



Vilniaus universiteto ligoninės Santariškių klinikų gydytoja neurologė - Jurgita Kuzmickienė. Asmeninio albumo nuotr.

Dažnai nugirstame įvairių diskusijų apie žmogaus smegenis ir jų funkcionavimą. Optimistai teigia, kad jos išlieka jaunos, kol pats žmogus nesiliauja ieškojęs naujų potyrių, mėgsta gyvenimą ir į įvairias situacijas žvelgia pozityviai. Tai yra žavingas ir romantiškas požiūris, tačiau kaip tai vertina mokslas? Apie smegenų funkcionavimą ir tai, kaip jas kuo ilgiau išlaikyti jaunas, „BZN start“ skaitytojams pasakoja Vilniaus universiteto ligoninės [Santariškių klinikų](#) gydytoja neurologė Jurgita Kuzmickienė.

Kada smegenys susidėvi?

Mokslininkus jau seniai domina sunkiai įmenamos žmogaus galimybių ribos. Kiekvieną dieną pasaulyje atrandama vis daugiau naujų ir neįtikėtinų mūsų proto galių. Ilgai manyta, kad žmogaus galvos smegenų ląstelės nustoja daugintis labai anksti, tačiau, mokslui žaibišku greičiu skriejant į priekį, pateikiama naujų įrodymų apie tai, kad žmogaus nervinės ląstelės turi ypatybę atsinaujinti. Tad kas šiuo metu laikoma jaunomis smegenimis ir ar toks terminas apskritai egzistuoja?

„Kaip ir augimo procesas, smegenų funkcionavimas turi atvirkštinę eigą. Nemažai dalykų priklauso nuo žmogaus biologinio laikrodžio ir genetikos.“

J. Kuzmickienė.

Gydytoja neurologė J. Kuzmickienė atsako paprastai: „Toks terminas išties yra, tačiau jis sunkiai apibrėžiamas, nes smegenys nuolat keičiasi. Jaunomis galima laikyti tas, kurios yra lanksčios, plastiškos, greitai priimančios, apdorojančios, užkoduojančios ir prireikus greitai atgaminančios reikiamą informaciją.“

Pasak medikės, smegenų senėjimo procesas yra individualus, todėl nėra tikslios amžiaus ribos, pagal kurią galime nustatyti jo pradžią. „Kaip ir augimo procesas, smegenų funkcionavimas turi atvirkštinę eigą. Nemažai dalykų priklauso nuo žmogaus biologinio laikrodžio ir genetikos“, – aiškina specialistė.

Natūralu, kad jei žmogus nenaudoja smegenų, jos degraduoja, tačiau svarbu tai, kad, palyginti su kitomis mūsų kūno dalimis, smegenų senėjimo procesas priklauso nuo to, kaip jomis rūpinamasi. Jeigu nėra treniruojamos, jos tampa ne tokios veiklios. Tačiau niekas netrukdo pradėti mokytis italų kalbos sulaukus 70 metų!

Stresas - gyvenimo griaunamoji ir varomoji jėga

J. Kuzmickienė sako, kad, kalbant apie smegenis, pirmiausia kalbama apie atmintį, o ja taip pat reikia rūpintis. Reikia žinoti, kad atmintis skirstoma į trumpalaikę ir ilgalaikę. „Trumpalaikė atmintis mums naudinga, pavyzdžiui, skaitant sakinį. Ji ima veikti, kad nepamirštume pirmojo žodžio, kol perskaitysime pabaigą“, – dėsto pašnekovė.

Kad išlaikytume gerą atmintį, patariama sveikai maitintis, sportuoti, mokėti susikaupti, kokybiškai išsimiegoti. Dirbant įtemptą protinį darbą, patartina vėdinti kambarius arba padaryti trumpas pertraukėles ir pasivaikščioti gryname ore.

Žmogaus protas mėgsta dykinėti

Atminties funkcijų sutrikimą sukelia ligos arba stresas. Stresas yra viena iš galimų atminties sutrikimo priežasčių, kai žmogus neserga jokia neurologine liga. J. Kuzmickienė teigia, kad stresas, kaip reiškinys, yra reikalingas. „Jei nebūtų streso, nebūtų ir motyvacijos ką nors daryti – tiesiog sėdėtume, dėl nieko nesijaudintume ir nedėtume pastangų, norėdami kažko pasiekti. Smegenys mėgsta tinginiauti“, – šypsodamasi kalba pašnekovė.

Smegenims įtemptai dirbant, reikia laikytis tam tikro režimo. Itin svarbus jau minėtas fizinis aktyvumas, aktyvinantis ne tik bendrą organizmo kraujotaką, bet ir smegenų veiklą. Tam puikiai tinka greitesnis pasivaikščiojimas ar keliolikos minučių ryto mankšta, tačiau vienos taisyklės nėra – fizinis aktyvumas turi būti nustatytas pagal kiekvieno individualius poreikius ir norus. „Specialių fizinių pratimų, skirtų smegenims, nėra“, – tikina J. Kuzmickienė.

Smegenų lavinimo treniruotės

Renesanso laikų italų tapytojas Leonardo da Vinci yra pasakęs: „Mokymasis naujų dalykų negali išvarginti. Tai didžiulis džiaugsmas smegenims.“ Tačiau gydytoja atkreipia dėmesį, kad vyresniame amžiuje labiausiai senka laikinoji atmintis, nes vis mažiau laiko atrandama naujoms veikloms ir neskiriama dėmesio mokymosi procesui. „Juk panašiai vyksta ir su sportininkais. Kol jie treniruoja raumenis, tol viskas būna gerai, tačiau vos nustoja tai daryti – raumenys nyksta“, – pasakoja ji.

Nors didelę dalį smegenų veiklos lemia paveldimumas ir genetika, žmogus nemažai gali padaryti ir pats. „Jei eisime tuo pačiu pramintu taku, kurį puikiai žinome, ir nesiimsime jokių naujų veiklų, smegenys ims tingėti ir nedirbti. Jas nuolatos reikia lavinti. Tam puikiai tinka įvairūs kryžiažodžiai, sudoku galvosūkių, sudėtingesnės protinės užduotys, naujos kalbos mokymasis – visa tai reikalinga tam, kad smegenyse susidarytų nauji neuroniniai ryšiai ir smegenys dirbtų aktyviau“, – sako J. Kuzmickienė.

Be to, reikia atkreipti dėmesį į žmogaus nuotaiką. Jei dažniau vyrauja teigiama nuotaika ir aktyviau reiškiamas pozityvumas, tai daro įtaką ir smegenų veiklai. „Bet reikia suprasti, kad vien tik pozityvios emocijos neleis smegenims likti jaunoms. Tačiau pasakyti teigiamą linkėjimą sau bent du kartus per dieną gali kiekvienas – tai tikrai nepakenks“, – pokalbį baigia gydytoja neurologė J. Kuzmickienė.