

Gminna Biblioteka Publiczna w Tarnowie Opolskim.

13.06.2022 r „Dzień z książką: Książka, którą warto przeczytać”.

Moderator spotkania : dr Katarzyna Skałacka, psycholog i v-ce dyrektor Instytutu Psychologii Uniwersytetu Opolskiego.

Temat spotkania: „Aktywność w późnej dorosłości- co robią starsi Polacy i ich europejscy rówieśnicy w wolnym czasie”.

Na dzisiejszym spotkaniu, została omówiona aktywność, którą uznano za warunek konieczny dla pomyślnego rozwoju człowieka i jego funkcjonowania w świecie. Aktywność zawsze jest określoną formą działalności ludzkiej, nakierowaną na osiągnięcie wytyczonego celu i zaspokojenie potrzeb.

O natężeniu aktywności każdorazowo decyduje: □ sytuacja osoby, jej stan zdrowia i stan otoczenia.

Aktywne osoby starsze żyją dłużej, brak aktywności może się wiązać z obniżeniem samooceny i dobrostanu.

Każdy z nas chciałby jak najdłużej cieszyć się zdrowiem. Wybierając aktywny i zdrowy styl życia z pewnością zwiększymy swoje szanse na długie życie. Chcąc zadbać o swoje zdrowie, aby móc się nim cieszyć jak najdłużej, powinniśmy jak najczęściej być aktywni i wprowadzić□ do swojej diety w miarę możliwości odpowiednie produkty spożywcze.

Trzymajmy się blisko natury i uczynmy jej dary naszym lekarstwem. Cieszymy się każdą porą roku i każdym serdecznym słowem. Otaczajmy się dobrymi ludźmi, trzymajmy się

mocno tylko tych pozytywnie nastawionych. Budujmy i pielęgnujmy dobre relacje z nimi. Unikajmy ludzi toksycznych, wiecznie niezadowolonych i narzekających.

Dr Skałacka omówiła również hipokamp, który jest strukturą mózgu, której funkcje wiążą się przede wszystkim z pamięcią i regulacją zachowań emocjonalnych.

Hipokamp stanowi jeden z wyjątkowych obszarów mózgu, w którym nowe komórki nerwowe są tworzone także u osób w wieku dorosłym. Choroby oraz urazy powodujące zmiany w ośrodkowym układzie nerwowym mogą jednak zaburzać ten proces. Czynnikiem hamującym regenerację hipokampa jest również stres. Mamy tu do czynienia z błędnym kołem – stres zatrzymuje powstawanie nowych komórek nerwowych, a ograniczenie ich tworzenia zwiększa wrażliwość na sytuacje stresowe.

Co możemy zrobić, żeby ograniczyć zanik hipokampa i promować powstawanie nowych komórek nerwowych w jego obszarze? Udokumentowanym sposobem na zwiększenie objętości struktury i poprawę funkcji związanych z pamięcią jest regularne podejmowanie aktywności fizycznej o charakterze aerobowym (np. biegania, jazdy na rowerze, chodzenia, pływania).

Monika Silarska





