

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)

[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się



Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Kilka ćwiczeń poprawiających kondycję mózgu

W czasie pandemii wielu z nas dba o swoje ciało i kondycję fizyczną. A co z naszym mózgiem? O niego też warto zadbać, bo jego dobra kondycja pomoże nam, jeśli dopadnie

nas niższa nastroju. Poniżej kilka prostych pomysłów jak rozruszać swój mózg w trudnych czasach.

- **Umyj zęby drugą ręką**

To pozornie prosty, ale świetny sposób na trening mózgu. Warto zacząć od niego dzień. „Kiedy używamy niedominującej ręki do tak niewymagającego zadania, jak mycie zębów, cała uwaga skupia się na tym danym zadaniu. Dzięki temu, że czynność jest niezręczna, a dłoń ułożona inaczej niż na co dzień – nasz umysł ćwiczy niezwykle sposoby działania. Sprawia to, że jesteśmy bardziej otwarci na nowe sytuacje i zmiany w życiu. Dodatkowo aktywujemy inne niż zazwyczaj obszary w mózgu, a to pobudza go do tworzenia nowych połączeń między neuronami. Wspieramy, tym sposobem, utrzymywanie funkcji poznawczych w dobrej kondycji – przekonuje Kamila Orlińska ekspert neuromedytacji.

- **Rozbij rutynę i zmień początek dnia**

Działając rutynowo umysł ma tendencję wyłączania trybu „działaj na pełnych obrotach”. Podczas czynności powtarzalnych umysł nie odczuwa w związku z nimi ekscytacji i przestaje się angażować.

„Dlatego, jeśli w życiu zachodzą zmiany, które mają wpływ na rutynowe działania, to jest to wyśmienita okazja do treningu mózgu. Warto zjeść inne śniadanie niż zwykle, przygotować coś, co zajmuje więcej czasu, ubrać się trochę później niż na co dzień, poświęcić więcej czasu na rozmowę z rodziną lub przyjaciółmi, także w formie online” – proponuje Karolina Orlińska.

- **Zrób porządek w szafach**

Przymus siedzenia w domu to doskonała okazja do przejrzania garderoby i pozbycia się rzeczy, których już nie potrzebujemy. To pozwoli nam pogodzić się ze wspomnieniami o przeszłości, co może zadziałać kojąco.

Nie bez znaczenia jest aspekt porządku w naszym otoczeniu - choć może sobie tego nie uświadamiamy, ma to wpływ na nasze samopoczucie. Nie bez znaczenia jest też fakt, że zrobimy wreszcie coś od dawna planowanego i że w dobry sposób spożytkujemy czas.

„Zrobienie porządku, poukładanie rzeczy na nowo i bez pośpiechu może podsunąć wiele nowych pomysłów, poprawić nastrój i sposób radzenia sobie w nowej sytuacji” – uważa specjalistka.

- **Przemebluj pokój, łazienkę lub kuchnię**

Jeśli w naszym mieszkaniu od dłuższego czasu (a może nigdy) nic się nie zmieniło, umysł wie, czego się spodziewać. Zmiany w ustawieniu to nowość także dla naszego umysłu: robiąc niecodzienne, tzw. „wielkie” porządki skupiamy większą uwagę na tej czynności, nie wykonujemy jej machinalnie. Oprócz tego – jeśli przestawianie sprawi, że mieszkanie stanie się bardziej funkcjonalne lub przytulniejsze z całą pewnością poprawi nam to samopoczucie.

- **Podejmij wysiłek intelektualny.**

"Kiedy uczymy się nowych rzeczy i stawiamy przed mózgiem kolejne wyzwania, między komórkami nerwowymi tworzą się nowe połączenia, a co za tym idzie - zupełnie nowe sieci neuronów. Poza tym w ten sposób stabilizujemy i wzmacniamy połączenia nerwowe już istniejące w naszym mózgu. Jak nie patrzeć, każda rzecz, której się uczysz, zarówno fizycznie, jak i mentalnie, stanowi trening mózgu"

- przekonuje Kaja Nordengen w książce "Mózg ćwiczy. Czyli jak utrzymać umysł w dobrej formie".

W czasie pandemii można znaleźć w internecie mnóstwo, często udostępnianych za darmo, wykładów, webinarów, wydarzeń kulturalnych. W wielu tych miejscach toczy się potem dyskusja uczestników, która też bywa ciekawym wyzwaniem intelektualnym. Warto skorzystać!

- **Specjalne wskazówki dla osób cierpiących na postępujące choroby neurodegeneracyjne, takie jak stwardnienie rozsiane czy zespoły otępienne - weź udział w zdalnym szkoleniu!**

Weź np. udział w cyklu warsztatów online Akademii Treningu Mózgu. Będą tam prezentowane metody wspierające prawidłowe funkcjonowanie funkcji poznawczych, takich jak uwaga, pamięć, wyobraźnia, koncentracja czy kreatywne i logiczne myślenie - czyli tych, których zaburzenia są najbardziej odczuwalne przez osoby z SM. Podczas kilku spotkań uczestnicy poznają ćwiczenia stymulujące pracę mózgu rozwijające uważność, koncentrację uwagi i wyobraźnię oraz budowanie rezerwy poznawczej. W trakcie zajęć uczestnicy dowiedzą się m.in.: jakie są funkcje uwagi? Czy jesteśmy w stanie wykonywać kilka trudnych zadań jednocześnie? Jak wykonywać trening uwagi, aby był efektywny?

Osoby biorące udział w warsztatach będą miały możliwość ćwiczenia pamięci roboczej (operacyjnej), która odpowiada za jednoczesne przechowywanie i przetwarzanie informacji. Pojemność jej może wpływać m.in. na szybkość i elastyczność myślenia. Pamięć robocza najmocniej ze wszystkich rodzajów pamięci osłabia się z wiekiem, co jest również mocno odczuwalne przez osoby z SM. Podczas zajęć osoby z SM będą też mogły poznać techniki pamięciowe (tzw. mnemotechniki), które angażując obie półkule mózgowie pozwalają na zapamiętywanie dużych porcji materiału. Należy do nich Łańcuchowa Metoda Skojarzeń, strategia pamięciowa ułatwiająca zapamiętywanie i przypominanie.

- **Podnieś sobie tętno ćwiczeniami**

Choć to może wydawać się nieprawdopodobne, to kondycję mózgu wspomaga aktywność fizyczna. Jednak tylko taka, którą lubimy, bo frustracja związana z uprawianiem sportu z przymusu może przynieść więcej szkód niż korzyści. Zastanów się, co lubisz robić (nawet jeśli nie lubisz wysiłku fizycznego, na pewno istnieje coś takiego!).

Znów możemy sobie pozwolić na bieganie, szybki spacer lub jazdę na rowerze. W Internecie dostępne są treningi z instruktorami fitness i jogi. Możemy też wymyślić sobie sami swój trening - chodzi o to, by trochę się zmęczyć, podnieść sobie tętno. Czemu to ważne? Bo ruch zapewnia dobre krążenie krwi, właściwą pracę układu oddechowego i odpowiednią przemianę materii, a od tego między innymi zależy sprawność mózgu. W końcu jedną z najistotniejszych rzeczy dla mózgu jest dotarcie w ten rejon porządnie natlenionej krwi.

- **Nie zaniedbuj kontaktów towarzyskich:**

W czasach pandemii to trudniejsze, ale nie niemożliwe. Nowoczesne technologie dają wiele możliwości, dziś bez problemu możemy spotykać się wirtualnie. W minione święta Wielkanocne na wielu stołach stanęły różne urządzenia mobilne, za pomocą których łączyliśmy się z bliskimi.

W czasie epidemii popularne stały się rozmaite wirtualne spotkania. To dobrze, bo jak pokazują wyniki badań psychologicznych, przeprowadzonych przez Polską Akademię Nauk, bogate życie towarzyskie może pozytywnie wpływać na system samoregulacji mózgu, m.in. emocji.

- **I na koniec - postaraj się poszukać przyjemności w prostych rzeczach.**

Na przykład zaparz sobie herbatę lub kawę i delektuj się nią bez pośpiechu, używając w czasie jej picia wszystkich zmysłów. Zwróć uwagę, jak pachnie, jaki ma kolor, jak zmienia się temperatura z upływem czasu picia.

Pozwól sobie na to, by się zatrzymać, nic nie robić i cieszyć się tą chwilą. Może uda ci się powrócić do starych przyjemności: czytania gazet, układania puzzli, przeglądania albumów ze zdjęciami? Pamiętaj, że takie drobne, codzienne rytuały - jeśli poświęcamy im swoją uwagę i wykonujemy je z odpowiednim nastawieniem - mogą poprawić nasze samopoczucie po długim, ciężkim dniu.

- Takie proste rzeczy są naprawdę skuteczne - poprawiają funkcjonowanie mózgu i zwiększają naszą elastyczność wobec zmian. To coś, co każdy z nas może zrobić dla siebie, bez względu na sytuację na świecie i okoliczności zewnętrzne - tłumaczy Kamila Orlińska.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/29605.html>



29-05-2020

[Poziom glukozy związany z powikłaniami u młodych matek](#)

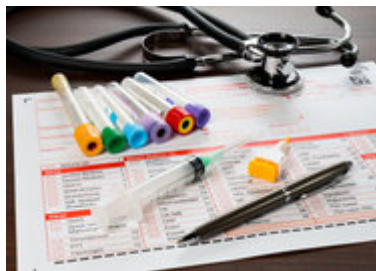
Poziom hemoglobiny glikowanej (HbA1c) jest wskaźnikiem glikemii, czyli stężenia glukozy we krwi.



29-05-2020

[Ryzyko problemów alkoholowych - zapisane w 29 genach](#)

Badacze przewidują, że wiedza ta umożliwi dokładniejszą ocenę ryzyka problemów alkoholowych u poszczególnych osób.



29-05-2020

[Prawie 20 mln Polaków ma zbyt wysoki poziom cholesterolu](#)

Większość z nich nie robi nic, by go obniżyć, a tylko nieliczni są leczeni skutecznie.



29-05-2020

[Lęk przed 5G: ludzie boją się tego, co nieznane, co zmieni ich życie](#)

Obawy te przypominają obawy przed wprowadzeniem prądu elektrycznego w XIX w.



28-05-2020

[Najczęściej wybierany analizator wielkości cząstek ostatnich dekad?](#)

Wielu badaczy decydując się na zakup nowego instrumentu analitycznego sugeruje się ilością publikacji i referencji w Google Scholar.



27-05-2020

[Dieta bogata w nabiał zmniejsza ryzyko cukrzycy i nadciśnienia](#)

Spożywanie co najmniej dwóch porcji nabiału dziennie wiąże się z niższym ryzykiem cukrzycy i nadciśnienia tętniczego.



27-05-2020

[Lekarze pierwszego kontaktu szczególnie zagrożeni wypaleniem zawodowym](#)

Wypalenie zawodowe jest coraz poważniejszym problemem dotyczącym zdrowia publicznego.



27-05-2020

[Psy też przechodzą okres buntu](#)

W okresie adolescencji psy stają się mniej posłuszne wobec właścicieli, zwłaszcza jeśli mają lękowy styl przywiązania.

Informacje dnia: [Poziom glukozy związany z powikłaniami u młodych matek](#) [Ryzyko problemów alkoholowych - zapisane w 29 genach](#) [Prawie 20 mln Polaków ma zbyt wysoki poziom cholesterolu](#) [Lęk przed 5G: ludzie boją się tego, co nieznanne, co zmieni ich życie](#) [Najczęściej wybierany analizator wielkości cząstek ostatnich dekad?](#) [Dieta bogata w nabiał zmniejsza ryzyko cukrzycy i nadciśnienia](#)

[Poziom glukozy związany z powikłaniami u młodych matek Ryzyko problemów alkoholowych - zapisane w 29 genach Prawie 20 mln Polaków ma zbyt wysoki poziom cholesterolu Lęk przed 5G: ludzie boją się tego, co nieznane, co zmieni ich życie Najczęściej wybierany analizator wielkości cząstek ostatnich dekad? Dieta bogata w nabiał zmniejsza ryzyko cukrzycy i nadciśnienia Poziom glukozy związany z powikłaniami u młodych matek Ryzyko problemów alkoholowych - zapisane w 29 genach Prawie 20 mln Polaków ma zbyt wysoki poziom cholesterolu Lęk przed 5G: ludzie boją się tego, co nieznane, co zmieni ich życie Najczęściej wybierany analizator wielkości cząstek ostatnich dekad? Dieta bogata w nabiał zmniejsza ryzyko cukrzycy i nadciśnienia](#)

Partnerzy