TATJANA ŽIŽEK, psihologinja čakovečkog Centra za odgoj i obrazovanje, govoreći o izgledu i funkcijama mozga poručuje:

**Što više bora, to više pameti**

**Da ti pamet stane: koliko umora, dignutih živaca, loših dana, a za sve je krivo premalo sna i glava koja ne može ništa upamtiti. Zašto se ljutimo kada nam mozak pomalo zakaže, kako ga natjerati da radi brže i što o emocijama, ponašanju i odrastanju govore psiholozi.**

**Što je posao školske psihologinje?**

Radim u Centru za obrazovanje s tri grupe ljudi; jedno su učenici, drugo učitelji i treće roditelji učenika. Posao svakog školskog psihologa primarno je raditi s učenicima na nekim njihovim emocionalnim problemima i prilagodbama. Radim procjene intelektualnog statusa ako nekome negdje zapne, nešto ne razumije pa vidimo kako dalje. S učiteljima razgovaram kako se djeca ponašaju, primjećuju li kod nekog neke promjene, trebam li ja s njima razgovarati, a s roditeljima ako zapnu u odgoju svoje djece. Psiholog je pomagačko zanimanje jer pomaže ljudima u različitom djelokrugu rada.

**Kako psiholozi uspostavljaju kontakt s mladim ljudima?**

Kod tinejdžera treba voditi računa o njihovim razvojnim osobitostima i imati razumijevanja za nekakve probleme s kojima se oni nose. Bitna je usmjerenost na ostvarivanje dobrih odnosa s vršnjacima, kako s početcima ljubavnih veza, kako sa zaljubljivanjem, kako ostvariti svoje potencijale, kako razmišljati o tome što sam i što želim biti, kako fizički izgledam, zapravo je ključno razumijevanje osobe nasuprot sebe. Saslušati što je muči i čime se nosi. Od psihologa nećete dobiti recepte, to nije kuharica u smislu „dođeš k meni jer ti je teško“, a psiholog ti veli što moraš napraviti. Pokušavamo kroz razgovor vidjeti što je ta osoba spremna promijeniti u ponašanju jer baš promjene ne volimo puno.

**Čime se bavi psiholog, a čime psihijatar?**

Razlika je prvo u bazičnom obrazovanju. Psihijatri su liječnici koji su završili medicinski fakultet, nakon toga specijalizaciju iz psihijatrije i bave se liječenjem ljudi koji imaju ozbiljne psihičke probleme. Propisuju lijekove, a ujedno vode računa o općem zdravstvenom stanju. Psiholozi, s druge strane, završavaju studije društvenog smjera. Na filozofskom fakultetu u smjeru psihologije bavimo se ljudskim ponašanjem, možemo raditi sa psihijatrima u timu, ali se bavimo i prevencijom mentalnog zdravlja. Psihijatri se neće toliko baviti nekom općom populacijom kako da im bude bolje, nego je to više posao psihologa.

**Zašto u školama nema psihološke pomoći?**

Škole imaju zaposlene stručne suradnike i ovisi o veličini škole koliko se njih može zaposliti. Prvo se u školi zapošljavaju pedagozi i knjižničari, a škole koje imaju nekih specifičnih problema zapošljavaju psihologe. Naravno da bi ih trebalo zaposliti jer psiholog u školi može raditi na prevenciji mentalnog zdravlja, ranije prepoznati ako netko ima neke probleme i savjetovati učitelje oko toga. Kod zapošljavanja je novac taj koji je regulator svega.

**Imati na pameti**

**Utječe li dokolica na razvoju mozga?**

Kad nam je dosadno, kad ne znamo što bismo radili, osjećamo se tromo, bezvoljno i mozak je isto usporen. Kada smo jako dugo u osjećaju bezvoljnosti i opuštenosti, nema podražaja sa strane. Ako to dugo traje, utječe na razvoj mozga jer njegovi neurološki putovi ostaju polako zaboravljeni. Ljudi intuitivno traže način kako da se iz toga izvuku. Mozak se sastoji od stanica, a živčana stanica izgleda kao lignja koja ima krakove. Sve su stanice spojene krakovima, između idu električni impulsi tj. struja i stvaraju se informacije u mozgu. Kad nešto radimo puno puta, ti su putevi u mozgu brži jer smo puno puta to napravili. Primjerice, kada padne snijeg, moramo razgrnuti put od točke A do točke B kako bismo mogli lakše do cilja, nego da svaki put od točke A do točke B idemo drugim putem i snijeg moramo ponovo razmesti. Mozak radi brže ako ono što radimo, radimo češće jer na isti način prolazimo tim putevima. Ako nema akcije, snijeg zapada i taj put se zatvori, moramo se ponovo aktivirati.

**Što se događa u mozgu ako dugo ne spavamo?**

Za njega je to veliko opterećenje jer spavanje ide u osnovne biološke funkcije poput hrane i vode jer bez toga ne možemo. Ugrožavanjem vitalnih funkcija polako dolazi do ugrožavanja cjelokupnog funkcioniranja. Kad dugo ne spavamo, naše cijelo psihičko funkcioniranje je drugačije. Usporeno mislimo, možemo imati nekakve halucinacije, nešto nam se pričinjava. Tinejdžeri imaju drugačiji ritam spavanja zbog razvoja mozga u toj dobi. Kod vas se razvija prednji dio mozga koji je vezan uz planiranje, ponašanje, itd. i ritam spavanja u toj dobi je pomaknut da mladi kasno zaspu. Zato se u nekim zemljama kad se priča o jednosmjenskoj nastavi radi o tome da je nastava pomaknuta na devet sati. Tako djeca mogu prirodno odspavati koliko im je potrebno i da to nije buđenje u šest sati. Zamislite da idete u školu i da se budite u osam, sigurno bi zapamćivanje i učenje bilo lakše.

**Što se događa s mozgom kad smo ljuti?**

Mozak je podijeljen na lijevu i desnu polutku, ima i svoje središte, jezgru. Kada bismo to prepolovili i pogledali, sve se iz jezgre nadograđuje dalje. Izvana je kora velikog mozga. Kako se mozak razvijao kroz evoluciju i kroz različite vrste, najveći mozak imaju ljudi jer su najviše na evolucijskoj ljestvici. Međutim, mozak maju i životinje, i one na nižem stupnju razvoja i nešto višem. Što je biće niže na evolucijskoj ljestvici, to ima manji mozak. Kako se vrsta razvijala i bila složenija, tako je rastao i njen mozak. Zato se kod ljudi ovaj bazični dio, jezgra, zove stari mozak jer je prvi nastao u evolucijskom razvoju. Emocije su smještene u starom dijelu mozga. Kad se pojavila ljudska vrsta, čovjek je evolucijski razvio jedan mehanizam koji se zove „bori se ili bježi“. Kada se našao u opasnoj situaciji koja ga je jako preplašila, a preplašila ga je jer ga je ugrožavala, onda je bila dvojba može li se boriti s time pa osigurati hranu, ili je ipak on presnažan. Tako naš mozak funkcionira. U tom starom dijelu mozga, kod intenzivnih emocija, kad se jako preplašimo ili kad se jako razljutimo, onda tu reagiramo. Kad nam nešto jako digne živac, kažemo ono što inače ne bismo, zacrvenimo se, napeti su nam mišići. To je sve naš evolucijski odgovor, to nam mozak šalje signale. Naljutimo se kad nam se nešto ne sviđa, ne dobijemo što želimo, osjećamo nepravdu, mozak regulira našim ponašanjem, šalje nam impuls da je nešto opasno ili loše u našoj okolini pa su nam mišići snažniji. Upali se centar za emocije pa kažemo svašta.

**Što se događa kad nam mozak zakaže?**

Onda teško učimo, nečega se ne možemo sjetiti, to je otprilike ona priča kad neke stvari dugo ne koristimo, onda ih zaboravimo. Mozak utječe na naše cijelo ponašanje i prima podražaja iz okoline. Funkcionira primajući jako puno informacija kojih najčešće nismo svjesni, a mora ih na neki način organizirati.

**Svašta u našoj glavi**

**Je li točno da se prošlost pohranjuje u malom, a sadašnjost u velikom mozgu?**

Mali i veliki mozak je jedna druga podjela, mali mozak smješten je iza i više je vezan uz našu ravnotežu, hodanje i motoričku koordinaciju, a veliki mozak se zove kora velikog mozga, izvana. Sve informacije, naša sadašnjost i naša prošlost, smještene su u tom dijelu kore velikog mozga. Ono što smo čuli davno, ponekad to ne koristimo i nekako zaboravimo, to se vjerojatnu spušta u dublje dijelove našeg mozga, a nešto što sada trebamo, lakše ćemo se prisjetiti. Npr. ono što ste učili u petom razredu teže ćete se prisjetiti, nego li učenici koji to uče sada jer ste u međuvremenu saznali još puno novih informacija. Možda ste primijetili kod djedova i baka, oni jako puno pričaju o tome kako je nekad bilo i sve o svojoj prošlosti, a ponekada se ne mogu sjetiti što je bilo dan ranije. Rekli smo da i tinejdžeri imaju svoje specifično ponašanje, tako i ljudi u starijoj dobi polako razmišljaju o tome kako su proveli život, što su napravili, koje su im vrijednosti, kako su zadovoljni time, pa onda razmišljaju o različitim uspomenama. Ova sadašnjost kod njih već malo teže funkcionira.

**Je li istina ako više učimo da je mozak sve više izbrazdan, a ako sve manje pamtimo da je sve glađi?**

Volim u šali reći da je mozak jedini organ za koji je jako dobro da ima bore. Što je mozak naboraniji, to je bolje za njega zbog stvaranja različitih neuralnih putova. Čuli ste za izraz „pokreni moždane vijuge“. To su crte na mozgu, utori jer što više potičemo mozak učenjem, svladavanjem nečega, to on ima više bora. Prema tome, bore da, ali na mozgu.

**Kako natjerati mozak da razmišlja brže?**

Trebamo voditi računa o tijelu i zdravo živjeti. Mozgu treba dovoljno sna, zdrave hrane i akcije da ga potičemo. Njemu pomaže naša dobra tjelesna forma, znači vježba i sport. I što je jako važno, to je životni stav i optimizam, nekakva vjera u pozitivno. Pozitivan pristup stvarima povećava našu opću energiju i prihvaćanje.

**Zašto se djeca često žale da ih boli glava, tj. što ih točno boli u glavi?**

Sigurno nas ne boli mozak jer on kao organ nema receptore za bol, ali je prošaran krvnim žilama koje imaju receptore za bol. Postoje dvije vrste glavobolja; jedne su one koje imaju organsku podlogu, a druge koje su vrlo česte u dječjoj dobi su tzv. tenzijske glavobolje koje nastaju zbog napetosti. Stres, anksioznost, strah pred ispit i onda dolazi do povećavanja napetosti u krvnim žilama, povećavanja napetosti u tkivu koje rezultira glavoboljom.

**Danas većinom mladi uče noću, ima li to veze s današnjim tehnologijama?**

Postoje jutarnji i večernji tipovi za učenje. Kod mladih se vidi da su većinom večernji tipovi. Kakvi smo tipovi, ponajprije ovisi o nama. Netko tko uči ujutro, mozak mu je svjež nakon spavanja, pa lakše pamti i uči. Onaj koji uči navečer ima više mira, više tišine, više se može usredotočiti. Mozgu sigurno ne pomaže prevelika izloženost, a to je današnjica jer umara vizualno. Osim informacijama mozak je opterećen i vizualnim efektima. Svakako treba osluškivati i pitanje umora koji pritom ide.

**Zašto narod kaže da je srce vodič, a sada smo saznali da je zapravo mozak?**

Vrlo davno, u antičkoj Grčkoj i Rimu mislili su da je srce središte naših emocija. Istraživanja su pokazala da mozak djeluje našim cjelokupnim ponašanjem, a ne srce. Novija istraživanja pokazuju da srce šalje neke impulse mozgu, a to znači kada smo emocionalno nabijeni, bilo da smo zaljubljeni ili uplašeni, zbog te srčane aritmije srce mozgu šalje impuls da se nešto događa. Postoji ta neka sprega mozga i srca, znači važno je jedno i drugo.

Mura Blažević

7. razred

OŠ Ivanovec

Mentor: Nataša Kralj