

2024



ФАХІВЕЦЬ ХХІ СТОЛІТТЯ: ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ОСВІТНІ ІННОВАЦІЇ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ

освітній навчально-методичний форум

НЕЙРОПЛАСТИЧНІСТЬ МОЗКУ

Усе, що ми вміємо: ходити, говорити, читати, писати та багато іншого, ми вміємо завдяки властивості мозку навчатися. З погляду сучасної науки, мозок людини – це дуже складна нейрона мережа. Внутрішній світ людини, її навички, таланти – це продукт роботи цієї нейронної мережі.

Як змінюється мозок під час навчання та як сприяти цьому процесу?

Те, наскільки якісно працює наша надскладна нейрона мережа, залежить від нейропластичності. Що ж таке нейропластичність – це здатність нейронних мереж змінюватися упродовж життя.

Завдяки нейропластичності людина навчається, адаптується до нових умов і врешті решт відповідає на виклики у своєму житті.

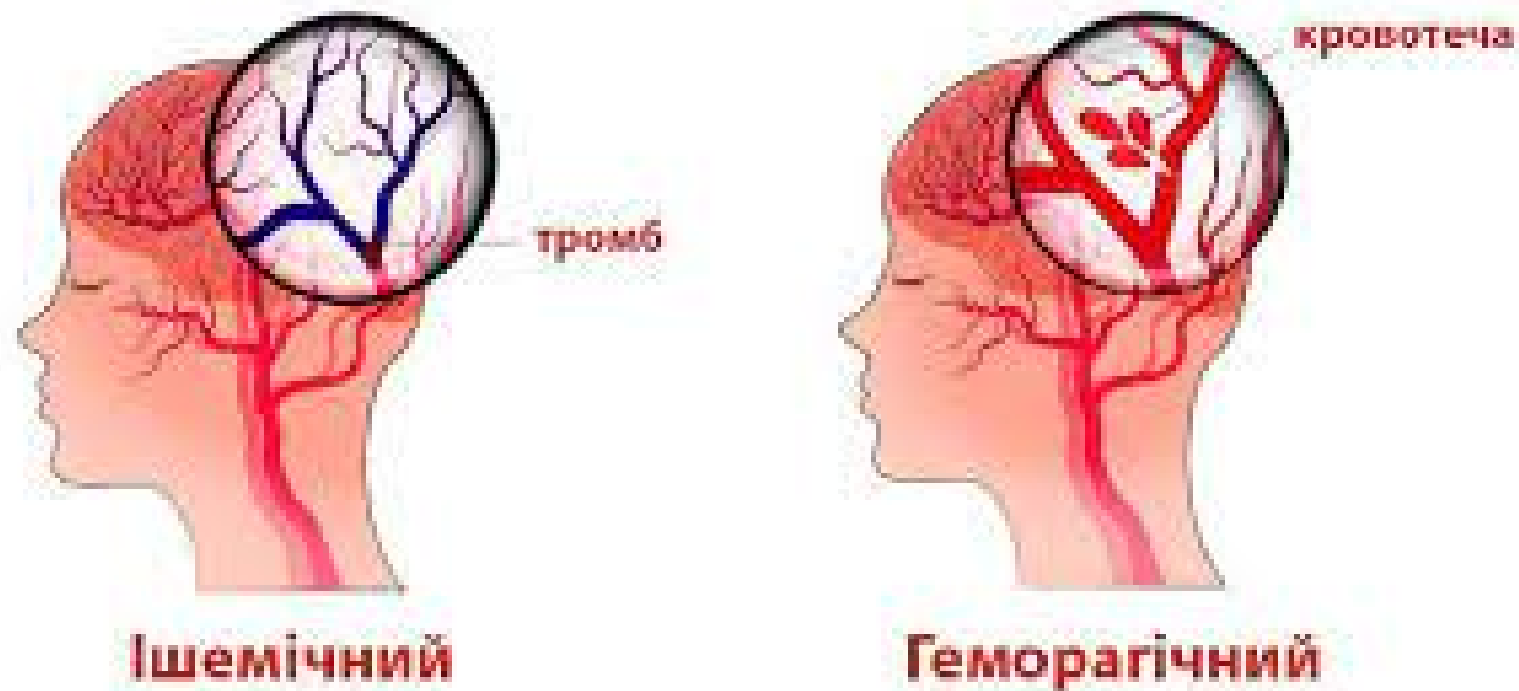


Музика здатна лікувати

Музика може заспокоїти або, навпаки, роздратувати, розвеселити або примусити плакати. Всі ми – хто рідше, хто частіше – користуємося цими її можливостями. Проте мало хто знає, що музику, як таблетку, можна «приймати» від головного болю, зайвої ваги, неврозів або безсоння



Типи інсультів головного мозку



З початку 2023 року 87 114 пацієнтам по всій Україні було діагностовано гострий мозковий інсульт. З них ішемічний інсульт діагностовано для 76 575 пацієнтів і геморагічний – для 10 802 пацієнтів.
Про це повідомили в Укрінформ з посиланням на МОЗ 30.10.2023 р.

У Міністерстві охорони здоров'я України наголошують, що кожна третя людина у світі має ризик отримати гострий мозковий інсульт і саме інсульт – друга за частотою причина смерті в усьому світі.

Найчастіше зустрічається ішемічний інсульт, коли кровоносна судина головного мозку закупорюється кров'яним згустком (тромбом). Провокаторами хвороби в цьому випадку є атеросклероз судин, які постачають кров до головного мозку, або фібриляція передсердь (миготлива аритмія).

Другий тип – геморагічний інсульт – виникає в результаті розриву кровоносних судин, через що кров виливається у мозкову тканину та пошкоджує її.

Нейропластичність як механізм відновлення

Цей механізм виник у процесі еволюції, щоб нервова система людини мала змогу якнайшвидше відновлюватися після травм. Нейропластичність допомагає зменшити наслідки структурних змін, спричинених такими патологіями, як інсульт, розсіяний склероз, хвороба Альцгеймера, безсоння тощо.

В основі цього механізму лежить синаптична пластичність. Коли ми вчимося чи отримуємо новий досвід, мозок встановлює серію нейронних зв'язків. Ці нейронні мережі є шляхами, якими нейрони обмінюються між собою інформацією. Вони формуються в мозку під час навчання та практики — так само у траві утворюється стежка, якщо нею пройти безліч разів.

Нейрони взаємодіють між собою за допомогою сполук, які називаються синапсами, і ці комунікаційні шляхи можуть відновлюватися протягом усього життя. Щоразу, коли ми отримуємо нові знання (через постійну практику), комунікація між нейронами посилюється.

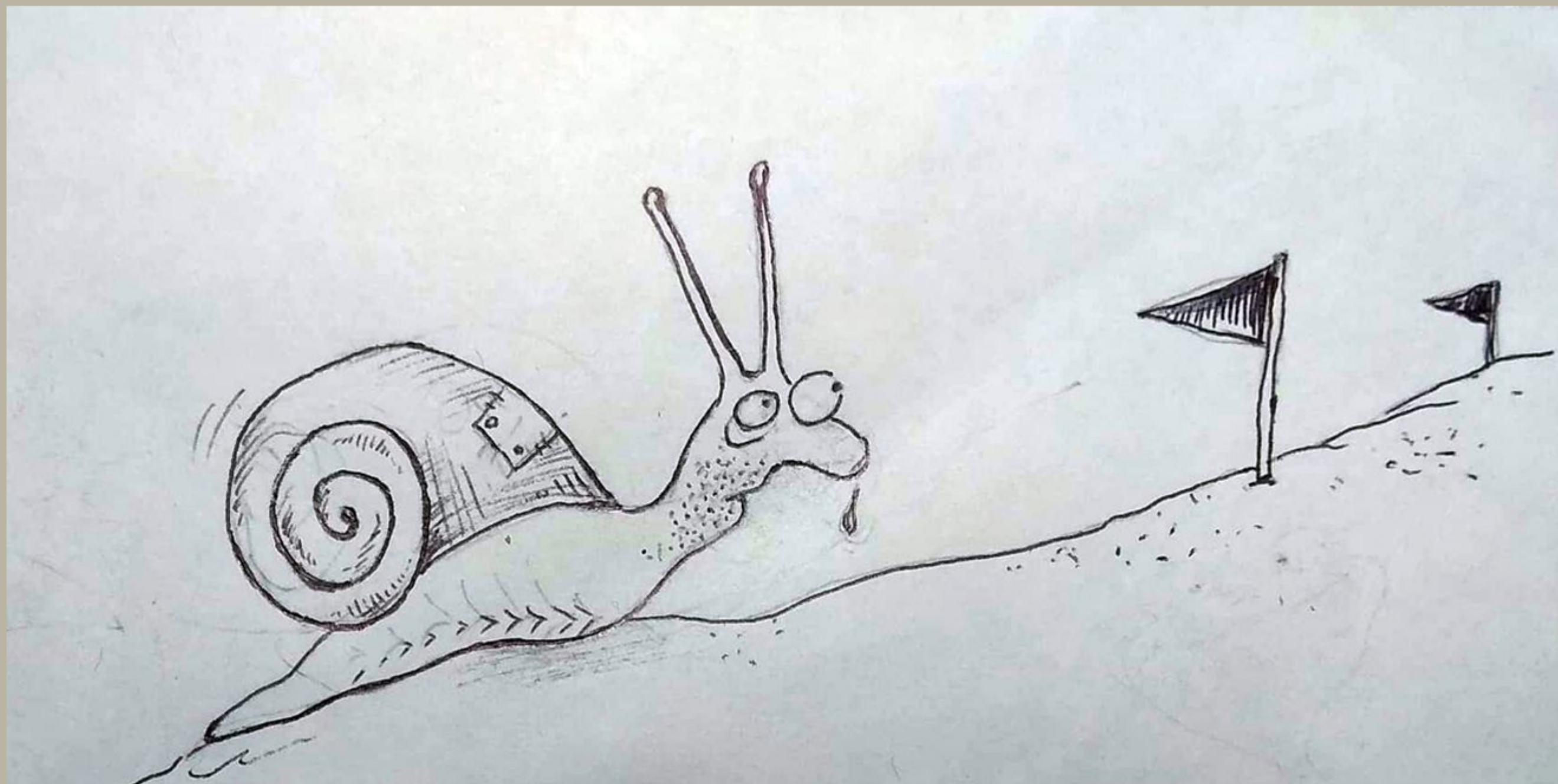
Відновлення роботи мозку після інсульту

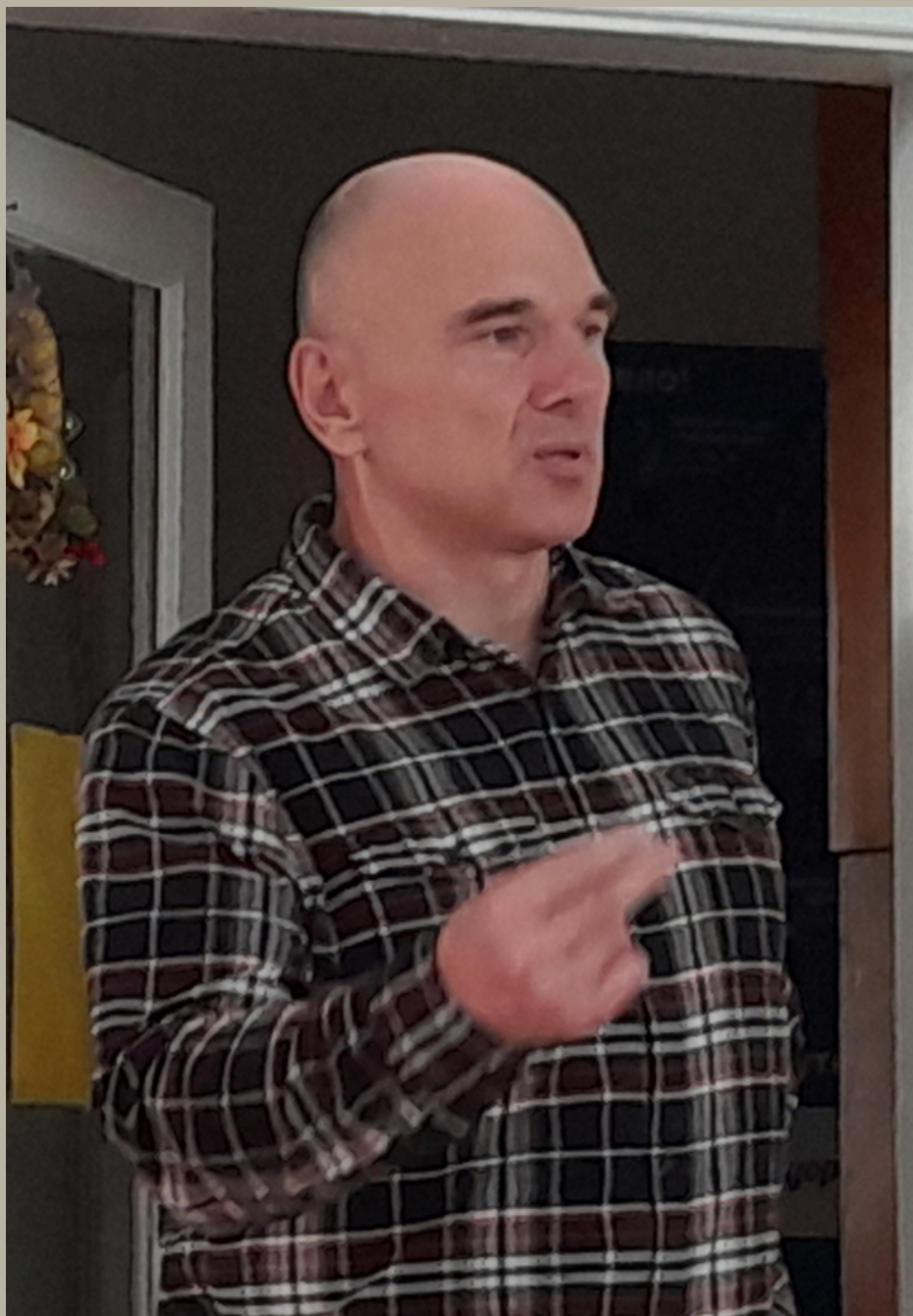
Кожен важіль або кнопка підведені до своєї плати, кожна з яких має свою функцію. Але мозок тим і унікальний, що в ньому є значна кількість резервних плат або клітин мозку, які за необхідності можуть взяти на себе функції інших плат або клітин. Це і є тим, що називають нейропластичністю



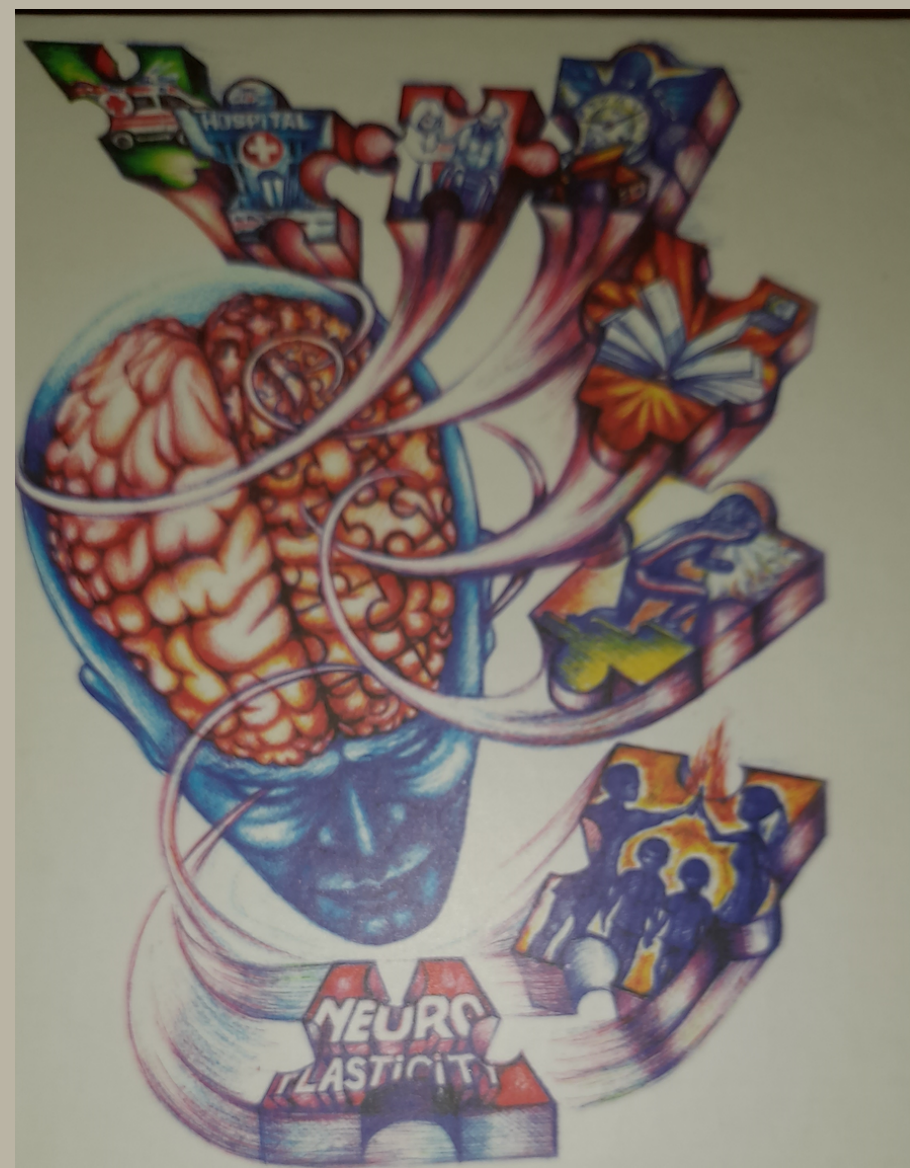
Максим Недвига
“Як МИ перемогли інсульт”

Максим Недвига стверджує, що процес реабілітації полягає, в першу чергу, у наведенні максимально повного ладу у власному мозку. Варто бути готовим, що процес затягнеться на роки.





Бібліотека



**Як МИ
перемогли
ІНСУЛЬТ**



Для ефективного планування та здійснення реабілітації потрібні знання. Їх можна почерпнути у лікарів, але багато потрібної та корисної інформації є в книгах. Одна із них «My Stroke of insight. F Brain Scientist's Journey», авторки Джилл Болті Тейлор.

Що важливо
розуміти?

Статистика свідчить, що протягом життя інсульт може статися з кожною ЧЕТВЕРТОЮ людиною, яка зараз живе на нашій планеті.

Шлях до зцілення – важкий, складний, але
МОЖЛИВИЙ.

Мета – повне повернення до нормального життя
або значне поліпшення існуючого стану – цілком
досяжна.

Процес відновлення – надзвичайно
важкий

Процес реабілітації після інсульту не
зупиняється, поки не зупиняється
сам пацієнт.



Темний бік нейропластичності

Нейропластичність має й недоліки, адже наш мозок чутливий до будь-якого досвіду. Саме завдяки цій особливості працює реклама та пропаганда — що частіше ми чуємо певні меседжі, то більше віримо їм. Крім того, мозок легко всотує і запам'ятовує негативний досвід.

Якщо людина довго перебуває в токсичних відносинах, мозок пристосовується й починає вважати, що це і є нормою. Саме тому інакші стосунки, наповнені любов'ю, можуть здаватися некомфортними. Мозку потрібен час, аби знову перелаштувати себе.

Це не означає, що потрібно закритися від будь-якого досвіду. Але розуміючи, яким піддатливим є наш мозок, ми станемо уважнішими й будемо контролювати його — замість того, щоб він контролював нас.



Дякую за увагу!

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Дойдж Н. Пластичность мозга. Потрясающие факты о том, как мысли способны менять структуру и функции нашего мозга / пер. Е. Виноградова. — М., 2010. — 544 с.
2. Кизи К. Пролетая над гнездом кукушки : роман / пер. с англ. О. Крутиловой. — М. : Центрполиграф, 2004. — 398 с.
3. Клепацкая Л. Б. Восстановление речи после инсульта : комплекс упражнений для восстановления речи. — М. : В. Секачев, 2018. — 188 с.
4. Кузнецов С. В. Жизнь после инсульта. — СПб. : ИК «Крылов», 2018. — 192 с. — (Серия «Золотой фонд»).
5. Левин П. Инсульт: уникальная программа лечения и реабилитации. — Б., 2016. — 320 с.
6. Франкл В. Лікар та душа. Основи логотерапії. — Х. : Клуб сімейного дозвілля, 2018. — 320 с.
7. Balchin T. Had a Stroke? Now What? — Bagwyn Books, 2020. — 526 p.
8. Rådtstad L. Stroke Rebel. Optimizing Neuroplasticity to Beat the Odds. — Kindle Edition. — Brain Rehab Distribution LTD, 2019. — 420 p.
9. Taylor J. B. My Stroke of Insight. — Viking, 2008. — 192 p.