

 **Загадочный и самодостаточный. Головной мозг.**

 Несколько лет назад канадский клинический нейробиолог Владимир Хачинский предложил отмечать день здорового мозга. Такая инициатива была связана с интересом к мозгу в рамках здоровья всего человечества и преследовала глобальную цель - сохранить здоровье мозга людей.

Здоровье головного мозга – это огромная тема, охватывающая множество областей, включая понимание работы головного мозга, оптимизацию работы мозга, профилактику заболеваний, психическое здоровье и лечение расстройств функций головного мозга.

    Головной мозг – это основной орган, который управляет центральной нервной системой. Если мозг травмирован, то нарушается жизнедеятельность многих органов человека. Повреждения в нервной системе содействуют возникновению более 500 заболеваний. А ведь нужно ещё установить точную причину болезни, поставить диагноз и назначить правильное лечение.

  Наш мозг работает без перерывов и отдыха, 24/7. Поэтому исследование работы головного мозга – это важнейшая часть современной науки.

   Сложность изучения головного мозга скрыта в самой структуре органа. Она настолько сложная и многогранная, что ученым ещё требуется много времени и опыта, чтобы понять строение мозга и его возможности. Специалисты все еще не могут прийти к единому мнению в вопросе принципов работы мозга.

    Некоторые ученые сравнивают головной мозг с нашей Вселенной. Они считают, что если мы поймем принципы работы главного человеческого органа, то поймем и суть всего мира.

    К сожалению, наука пока не достигла такого прогресса, чтобы познать всю деятельность мозга, все его уровни: клеточный, нейронный, системный. Для всех исследователей взаимосвязь мозга и высокого разума всё ещё остается загадкой.

    Самое неприятное последствие взросления организма – это возрастные изменения головного мозга. Вместе с ними нарушаются психические и когнитивные функции человека.  Ясный ум, хорошую память и физическую активность можно сохранить и в пожилом возрасте, но только в том случае, если ваш мозг будет усиленно работать, а эмоциональное состояние будет спокойным и стабильным. Самое большое наказание для этого органа – это однообразие, тоска, лень, печаль и негатив.

 Проблема современных людей состоит в быстром прогрессе современных технологий. У каждого из нас есть смартфон и компьютер, которые позволяют расслабить и не нагружать мозг. В результате мы перестаем самостоятельно думать и ищем ответы в интернете. А ведь головной мозг, его нейронные сети, нужно заставлять работать. Для начала необходимо тренировать память. Зрительную, ассоциативную, образную, слуховую, смысловую, вербальную. Работоспособность, память и скорость мышления напрямую зависит от количества нейронных связей. А значит, постоянное развитие мозга улучшает и качество нашей жизни.

Возьмите на вооружение 8 полезных упражнений, которые помогут сделать Ваш мозг более быстрым и эффективным:

1. Используйте нерабочую руку. Причесывайтесь или чистите зубы слабой рукой. Правши используют левую руку, левши – правую. Это активирует моторную кору в противоположном полушарии, что эффективно скажется на работоспособности.
2. Включите нерабочие сенсоры. Попробуйте передвигаться по квартире или принимать душ вслепую. Вы не поверите, насколько сильно обострятся остальные органы чувств. Попробуйте на ощупь определить тип предмета, достоинство монетки или найти неровности на рабочем столе.
3. Пробуйте новые запахи. Обоняние напрямую связано с мозговым эмоциональным центром. Вдыхайте эфирные масла и прочие запахи, новые ощущения запустят работу мозга!
4. Посещайте новые места. Каждое новое место – встряска для мозга. Он начинает анализировать ситуацию, копить данные, обостряются все органы чувств. Чаще посещайте музеи, выставки, постройте новый маршрут на работу.
5. Отвечайте на вопросы нестандартно. Пробуйте находить нетривиальный ответ даже на самый банальный вопрос «Как дела». Так Вы не только подстегнёте мозг к работе, но и вспомните много полезных выражений.
6. Замените вилку на палочки. Приём пищи – тоже рутина для мозга. Попробуйте освоить новые навыки! Всю жизнь едите вилкой? Возьмитесь за палочки! Первое время будет сложно, но это станет прекрасной тренировкой.
7. Двигайтесь асимметрично. Например, попробуйте рисовать на бумаге одной рукой треугольник, а другой – квадрат. Фигуры не должны быть похожими друг на друга. Изобразить их по отдельности не составит труда, но, если делать это одновременно, мозг будет озадачен. Решайте головоломки. Судоку и кроссворды тоже полезны для тренировки мозга, но при одном условии: если Вы решаете их нечасто. Если же каждый день Вы заполняете по десять кроссвордов и сходу можете назвать столицы Мадагаскара, Мозамбика и Сомали, эти виды головоломок для Вас – рутина, и мозг к ним уже привык.

**Что ещё?**

 - Здоровое питание, полноценный сон и свежий воздух**.**Эти три компонента помогут Вам позаботиться о теле. Употребляйте в пищу фрукты, овощи, орехи, рыбу, оливковое масло. Эти продукты уменьшают вероятность возникновения когнитивных нарушений.

 - Откажитесь от зависимостей.

- Постарайтесь сохранять спокойствие при любых обстоятельствах.

- Постоянная физическая активностью положительно влияют на образование новых мелких кровеносных сосудов, которые доставляют мозгу обогащенную кислородом кровь. Также физические упражнения стимулируют развитие новых нервных клеток, укрепляют связи (синапсы) между нейронами мозга. Как результат – наш основной орган становится гибким, продуктивным и более производительным, он быстро адаптируется к различным изменениям окружающей среды.

- Постоянная умственная деятельность не только способствует рождению новых нейронных связей, но и генерирует клетки, развивает неврологическую пластичность. То есть появляется функциональный запас, который гарантирует защиту организма от потери этих важнейших клеток в будущем. Специалисты советуют много читать и учиться в любом возрасте, а также больше общаться с образованными людьми.

# Интересные факты о головном мозге

Чем активнее мозг трудится, тем лучше он сохраняется. Существует много интересных фактов о головном мозге:

* самая активная работа мозга происходит в возрасте от 2-х до 11-ти лет;
* размер мозга не влияет на умственные способности;
* занятия спортом эффективно стимулируют работу мозга;
* мозг воспринимает морскую болезнь за галлюцинацию, вызванную ядом;
* лучшее упражнение для мозга – занятие незнакомой деятельностью;
* мозг можно сравнить с мышцами человека;
* мозг не устает;
* чем больше мы пьём воды, тем лучше работает наш мозг.

**Будьте здоровы!**

*ОГБУЗ "Центр общественного здоровья и*

*медицинской профилактики города Старого Оскола".*

*Заведующий отделом организации медицинской*

 *профилактики, врач-методист*

*Мохова Ольга Ивановна*