózgu często funkcję „autopilota”. Ten brak myślenia, odtwarzanie tych samych czynności, może powodować, że nasz mózg jest mniej stymulowany i zaangażowany, co pogardza jego działanie i negatywnie wpływa na jego funkcjonowanie. Aby zwiększyć aktywność mózgu, oderwij się od rutyny i zrób coś nowego każdego dnia nawet jeżeli oznacza to dla Ciebie wyjście poza Twoją strefę komfortu.

6. Rób więcej rzeczy, które lubisz

Angażowanie się w zajęcia, które nam się podobają i angażują nas mentalnie może być świetnym ćwiczeniem dla naszego mózgu. Jeśli masz jakieś hobby lubisz grać na jakimś instrumencie, malujesz szydełkujesz, uprawiasz sport to częściej jeśli możesz nawet każdego dnia.

Szlifowanie swoich umiejętności pomoże Ci tworzyć nowej połączenia neuronowe w Twoim mózgu, niektóre zajęcia mogą też wzmocnić myślenie krytyczne, ułatwić koncentrację i zachować bystrość umysłu. Możesz też poszukać sobie jakiegoś nowego zajęcia i hobby również będzie to dobry sposób na zaangażowanie Twojego mózgu.

7. Bądź bardziej świadomy tego co robisz

Robimy wiele rzeczy przez cały dzień bez większego myślenia o nich. Obejmuje to codzienne czynności jak mycie zębów, robienia śniadania, wzięcie prysznic, czy oglądanie telewizji oraz inne czynności. Chociaż takie automatyczne działanie może teoretycznie oszczędzać nam czas i odciążać nas od myślenia, w efekcie tracimy ten czas, a moglibyśmy wykorzystać go do zwiększenia naszych funkcji poznawczych. Zamiast po prostu wykonywać i odtwarzać te same czynności i ruchy, żyj bardziej uważnie, będąc świadomym tego, co robisz, gdy to wykonujesz. Korzyścią jest sposób przeżywania chwil, bez względu na to czy będą to chwile, które uważasz za wyjątkowe lub zupełnie zwykłe. Będąc tu i teraz głębiej odbierzesz to co się dzieje wokół Ciebie, skorzysta na tym również Twój mózg.

Oto sprawdzone sposoby jak ćwiczyć swój mózg. Zaczynij działać i popraw kondycję swojego mózgu przyspiesz jego pracę i zwiększ moc. Pozostań mentalnie i poznawczo aktywnym tak długo, jak to możliwe.

Opracowano na podstawie zasobów internetu.