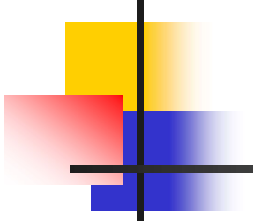


Uniwersytet Trzeciego Wieku w Opolu

Młody umysł w każdym wieku

Zbigniew Kuśnierz

**Psychogeriatra z elementami neuropsychologii
Medyczne Centrum Kształcenia Podyplomowego
Uniwersytet Jagielloński**

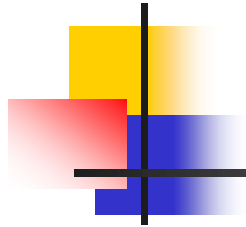


Zdrowie

- dobrostan fizyczny
- **dobrostan psychiczny**
- dobrostan społeczny
- dobrostan duchowy

**powinniśmy dążyć do zachowania
równowagi**

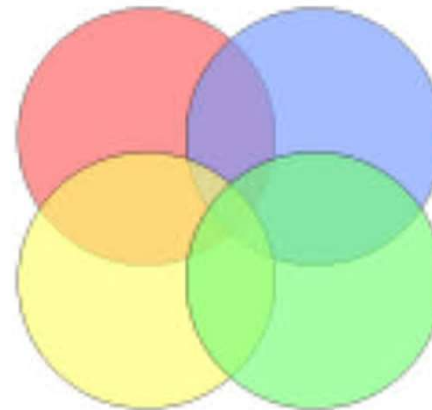




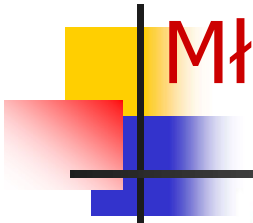
Młody umysł w każdym wieku

Cztery koła optymalnego zdrowia

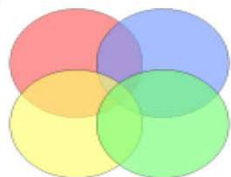
- * Biologiczne
- * Psychologiczne
- * Społeczne
- * Duchowe



wg. Daniel G. Amen – Młody umysł w każdym wieku



Młody umysł w każdym wieku



Cztery koła optymalnego zdrowia

- * **Biologiczne** — skłonności genetyczne, składniki odżywcze, gimnastyka, dobry poziom neuroprzekaźnika, przepływ krwi i dotlenienie, sen, ogólne zdrowie fizyczne.
- * **Psychologiczne** — schematy myślowe, opinia o sobie, wychowanie, rozwój.
- * **Społeczne** — bieżące możliwości życiowe i stresy, a także relacje międzyludzkie, finanse i pracy.
- * **Duchowe** — głęboki sens życia, w tym poczucie celowości i kontaktu z siłą wyższą, przeszłością i przyszłością.

wg Daniel G. Amen – Młody umysł w każdym wieku

Młody umysł w każdym wieku

**Gdy nasz mózg działa dobrze,
my także działamy dobrze.**

Kiedy mózg ma trudności.

my mamy trudności w życiu.

Chodzi o to, że obserwacja ponad 30 tysięcy mózgów na obrazach SPECT uświadomiła nam, że zdrowy mózg wykazuje, pełną, jednolitą, symetryczną aktywność. **Zdrowy mózg** ma wszystkie główne struktury nienaruszone i współdziałają one w stosunkowo harmonijny sposób.

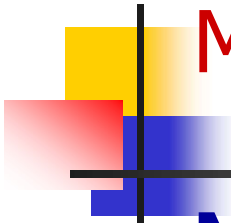
Obserwujemy obszary mózgu, które funkcjonują prawidłowo, obszary których aktywność jest zbyt silna oraz takie, których czynność jest zbyt słaba.

Daniel G. Amen – Zadbaj o mózg



Młody umysł w każdym wieku





Młody umysł w każdym wieku

Mózg – waży zaledwie około 1,3 kg, co stanowi 2% ciężaru ciała, w 80% składa się z wody, zużywa 20% tlenu, który wdychamy i 20% kalorii, które spożywamy.

Mózg składa się z około 100 miliardów neuronów jest to liczba równa w przybliżeniu liczbie gwiazd Drogi Mlecznej. Do tego dochodzą biliony komórek pomocniczych, zwanych komórkami glejowymi...
Ludzki mózg jest najbardziej skomplikowanym narządem we wszechświecie.

Daniel G. Amen – Zadbaj o mózg

Młody umysł w każdym wieku

Jesteśmy tym co

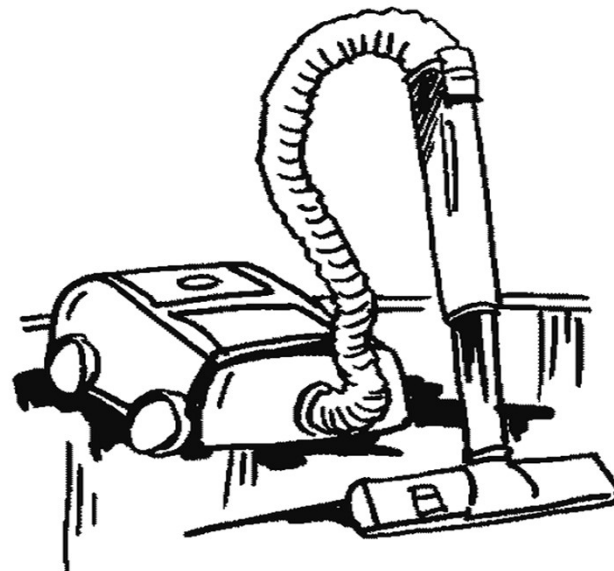
*jemy

*myślimy

*mówimy

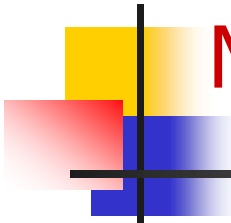
*czytamy

*oglądamy



kolorowanki JOE - pobrano z <http://kolorowanki.joe.pl>

Wolna wola – to dar i siła !

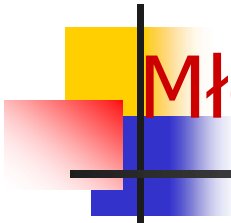


Młody umysł w każdym wieku

Olej napędowy mózgu

Nasze jutrzejsze komórki zbudowane będą z tego, co zjemy dzisiaj.

Mózg jest w dwóch trzecich zbudowany z kwasów tłuszczowych. Kwasy te stanowią podstawowy składnik błony komórek nerwowych, ich „otoczkę,,, przez którą odbywają się wszystkie połączenia między wszystkimi komórkami nerwowymi we wszystkich obszarach mózgu i ciała. To, co jemy, wchłaniane jest bezpośrednio w te błony i tworzy ich zręby... Jeśli spożywamy tłuszcze „nasycone,, (np. tłuszcze zwierzęce), stopień ich twardości wpływa na twardość, sztywność komórek mózgowych... Jeśli odwrotnie, spożywamy tłuszcze „wielonienasycone,, (omega -3) osłonki komórek mózgowych są również bardziej miękkie, elastyczne a komunikacja między nimi dokonuje się w sposób trwalszy.



Młody umysł w każdym wieku

LIT - „pierwiastkiem życia”, który w śladowych ilościach wywiera wpływ na strukturę i funkcje mózgu oraz zachowanie ludziGdy udaje się podnieść poziom litu w organizmie powyżej 70mg/l, objawy zaburzeń emocjonalnych w postaci depresji lub agresji znikają.

prof. Julian Aleksandrowicz

Lit wzmacnia działanie **magnezu** w reakcjach biochemicznych organizmu.

Woda lecznicza z ujęcia „Rabka 18” w Uzdrowisku Rabka Zdrój zawiera m.in. **Lit /Li /- 8,32 mg** w 1 dm, najczęściej w Europie zalecane są kąpiele mineralne

Badania w Japonii przeprowadzone w 2011 roku wskazują na to, że występujący w wodzie w naturalnych stężeniach **lit** może **zwiększyć średnią życia ludzi**.

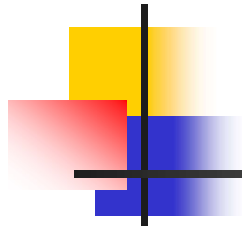
Młody umysł w każdym wieku



Piramida Zdrowego Żywienia



Instytut Żywności i Żywienia 2009

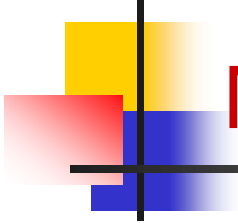


Młody umysł w każdym wieku

Pierwszym, który wykazał skuteczność olejów rybnych bogatych w kwasy tłuszczowe omega – 3 na zrównoważenie nastrojów i łagodzenie objawów depresji u pacjentów maniakalno-depresyjnych, był doktor Adrew Stoll z Uniwersytetu Harvarda.

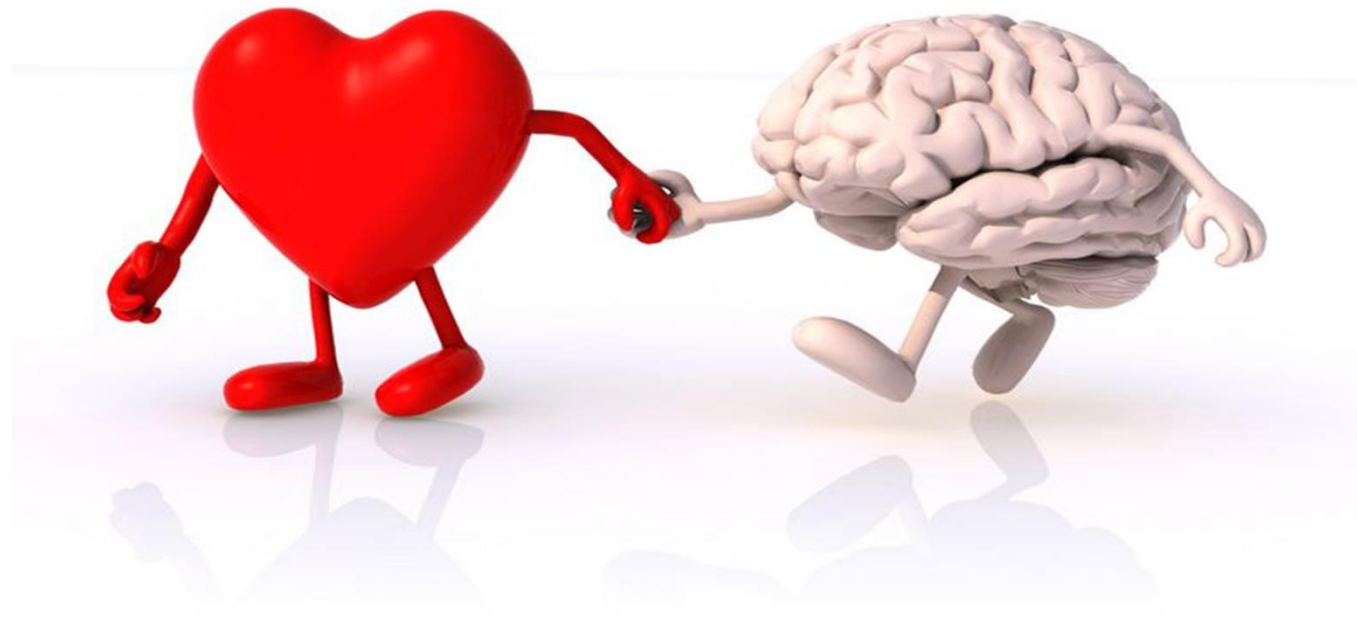
Pacjent cierpiał na psychozę maniakalno-depresyjną podczas których zdolność oceny moralnej i finansowej ulegają kompletnemu rozchwianiu... pacjent zgodził się przyjmować skoncentrowany olej rybny – przed każdym posiłkiem. W ciągu kilku tygodni po depresji nie było śladu.

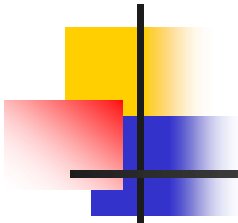
Dr David Servan-Schreiber – Zdrowiej, pokonaj lęk, stres i depresję



Młody umysł w każdym wieku

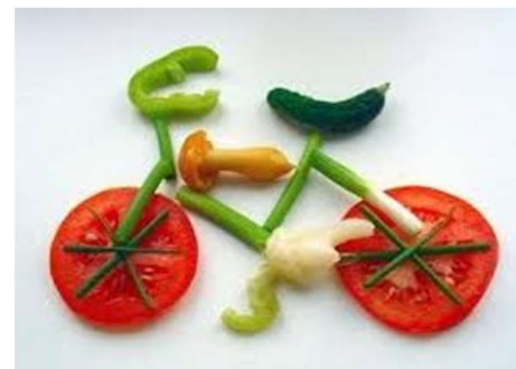
Inteligencja emocjonalna - jest terminem,
który definiuje równowagę między emocją a rozumem

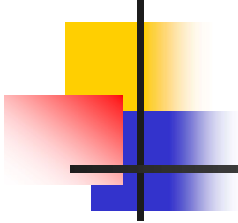




Młody umysł w każdym wieku

Pokarm dla mózgu
to wszystkie owoce i warzywa w kolorach tęczy





Spółeczny system immunologiczny Młody umysł w każdym wieku

- **Psychoneuroimmunologia;**

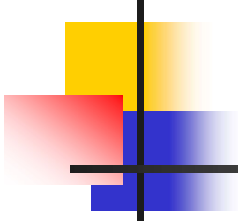
wpływ czynników społecznych na system odpornościowy.

- dr John W. Rowe, dr Robert L. Kahn wykazali;
,, że procesy biologicznego starzenia się są wysoce plastyczne, można je;

przyśpieszyć, spowolnić a nawet cofnąć

poprzez wpływy behawioralne i psychospołeczne. ,,

,, Starzenie się człowieka; zwykłe i szczęśliwe ,, Science - 1987



Spółeczny system immunologiczny

Młody umysł w każdym wieku

■ Badania z Roseto,

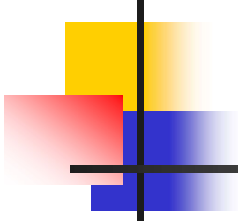
jedne z najwcześniejszych badań, które wykazały znaczenie miłości i związków w łagodzeniu szkodliwych skutków niezdrowych zachowań. Badania prowadzono ponad 50 lat.

- Badacze zastanawiali się, czy stabilna struktura Roseto, spójność rodziny, wspierający charakter społeczności mogły stanowić ochronę i sprzyjać długowieczności.
- Mieli rację. Na przełomie lat 60 i 70 Roseto odeszło od trzypokoleniowych rodzin mocno oddanych religii, wzajemnym związkom oraz tradycyjnych wartościom i praktykom. Rozluźnieniu więzi rodzinnych i osłabieniu spójności społecznej towarzyszyła znacznie większa liczba chorób i przedwczesnych zgonów.

Społeczny system immunologiczny

Młody umysł w każdym wieku

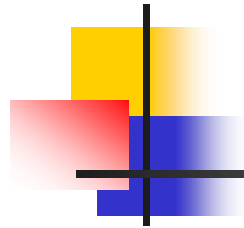




Spółeczny system immunologiczny

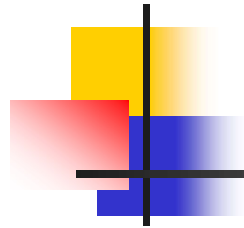
Młody umysł w każdym wieku

- Oznacza; że osoba żyjąca w dobrych relacjach – w przyjaźni, w kochającym się małżeństwie, w zdrowej rodzinie – jest z zasady zdrowsza.
- Dobre relacje wzmacniają jej system odpornościowy



Spółeczny system immunologiczny Młody umysł w każdym wieku

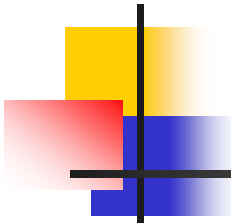
- dr James Lynch pisze; Nakaz
,, kochaj bliźniego swego jak siebie samego,,
nie jest tylko nakazem moralnym. Jest
to nakaz fizjologiczny. Troszczenie jest
funkcją biologiczną.
- Altruizm może uzdrawiający tak dla
dającego, jak i dla przyjmującego.



Spółeczny system immunologiczny

Młody umysł w każdym wieku

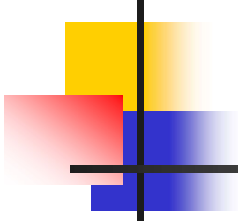
- Lekarz kardiochirurg Dean Ornish pisze;
- Wśród studentów Harvardu, którzy obejrzeli film na temat pomocy niesionej przez matkę Teresę chorym i umierającym nędzarzom, wystąpił wyraźny wzrost przeciętnej liczby przeciwciał ochronnych.
- Mówiąc inaczej , samo oglądanie filmu o kimś, kto ucieleśnia altruizm, polepszyło działanie systemu odpornościowego.



Młody umysł w każdym wieku

Spółeczny system immunologiczny

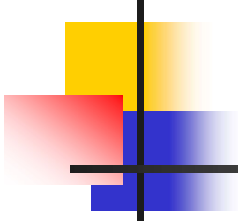
- Lekarz prof. Andrzej Szczeklik pisze;
- Bezinteresowna chęć dzielenia się z innymi to istota człowieczeństwa
- Badania obrazowe mózgu wskazują, że umiejętność pomagania innym bez oczekiwania na nagrodę może być zapisana na trwałe w naszym umyśle, mówi się o ośrodku dobroczynności w tylnej części bruzdy skroniowej górnej.
- Zapewne u matki Teresy z Kalkuty ten punkt mózgu świeciłby jasno, oślepiająco, bez wsparcia rezonansu magnetycznego



wolna wola – to dar i siła

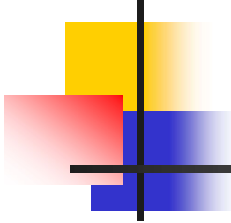
- Dopóki żyjemy jest w naszych rękach.
- Najczęściej mówimy – **nie chce mi się np. iść na spacer**
- Na początek zmienny na – **żeby mi się chciało**
- Jest takie powiedzenie, że człowiek znajdzie się na samym dnie dopiero wtedy, kiedy się z tym pogodzi. Tak naprawdę nie ma sytuacji beznadziejnych, jest tylko człowiek, który traci nadzieję.





Spółeczny system immunologiczny Młody umysł w każdym wieku

- Liczy się każdy dzień a czas to
 - miłość !
- Dlatego;
- „ śpieszmy się kochać ludzi bo tak szybko odchodzą „



Młody umysł w każdym wieku

ŻYCIE JEST JAK BUMERANG WSZYSTKO WRACA

kiedy zamierzasz rzucić;

- myślą
- słowem
- czynem



..... chwilę się zastanów, czym chcesz rzucić;
DOBREM czy ZŁEM i pomyśl o **bumerangu**.

Młody umysł w każdym wieku

Społeczny system immunologiczny

„pomiędzy bodźcem a reakcją jest luka, pusta przestrzeń, a od tego, jak ją wykorzystamy, zależy nasz rozwój, jak i szczęście
/Stephen R. Covey /.

„.....ten, kto nie potrafi zmienić struktury własnych myśli, nigdy nie zdoła zmienić rzeczywistości, a przez to nie dokona żadnego postępu ...”

/Stephen R. Covey/

DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ



Młody umysł w każdym wieku

Spółeczny system immunologiczny

„pomiędzy bodźcem a reakcją jest luka, pusta przestrzeń, a od tego, jak ją wykorzystamy, zależy nasz rozwój, jak i szczęście
/Stephen R. Covey /.

„.....ten, kto nie potrafi zmienić struktury własnych myśli, nigdy nie zdoła zmienić rzeczywistości, a przez to nie dokona żadnego postępu ...”

/Stephen R. Covey/

DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ

