



Lipiec 2021



Żyj lepiej  
Z EAP!



INFOLINIA EAP



E-MAIL EAP

## NEUROPLASTYCZNOŚĆ MÓZGU

### CZYM JEST NEUROPLASTYCZNOŚĆ?

To zdolność mózgu do **ciągłego wzrostu i ewolucji** w odpowiedzi na doświadczenia życiowe. Mówiąc prościej, nasze mózgi mogą się zmieniać przez całe życie, by dostosowywać się do nowych okoliczności. Plastyczność związana jest z elastycznością, którą właśnie charakteryzuje się mózg. Może się zmieniać i dostosowywać dzięki tworzeniu nowych połączeń neuronowych – ta reorganizacja przynosi nam wiele korzyści.

W ludzkim mózgu znajduje się około 86 miliardów neuronów. Naukowcy kiedyś wierzyli, że nowe neurony powstają tylko w okresie niemowlęcym, ale teraz wiemy, że to nieprawda. W rzeczywistości mózg przez całe życie może tworzyć nowe neurony i połączenia, a także reorganizować ścieżki, co nazywamy neuroplastycznością.

Mimo że dzieci cechują się znacznie większymi możliwościami neuroplastyczności, to mózgi dorosłych także są zdolne do zmian i reorganizacji.

#### Rodzaje neuroplastyczności:

1. **Plastyczność funkcjonalna** – polega na tym, że mózg przenosi funkcje z uszkodzonych obszarów do obszarów nieuszkodzonych.
2. **Plastyczność strukturalna** – w wyniku uczenia się mózg zmienia swoją strukturę fizyczną.

#### Jakie są korzyści z neuroplastyczności mózgu?

Neuroplastyczność ma niezwykle duże znaczenie, ponieważ dzięki niej możliwe jest:

- odzyskanie sprawności umysłowej po udarach i urazach mózgu,
- przekierowanie funkcji mózgu: w sytuacji uszkodzenia jednego obszaru jego funkcje przenoszone są do innego,
- wzmocnienie niektórych obszarów mózgu, gdy inne zostaną osłabione,
- poprawa pamięci, uczenia się, zdolności przystosowywania do zmian,
- podwyższenie poziomu funkcji poznawczych takich jak: uwaga, spostrzeganie, myślenie.

A zatem neuroplastyczność nie tylko zwiększa nasze umiejętności uczenia się, przetwarzania i zapamiętywania, ale może również pomóc w powrocie do zdrowia po poważnych urazach i uszkodzeniach.

#### Co negatywnie wpływa na neuroplastyczność?

Czynniki zmniejszające aktywność neuronalną i prowadzące do jej zanikania to przede wszystkim:

- stres, zwłaszcza długotrwały dystres,
- uszkodzenia przez wolne rodniki, czyli niewłaściwa dieta,
- beczynność neuronalna – brak stymulacji mózgu na przykład czytaniem książek, uczeniem się nowych rzeczy, rozwiązywaniem famigłówek logicznych.

## WEBINARY EAP

1. **Zaloguj się do naszego portalu:** [www.myeap24.pl](http://www.myeap24.pl)
2. **Sprawdź zaplanowane webinary i zarejestruj się**  
*Inspiruj się do zmian, na dobre*



Lipiec 2021

*Jak poprawić pamięć i szybciej się uczyć nowych rzeczy? Polecamy lekturę książki Normana Doidge'a „Mózg zmienia się sam” – o neuroplastyczności i możliwościach mózgu.*

## **JAK POPRAWIĆ NEUROPLASTYCZNOŚĆ MÓZGU?**

**Co możemy zrobić, żeby poprawić plastyczność naszego mózgu?**

Okazuje się, że jest na to wiele sposobów, między innymi:

- Nauka nowego języka lub umiejętności, na przykład gry na instrumencie muzycznym lub nowego tańca,
- Znalezienie swojego wewnętrznego artysty i wyrażanie siebie poprzez sztukę. Branie udziału w zajęciach z malarstwa, rzeźbiarstwa, stolarstwa lub dekoratorstwa. Rysowanie, tworzenie albumów, przemeblowanie domu. Po prostu bycie kreatywnym!
- Podróżowanie oraz poznawanie nowych miejsc i kultur. Podróżowanie jest świetnym narzędziem do nauki i zmusza do wyjścia ze strefy komfortu.
- Utrzymywanie jasnego umysłu przy pomocy czytania i rozwiązywania krzyżówek, a także pisania i poszerzania słownictwa. Dobrym pomysłem jest udział w kursie pisania lub zagłębienie się w dobrą powieść fantastyczną.
- Przerwany post – pomaga poprawić funkcje poznawcze i stymuluje wzrost neuronów. Wspomaga również zachowanie zdrowia, a nawet może doprowadzić do zrzucenia kilku zbędnych kilogramów.
- Trenowanie pamięci podczas nauki nowych rzeczy przez stosowanie mnemotechnik takich jak zapamiętanie akronimu PEMDAS używanego w matematyce do przyswojenia kolejności rozwiązywania równań (z ang. Parentheses, Exponents, Multiplication, Division, Addition and Subtraction, czyli nawiasy, wykładniki, mnożenie, dzielenie, dodawanie i odejmowanie).
- Ćwiczenie niedominującej ręki, na przykład używanie lewej ręki do czesania włosów.
- Dbanie o odpowiednią ilość snu, ponieważ pomaga on w przyswajaniu wiedzy.
- Układanie puzzli, rozwiązywanie problemów i stawianie sobie jak najwięcej wyzwań. Świetnym ćwiczeniem jest próba znalezienia wielu rozwiązań danego zagadnienia.
- Zapewnianie sobie odpowiedniej dawki ruchu, gdyż wspomaga on przepływ krwi i wzrost komórek w mózgu.

Warto ćwiczyć mózg, a przede wszystkim być **aktywnym** zarówno fizycznie, jak i psychicznie! To pomoże Ci zachować zdrowie i jest świetnym narzędziem prewencyjnym, które może utrzymać z dala wiele dolegliwości wieku podeszłego. Dodatkowo taka aktywność daje mnóstwo zabawy i wciąga! Jest świetnym pomysłem na nudę, może poprawić pamięć, zwiększyć pewność siebie i pomóc Ci nawiązać nowe znajomości.

Na co więc czekasz? Zacznij zmieniać swój mózg!

***Kiedy ostatnio zrobiłeś coś po raz pierwszy?  
Jeśli czujesz, że potrzebujesz zmian w życiu albo wsparcia, na przykład w opracowaniu planu działania,  
porozmawiaj z naszym coachem. Jesteśmy, by Cię wspierać!***