

بسم الله الرحمن الرحيم

موضوع نشست: بچه غول ذهن خود را بشناسیم!

جلسه چهاردهم: ۲۴ بهمن ماه ۱۴۰۰

هیپوکامپ:

اسبک مغز (شبیه اسب آبی است)

مسئول حافظه ماست

هر چه حفظ می کنیم ابتدا وارد حافظه حسی هیپوکامپوس میشود

علاوه بر ثبت حادثه احساس آن لحظه را هم به خاطر می سپارد

تنظیم خواب

صرع، استرس پس از حادثه، آلزایمر و افسردگی با هیپوکامپوس در ارتباط هستند

استرس های طولانی مدت سلول های هیپوکامپ را از بین می برد

تقویت سلول های هیپوکامپوس:

رژیم غذایی مناسب

ورزش

مطالعه

آمیگدالا:

بادامک مغز

قدری بزرگتر از یک سانتیمتر

دارای سلول های خاکستری است

دارای ۱۳ هسته است



مسئول مدیریت و پردازش عواطف و هیجانات ما را به عهده دارد
پنجره های سیستم لیمبیک است (ورودی رفتارها)
بیشتر در موقعیت های تهدید آمیز از آن استفاده می کنیم
بسته به فرمان کورتکس هورمون های شادی یا اضطراب ترشح می کند

وظایف آمیگدالا:

کنترل درد

تولید احساسات (ترس، خشم، شادی و...)

تامین حافظه

موثر بر یادگیری

ایجاد انگیزه

افزایش فعالیت آمیگدالا اگر در شرایط اضطرابی باشد، باعث کاهش سروتونین و ایجاد افسردگی می شود.

کورتکس:

مغز جدید، دانشمند، منطقی و جلویی

قشر خاکستری مخ

در بالای لیمبیک قرار گرفته

فقط در انسان ها وجود دارد

ساختاری گردو مانند دارد

مرکز اعمال ارادی ما است

چین خوردگی های کورتکس به پردازش های حسی ما کمک می کند

چین خوردگی ها باعث امکان افزایش سطح کورتکس می شود



رفتار های شناختی ما را بر عهده دارد
مسئول آنالیز و تجزیه تحلیل وقایع را به عهده دارد
در مصرف اکسیژن و انرژی بسیار دست و دلباز است
به کندی حرکت می کند
عاشق تغییر است
علاقه مند به اطلاعات جدید است
به دنبال جزئیات است
با اعداد و ارقام و حساب کتاب سر و کار دارد

راه های تقویت کورتکس:

- پرورش و یادآوری افکار مثبت
- خواب منظم
- از حاشیه پردازی بپرهیزید
- ورزش
- قدردانی کنید (از خود و دیگران)
- نزدیکی خود را در آغوش بگیرید
- بازی های فکری
- یادگیری مهارت ها و فعالیت های جدید
- شرکت در خدمات و فعالیت های داوطلبانه اجتماعی
- تغذیه سالم
- تا جای ممکن از فضای مجازی کمتر استفاده کنید
- حذف عادات غلط

