

O MÓZGU SŁÓW KILKA

▶ **Mózg to zaledwie 2% masy naszego ciała, a kontroluje wszystkie procesy, które zachodzą w organizmie. Odpowiada za zdolności umysłowo-poznawcze: świadomość, inteligencję, pamięć, podejmowanie decyzji, a nawet twórczość artystyczną, empatię czy rozwój duchowy.**

Do uszkodzenia tego narządu może dojść między innymi w wyniku choroby Alzheimera, udaru, niedotlenienia czy niedożywienia mózgu. Wtedy pojawia się otępienie (demencja), czyli przewlekły i często postępujący stan kliniczny. Wiąże się z zaburzeniem funkcji poznawczych oraz pogorszeniem codziennego funkcjonowania.

W Polsce żyje ponad 500 tys. osób z otępieniem, w tym 300 tys. – z chorobą Alzheimera.

Zdiagnozowanie zatem jest niezwykle ważne. Im wcześniej ono nastąpi, tym dłużej chory będzie mógł świadomie uczestniczyć w życiu społecznym, a rodzina i opiekunowie zyskają czas, aby przygotować się na obcowanie z chorobą i opiekę nad bliskim.

Reagujmy, gdy zaobserwujemy u siebie czy krewnych zmiany w zachowaniu, postępowaniu i wyrażaniu, które dotąd nie występowały. Objawy mogą się różnić w zależności od rozpoznania. Bądźmy jednak czujni i nie lekceważmy symptomów. Nie składajmy wszystkiego na karb starości i nie mówmy – trochę humorystycznie i z przymrużeniem oka – że to tylko skleroza.

■ **ELŻBIETA ŁACINA**

PREZES DOZ – FUNDACJI
„DBAM O ZDROWIE”



KIEDY JEST ŹŁE?

▶ **Naukowcy udowodnili ścisły związek pomiędzy naturalnie słabnącym przebiegiem procesów poznawczych i zachowaniem a starzeniem się mózgu, czyli stopniowym ubytkiem jego masy.**

Nasz mózg to centrum sterowania całym organizmem. Ogrom procesów odbywa się bez udziału naszej świadomości. To, co widzimy i potrafimy nazwać, jest przetworzonym przez mózg sygnałem z oka, który następnie zostaje przedstawiony w już znanych nam kategoriach. Kto by pomyślał, że nasze oko przenosi do mózgu odwrócony obraz rzeczywistości? Odpowiada za to skrzyżowanie nerwów wzrokowych.

Nazywanie tego, co widzimy, czujemy, słyszymy, czytamy czy mówimy, związane jest właśnie z odbiorem sygnałów przetwarzanych przez nasz mózg. Kiedy w wyniku naturalnych procesów starzenia się mózgu ten zmniejsza swoją wydajność, wtedy potrzebujemy więcej czasu do namysłu.

Kiedy zatem jest źle? Źle jest wtedy, kiedy:

- wielokrotnie i w krótkich odstępach czasu zdarzają się nam sytuacje, w których nie potrafimy nazwać pospolitego przedmiotu, ale wiemy, do czego służy i gdzie powinien być położony;
- znamy miejsce, w którym przebywamy, choć jednocześnie nie zdajemy sobie sprawy, gdzie jesteśmy;



- celowo się gdzieś udajemy, ale zapominamy, z jakim zamiarem wyszliśmy i nie jesteśmy w stanie sobie tego przypomnieć nawet po dłuższym czasie. Takimi spostrzeżeniami należy podzielić się z bliskimi i poprosić o wsparcie, iść do lekarza pierwszego kontaktu albo udać się do psychologa. Pamiętajmy, że nasze bezpieczeństwo jest najważniejsze.

■ **EWA GRINBERG**

SOCJOLOG, CZŁONEK ŁÓDZKIEGO
TOWARZYSTWA ALZHEIMERA

