



# Brain Awareness Week

هفته جهانی آگاهی از مغز، ۱۰ تا ۱۷ مارس ۲۰۲۴

هفته آگاهی از مغز رویدادی جهانی برای تقویت اشتیاق عمومی و حمایت از علم مغز است و هر ساله از ۱۰ تا ۱۷ مارس توسط بنیاد دانا برگزار می‌شود.

در این رویداد شرکت کنندگان شگفتی‌های علم مغز و تاثیرش بر زندگی روزمره را به اشتراک می‌گذارند تا علاوه بر برجسته کردن اهمیت حفاظت و تقویت مغز، آگاهی‌ها از تحقیقات جدید در مورد مغز را هم ارتقا بخشند. BAW برای اولین بار در سال ۱۹۹۶ برای ارتقای پیشرفت و مزایای تحقیقات مغز و آگاهی عمومی از اهمیت آن آغاز شد و اکنون به عنوان کمپینی جهانی در بیش از ۱۲۰ کشور دنیا جشن گرفته می‌شود.

در این هفته فعالیت‌های مختلفی اعم از سخنرانی‌ها، کارگاه‌ها، نمایشگاه‌ها و فعالیت‌های مشارکت عمومی جهت آموزش دادن به مردم در مورد مغز انجام می‌شود. همچنین کمپین‌های ارتقای سلامت مغز و درمان و پیشگیری از اختلالات عصبی و سکنه هم برگزار می‌شود و در نهایت شرکت‌کنندگان می‌توانند داستان‌ها و تجارب خود در رابطه با سلامت مغز، افزایش آگاهی و کاهش انگ در مورد اختلالات مغزی را به اشتراک بگذارند. این آگاهی بخشی‌ها سلامت مغز را ارتقا داده و به مردم کمک می‌کند اهمیت مراقبت از مغز خود را درک کنند تا به تشخیص و درمان زودهنگام اختلالات عصبی منجر شود که پیش‌آگهی بهتری دارد. همچنین این طرح کمک می‌کند تا امکانات بیشتری برای دانشمندان فراهم شود تا بتوانند درمان‌های بهتری کشف کنند.

همچنین به کاهش مسائل مربوط به انگ و تبعیض در سلامت روان هم کمک و افراد را به دنبال کردن مشاغل مرتبط با علوم اعصاب ترغیب می‌کند تا منجر به پیشرفت‌های بیشتر در علم مغز شود.

در راستای این هفته هریک از گروه‌های شغلی هم به نوبه خود می‌توانند موثر باشد؛ از دانشجویان گرفته تا اساتید و دانشمندان.

اهمیت این هفته در این است که مغز و سیستم عصبی مرکز کنترل بدن و تنظیم عملکردهای بدن همچون حرکات احساس و افکار هستند با درک نحوه این عملکرد می‌توانیم نحوه حفظ سلامت و رفاه کلی خود را حفظ کنیم و البته مسائل مربوط به اختلال عصبی را شناسایی و رسیدگی کنیم.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران  
ساوانت دانشجویی و فرهنگی  
مرکز مشاوره دانشجویی

Helps people learn about the brain, its importance, and the exciting world of neuroscience to discover the wonder of the brain!

الیکا عباس زادگان (کارشناسی ارشد مشاوره در مامایی/همتایار سلامت روان)

گرافیک: علی محمودی (دانشجوی پرستاری دانشگاه علوم پزشکی ایران/ همتایار سلامت روان)



# Brain Awareness Week

هفته جهانی آگاهی از مغز، ۱۰ تا ۱۷ مارس ۲۰۲۴

## غذاهای مقوی مغز:

### حقایق در مورد مغز:

۱. مغز انسان قوی‌تر و سریع‌تر از هر ابر کامپیوتری است.
۲. الکتریسیته تولید شده توسط مغز حدود ۲۳ ولت است که می‌تواند یک لامپ را روشن کند.
۳. با هر بار یادگیری ساختار مغز تغییر می‌کند.
۴. سرعت انتقال پیام به مغز توسط نورون‌های حسی حدود ۱۵۰ مایل بر ساعت (معادل ۲۴۱ کیلومتر بر ساعت) و توسط نورون‌های حرکتی بیش از ۲۰۰ مایل بر ساعت است. (۳۲۲ کیلومتر بر ساعت)
۵. ورزش باعث افزایش فعالیت و پاسخ دهی مغز می‌شود.
۶. آناتومی مغز هر فرد همچون اثر انگشت وی منحصر به فرد است.
۷. مغز شما تا ۲۵ سالگی تکامل کامل پیدا نمی‌کند. همچنین آخرین بخش‌هایی که تکامل می‌یابند قسمت‌های مختلف لب فروتال هستند که مسئول برنامه‌ریزی و استدلال می‌باشند.
۸. ظرفیت ذخیره سازی مغز تقریباً نامحدود است. این کاملاً با وجود ۸۶ میلیارد نورونی که هر کدام می‌توانند با هم ارتباط بگیرند و ترکیب شوند توجیه‌پذیر است.
۹. به طور متوسط رشد نخاع در ۴ سالگی متوقف می‌شود.
۱۰. مغز ما همیشه فعال است و ما حتی حین خواب هم از همه آن استفاده می‌کنیم. بنابراین استفاده ی فقط ۱۰ درصدی از گنجایش مغز یک افسانه است.
۱۱. مولتی تسکینگ ناممکن است! در این حالت ما در اصل چند کار را همزمان انجام نمی‌دهیم؛ بلکه با سرعت بین کارهای مختلف جابجا می‌شویم. البته این کار خطای ما را حتی تا ۵۰ درصد می‌افزاید و کارهایمان دو برابر بیش از حالت معمول که یک کار را انجام می‌دادیم زمان خواهد برد.

۱. **فولات یا ویتامین ب۹:** موجود در سبزیجات با برگ سبز تیره مثل اسفناج و بروکلی و حبوباتی همچون نخود، لوبیا و عدس. کارکرد: محافظت در برابر زوال عقل و الزایمر با تجزیه هموسیستئین.
۲. **توتها:** هرچند که همه انواع توت مفید هستند اما رتبه اول در این خانواده به بلوبری اختصاص دارد. این خانواده به واسطه سرشار بودن از مواد آنتی‌اکسیدانی، مانع از آسیب اکسیداتیو مغز، پیری زودرس و تضعیف حافظه می‌شود.
۳. **کلسیم:** نقش مهمی در نقل و انتقالات الکتریکی سیستم عصبی دارد.
۴. **اسیدهای چرب:** امگا ۳ با کاهش التهاب و حمایت عملکردی و رشدی سلول‌های مغز برای مغز بسیار ضروری است و عملکرد هوشی مغز را تقویت می‌کند. این اسید چرب ۲۵ درصد چربی مغز را تشکیل می‌دهد.
۵. **سبزیجات به جز سبزیجات برگ سبز که در بالا ذکر شد،** چغندر هم با گشاد (دیلاته) کردن عروق باعث خونرسانی بهتر مغز می‌شود و در گل سبزیجات به غیر از فولات؛ مواد مغذی دیگری همچون لوتئین، ویتامین k و ... دارند که مقوی مغز هستند.
۶. **ویتامین E:** آنتی‌اکسیدانی که زوال شناختی را کم کرده یا مانعش می‌شود و حافظه را ارتقا می‌بخشد. یکی از منابع آن غلات غنی شده است.
۷. **قهوه:** چای و قهوه هوشیاری را به واسطه دارا بودن کافئین ارتقا می‌بخشد.
۸. **مغزها و دانه‌ها:** مانند بادام و پسته که هرکدام خواص خاص خود را دارند. مثلاً بادام حافظه را ارتقا می‌بخشد. و در کل مغزها منبع خوب پروتئین و چربی مفید اند.
۹. **پروتئین:** باعث بهبود توانایی شناختی افراد مسن می‌شود؛ چرا که حاوی آمینواسید های لازم برای ساخت نوروترانسمیترها است. پروتئین در گوشت، حبوبات، تخم مرغ، غذاهای دریایی، محصولات سویا و محصولات لبنی وجود دارد.



دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی درمانی ایران  
معاونت دانشمندی و پژوهشی  
مرکز مشاوره روانشناختی

# Brain Awareness Week

هفته جهانی آگاهی از مغز، ۱۰ تا ۱۷ مارس ۲۰۲۴

## ارتقای توانمندی‌های ذهن:

## سلامت مغز:

وضعیتی از عملکرد مغز در سراسر حوزه‌های شناختی، حسی، اجتماعی، عاطفی، رفتاری و حرکتی است که به فرد امکان می‌دهد بدون توجه به وجود یا عدم وجود اختلالات در طول زندگی، تمام پتانسیل خود را درک کند. عوامل مختلفی از سلامت فیزیکی، سلامت محیط، ایمنی و امنیت، یادگیری در طول عمر، ارتباطات اجتماعی و دسترسی به خدمات با کیفیت، بر نحوه رشد، سازگاری و واکنش مغز ما به استرس و ناملایمات اثر می‌گذارد؛ که با پرداختن به این عناصر می‌توانیم سلامت مغز را بهینه‌سازی کرده و ضامن سلامت جسم و روان خود باشیم. و از آثار مثبت اجتماعی، اقتصادی و رفاهی آن برای جامعه بهره ببریم که این مورد نیازمند همکاری چند بخشی و بین رشته‌ای با رویکرد فرد محور کل نگر است. چرا که با تمرکز بر ارتقا، پیشگیری، درمان، مراقبت توانبخشی و مشارکت فعال افراد با تجارب زیستی، خانواده و مراقبین آنها این کار انجام شدنی است.

شرایطی که بر مغز و سیستم عصبی افراد اثر دارد در طول زندگی ظاهر شده و مشخصه آنها اختلال در رشد مغز، آسیب به ساختار مغز یا اختلال در عملکرد مغز هستند و در کل تعریف شناخته شده‌ای از این حالت وجود ندارد؛ و بیشتر تعاریف، توصیف عملکرد نرمال مغز هستند. مغز سه سطح عملکردی دارد؛ شامل: تفسیر حواس و کنترل حرکت، حفظ فرایندهای شناختی-ذهنی-عاطفی، حفظ رفتار عادی و شناخت اجتماعی. پس در کل سلامت مغز را می‌توان چنین تعریف کرد:

حفظ یکپارچگی مغز و عملکرد ذهنی یا شناختی بهینه در یک سن معین، در غیاب بیماری‌های آشکار مغزی که بر عملکرد طبیعی مغز اثر دارند.

۱. **فعالیت‌های ذهنی جهت ایجاد ارتباطات نوروئی جدید** همچون مطالعه، بازی‌های فکری، حل انواع جدول، پازل، طراحی و نقاشی، استفاده از دست غیر غالب و ... .

۲. **ورزش منظم:** تمرینات هوازی با شدت متوسط تا زیاد هم برای قلب و هم مغز مفید است. ۲۰ الی ۳۰ دقیقه در روز برای چند بار در هفته پیاده‌روی، شنا یا دوچرخه سواری توصیه می‌شود.

۳. **رژیم سالم:** مطالب مربوط به این مبحث در بخش‌های بعدی توضیح داده خواهد شد؛ هرچند که برخی رژیم‌های غذایی همچون رژیم مدیترانه‌ای، MIND، DASH را هم می‌توان به آن لیست افزود.

۴. **خوب بخوابید:** چرا که خواب کافی به پاکسازی پروتئین‌های غیر طبیعی کمک کرده و باعث تثبیت خاطرات و تقویت حافظه و مغز می‌شود. در بزرگسالان نیاز روزانه به خواب ۶ الی ۷ ساعت است و جهت رسیدن به این هدف، خواب متوالی لازم است نه خواب چند مرحله‌ای دو سه ساعته. هر چند زیاد خوابیدن هم به اندازه کم خوابیدن می‌تواند مضر باشد.

۵. **بهبود سطح فشار خون و کلسترول:** فشار خون و کلسترول بالا با خطر بالای زوال شناختی و زوال عقل مرتبط است. با تنظیم فعالیت‌های بدنی، تغذیه، کنترل وزن محدود کردن مصرف الکل و حذف دخانیات می‌توان به این مهم رسید.

۶. **سطوح قند خون خود را پایین نگه دارید:** چرا که دیابت از ریسک فاکتورهای زوال عقل است. برای رسیدن به این هدف می‌توان فعالیت‌هایی که در مورد کاهش فشارخون و کلسترول توصیه کردیم را انجام دهیم.

۷. **از احساساتتان محافظت کنید:** استرس بر خلق و خو، حافظه و اضطراب اثر می‌کند. ولی می‌شود با تمرینات کاهش استرس هفتگی کمی این اثر را خنثی کرد.

۸. **ارتباطات اجتماعی:** ارتباطات اجتماعی به اندازه ورزش و تغذیه برای سلامت ما مفیدند. این کار می‌تواند با وقت گذاشتن با دوستان یا آشنایان، یا حتی پیوستن به فعالیت‌های مذهبی، اجتماعی یا داوطلبانه باشد. چرا که دیده شده بین تنهایی و آتروفی مغز ارتباط وجود دارد.

۹. **از سرتان محافظت کنید:** ضربات شدید یا متوسط سر، حتی بدون تشخیص ضربه مغزی، خطر اختلال شناختی را افزایش می‌دهد.