

TEHETSZERTE.HU



tehetsz érte

EFOP-1.8.6-17-2017-00035

A lakosság fizikai aktivitásának növelése és az egészségfejlesztő testmozgás kultúrájának kialakítása a szabadidősport révén, a rekreációs sportszakember-képzés, valamint a sportszolgáltatások létrehozásának támogatásával a Dél-alföldi régióban

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

PREVENCIÓ ÉS EGÉSZSÉGTUDATOSSÁG

LÉGY BOLDOG!
AVAGY MIRE KÉPES AZ AGYUNK?

Prevenció

Magyarul "**megelőzés**". Azon orvosi és nem orvosi egészségügyi eljárások, életviteli módok, valamint motivátorok, amelyek célja a betegségek megelőzése, korai felismerése, a szövődmények kialakulásának megelőzése.

A megelőzés szintjei:

- primer prevenció – elsődleges megelőzés
- szekunder prevenció – másodlagos megelőzés (a betegség korai stádiumban való felismerése és azonnali gyógykezelése)
- tercier prevenció – harmadlagos megelőzés (a betegség súlyosbodásának megelőzése, a szövődmények bekövetkezési valószínűségének csökkentése)

Lehetne a prevenciókról részletesen beszélni,

DE!!!!

Sokkal izgalmasabb, ha azt vizsgáljuk meg, hogy a mentális egészség mennyire fontos a fizikai jólétünk szempontjából.

Tehát az, hogy boldogok vagyunk-e sokkal nagyobb mértékben befolyásolja egészségi állapotunkat, mint az, pl hogy mennyit mozgunk!
A boldogsághormont az agyunk termeli, ezért most ezt a területet boncolgatjuk egy kicsit!

Mi is a boldogság?

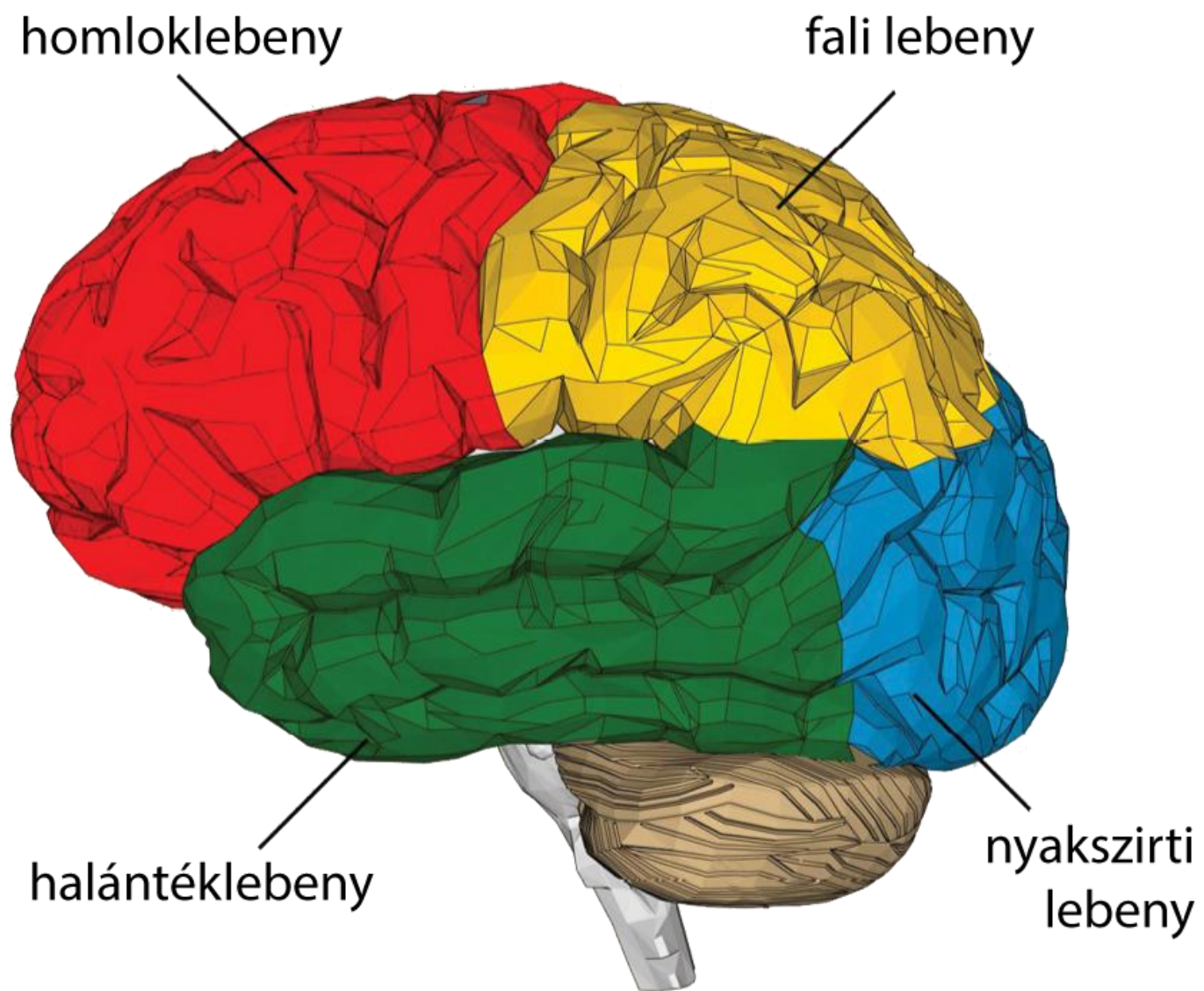
Egy érzés, érzelem, hangulat, mentális állapot, vagy valami ilyesmi. Bárhog is definiáljuk, nagyon nehéz lenne tagadni, hogy a legalapvetőbb szinteken ezeket a jelenségeket agyunk állítja elő. Tehát megérkeztünk: a boldogság agyunkból ered.

Dean Burnett : A boldog agy

Az agy két (bal és jobb) féltekére osztható, amelyeket négy elkülönülő lebeny alkot (a homlok-, a fali, a halánték-, illetve a nyakszirti lebeny). Ezek mindegyike önmagában is számos régióból és magból tevődik össze.

Az agy részeit rengeteg idegsejt – más néven neuron –, illetve sok egyéb, támogatói feladatokat ellátó gliasejt alkotja.

Ezek a működés alapjai. Alapvetően minden sejt vegyületek jól összehangolt kölcsönhatása révén működik.



A bal és jobb agyfélteke funkciói

Bal agyfélteke

A test jobb oldalának és
Jobb kéz irányítása

Verbális, nyelvi

Jó a számtanban

Analitikus

Részekre figyel

Logikus

Tervszerű

Stratégiát gyárt

Realista, praktikus

Biztonságra törekvő

Jó az időérzete

Jelenre és a múltra figyel



Jobb agyfélteke

A test bal oldalának és a
bal kéz irányítása

Vizuális

Jó a mértanban

Holisztikus

Egészre figyel

Intuitív

Ötletes

Kreatív

Művészi, muzikális

Kockázatvállaló

Jó a térlátása

Jelenben és a jövőben él

Hogyan juss "örömet adó" hormonokhoz?



Dopamin

A jutalom érzése

- Pipálj ki egy fontos tennivalót!
- Gondoskodj magadról!
- Egyél valami finomat!
- Ünnepeld meg a kis győzelmeket!



Oxitocin

A szeretet érzése

- Simogass meg egy kisállatot!
- Legyél babák közelében!
- Fogd meg egy szeretted kezét!
- Aztán öleld is meg!
- Dicsérj meg valakit!
- Jótékonykodj!



Szerotonin

A boldogsághormon

- Meditálj!
- Mozogj egy jót!
- Légy a napon!
- Probiotikumok.



Endorfin

A fájdalomcsillapító

- Nevezz együtt másokkal!
- Aromaterápia.
- Egyél minőségi csokit!
- Komolyabb testedzés.



kanizsai

Az endorfin hatása akár 12 órán át is tarthat



**A tíz tevékenység
a jobb életminőség
eléréséhez!**

Az egészség a konyhában kezdődik.



2. Mozogjon rendszeresen



3. Sétáljon gyakran

a fascia állapota határozza meg izmai rugalmasságát
és belső szervei energiáját is!



4. Kezelje a stresszt!!!!



5. Ápolja a kapcsolatait!



6. Tanuljon új dolgokat!



Az idős emberek memóriáját nagymértékben javíthatja, ha több új dolgot tanulnak egy időben – állítják egy friss tanulmány szerzői. A tudósok szerint 6 hét alatt akár három évtizeddel is megfiatalíthatják az agyukat azok, akik nem restek a kisgyerekekhez hasonlóan magukba szívni az információkat.

30 évet fiatalodott az agyuk!!

A tanuláshoz soha nem lehetünk öregek!

Az eredmények kiértékelése után a tudósok azt tapasztalták, hogy a nyolcvanas éveikben járó alanyok kognitív képességei több új ismeret egy időben történő elsajátítása mellett az ötvenes éveikben járó emberekhez hasonló szintre jutottak – kevesebb mint két hónap leforgása alatt. A kontrollcsoport azon tagjainak, akik semmit sem tanultak, nem mutatkozott változás a teljesítményében.

Ehhez azonban nagyon fontos a motiváció megőrzése, a támogató környezet, illetve akár bátorító mentorok bevonása is – véli Dr. Rachel Wu, a kutatócsoport tagja.

7. Hallgasson zenét!



Matthew Sachs, az Oxfordi Egyetem kutatója arra az eredményre jutott, hogy azoknak az embereknek, akik fizikai reakciókat mutatnak (libabőr, gombóc a torokban, hidegrázás) valamilyen érzelmes zene hallatán, „máshogy van huzalozva” az agya, mint másoké.

A kutatások azt mutatták, hogy sűrűbb mennyiségű idegszállakkal rendelkeznek, amelyek összekapcsolják a hallókérgüket és az érzelmeket feldolgozó területeket, vagyis a kettő egymással jobban tud kommunikálni.

Sachs kutatásai megjelentek az Oxford Academic-ben is. „Az ötlet miszerint több az idegrost és a hatékonyság növelése két régió között, azt jelenti, hogy hatékonyabb a feldolgozás is közöttük.”

„A depresszióban szenvedő emberek, a mindennapi dolgok örömét képtelenek megtapasztalni. A zenét használhatod terápiaként is, hogy ki tudj fejezni az érzéseidet.”

8. Játsszon sokat!



9. Játsszon másokkal



10. Aludjon jól!





TEHETSZERTE.HU

EFOP-1.8.6-17-2017-00035

A lakosság fizikai aktivitásának növelése és az egészségfejlesztő testmozgás kultúrájának kialakítása a szabadidősport révén, a rekreációs sportszakember-képzés, valamint a sportszolgáltatások létrehozásának támogatásával a Dél-alföldi régióban

SZÉCHENYI 



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE