

DR. KUN ÁGOTA

Edzd az agyard

neuroplaszticitás, jóllét,
reziliencia - kihívások idején



01

BME, Ergonómia és Pszichológia Tanszék



Amiről szó lesz

kihívások idején ...

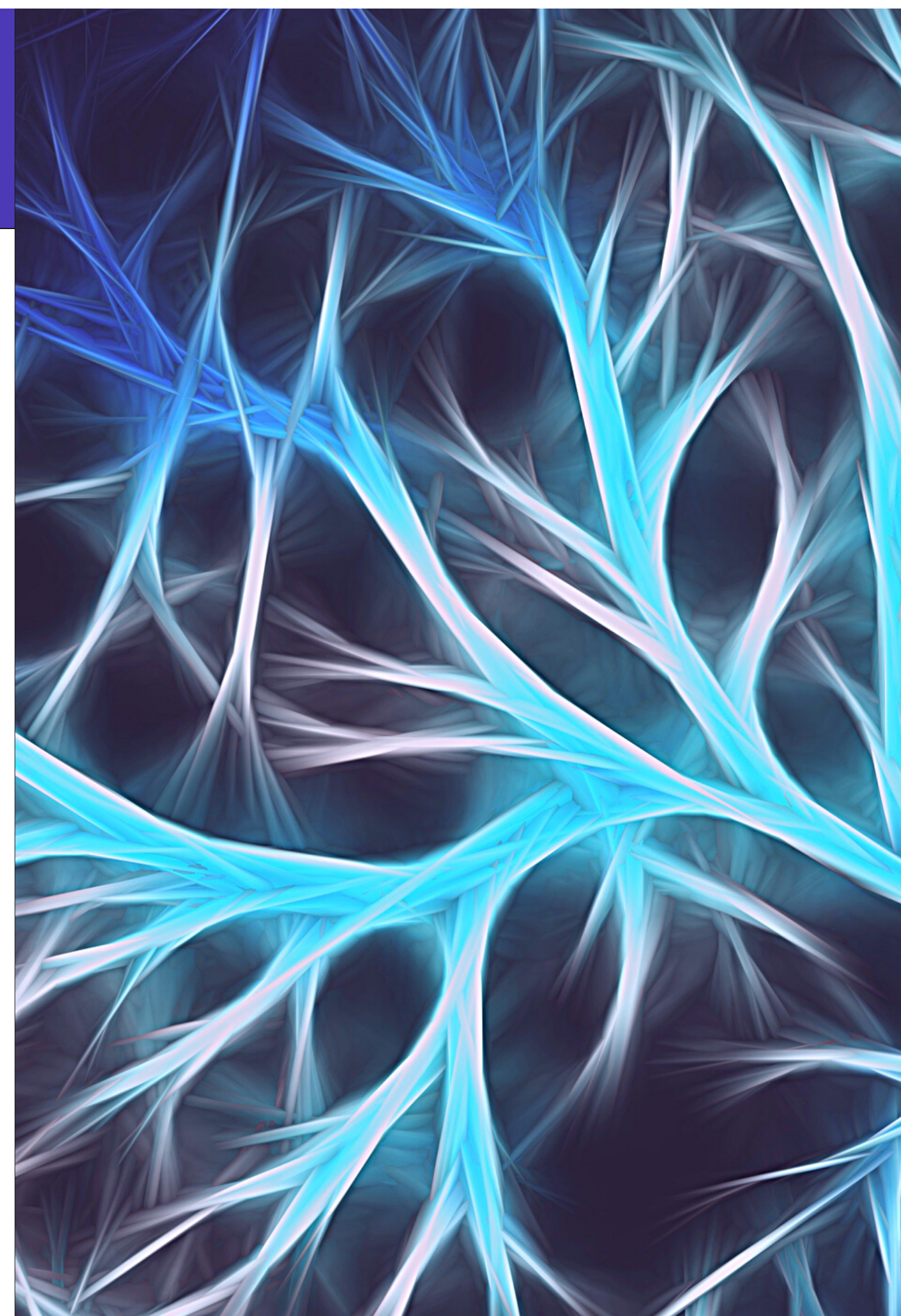
mi a neuroplaszticitás?

mi a jóllét?

mi a reziliencia?

hogyan kapcsolódnak a fentiek egymáshoz

és az agyunkhoz?



kihívások idején ...

magánélet, munka, sport ...

az alkalmazkodás folyamatos
kihívást jelentő helyzetek
viselkedéses alkalmazkodás vagy
valami más?
valami más ... neurális szinten



“

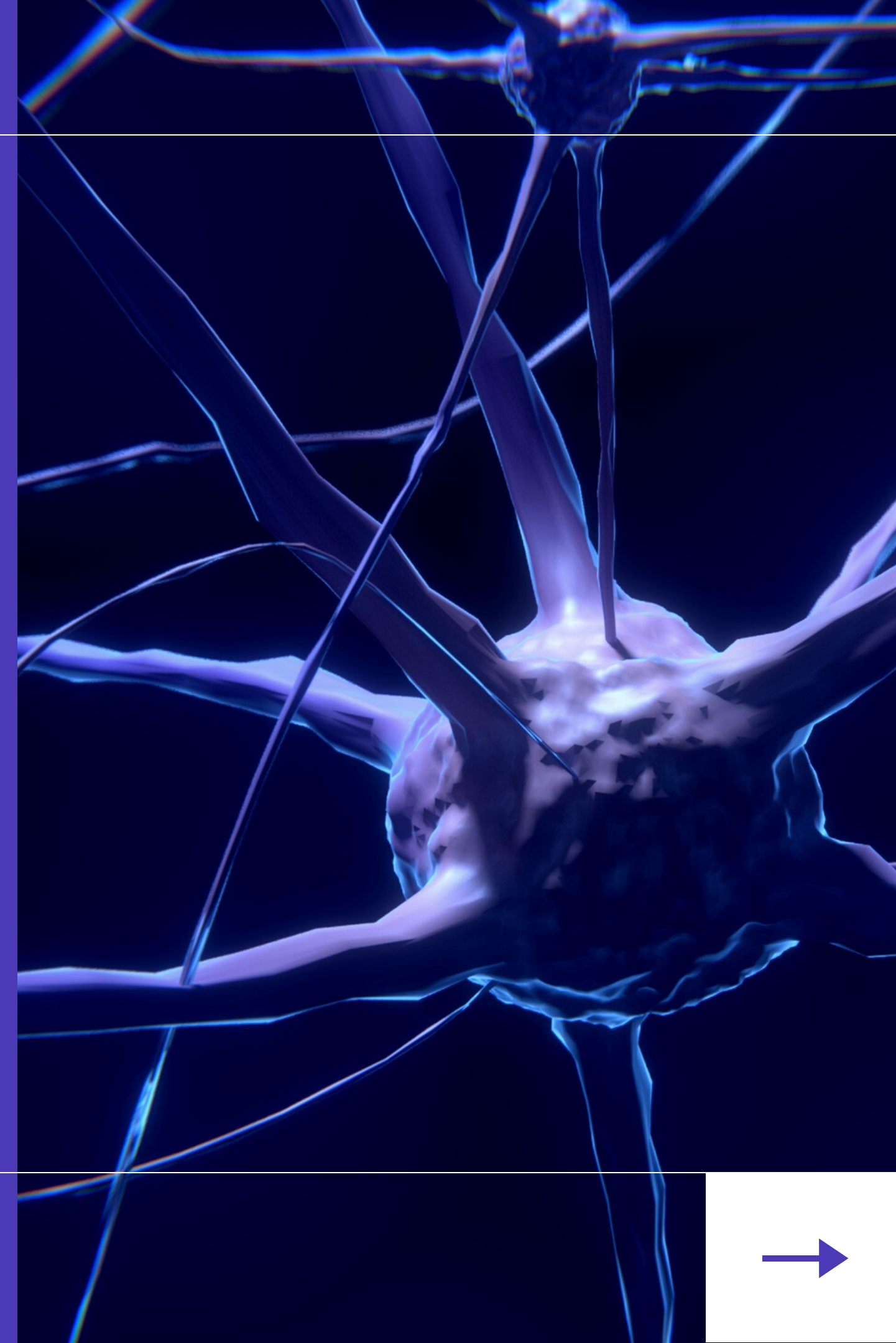
A neuroplaszticitás egyebek mellett azt jelenti, hogy az olyan érzelmek, mint a boldogság és az együttérzés, ugyanúgy fejleszthetők, mint ahogy az ember gyakorlással képes megtanulni golfozni és kosárlabdázni, vagy ahogy meg tud tanulni egy hangszeren játszani, és ez a gyakorlás megváltoztatja a specifikus agyterületek aktivitását és fizikai jellemzőit.

Neuroplaszticitás

vs. neurogenezis

A neuroplaszticitás a neurológián belül az agy és idegrendszer strukturális és funkcionális változásaival foglalkozó tudományág, amely a 20. század közepén és végén alakult ki.

A neuroplaszticitás az agy azon képessége, hogy új kapcsolatokat és útvonalakat alakítson ki, és megváltoztassa az áramköreit; a neurogenezis az agy még elképesztőbb képessége új idegsejtek létrehozására (Bergland, 2017).



Az agy



adaptív plaszticitás

az agyunk a törzsfejlődés során folyamatosan változott, alkalmazkodott

minden egyes tapasztalás és élmény változtat az agyunkon

minden szellemi tevékenység (gondolat, érzés) idegi aktivitást jelent



Aktivitásfüggő plaszticitás ...

az agy negatív torzítása miatt a frusztráció, az aggodalom, és más, stresszes tapasztalatok gyorsan 'behuzalozódnak' az idegrendszerbe

a neuronok, amik együtt sülnek ki, összedrótóznak

07

... és tudatosság

a szellemi tevékenység ismételt mintázatai megkövetelik az agyi aktivitás ismétlődő mintázatait

az agyi aktivitás ismétlődő mintái megváltoztatják a neurális szerkezetet és funkciót



POZITÍV AGYVÁLTOZ(TAT)ÁS



Újrahuzalozás

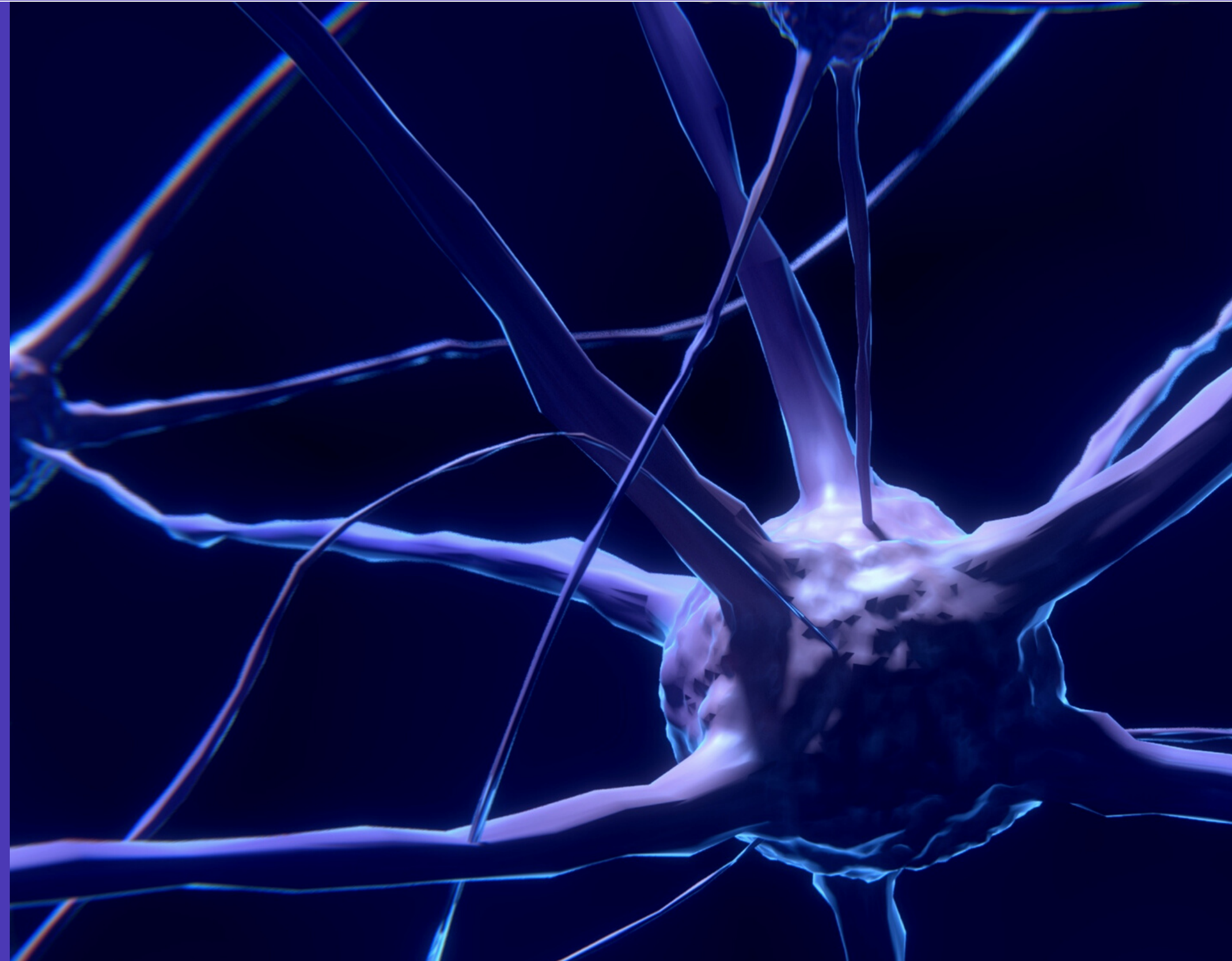
pozitív neuroplaszticitás

tudatos erőfeszítés és aktivitás a reziliens viselkedés és a pozitív jóllét érdekében

önirányította plaszticitás



- a mindennapi pozitív élmények rejtett erőként változtatják meg az agyunkat
- a jólléthez, copinghoz, sikerhez szükséges belső erőket az agyi struktúrák alapozzák meg
- az agyban strukturális és funcionális változások jöhetnek létre – szándékos, tudatos aktivitással is



Jóllét és mentális egészség



jóllét

boldogság,
boldogulás,
produktivitás
elégedettség
állapota

mentális egészség

pozitív viszonyulás
önmagunkhoz
önmegvalósítás
autonómia
a valóság megfelelő
észlelése
alkalmazkodás
stressz kezelése

fokozzuk!

vegyük észre és
tudatosan
csatornázzuk be a
pozitív
tapasztalásokat az
agyunkba, az
életünkbe

fogalma

- lelki ellenálló képesség
- tűrőképesség
- helyreállási képesség
- pszichés rugalmasság
- lelki edzettség
- pozitív alkalmazkodás
- szervező erő

védőfaktorok

- érzelmi- és viselkedés-
szabályozás
- optimizmus
- önbizalom
- szociális kapcsolatok
- megfelelő megküzdési eszközök
- az élet értelmességébe vetett hit

Reziliencia

**ellenállás és rugalmasság
egyben**

ha alacsony

- sérülékenység
- jóllét érzet alacsony szintje
- maladaptív megküzdés
- pszichológiai zavarok



FEED your brain

Focus

- koncentrálj arra, amit szeretnél megtanulni
- a fókusz bekapcsolja az agy szükséges területeit és elindul a neuroplaszticitás folyamata, az újrachűrozás
- ha tudatában vagy annak, amit csinálsz, az segít a fókuszálásban

Effort

- az erőfeszítés és aktivitás elengedhetetlen az új változások és agyi kapcsolatok létrehozásához
- az erőfeszítés az agy aktiválását jelenti új kapcsolatok létrehozása érdekében
- az aktivitás és tapasztalás révén változást teremthetsz

Effortless

- ha egyszer új viselkedést kezdeményezel, a következő alkalommal könnyebb lesz, és fokozatosan kevesebb energiát igényel
- minél többször csinálunk valamit, annál kevesebb energiára van szükség, mert a viselkedés egyre automatikusabbá válik

Determination

- az elszántság ahhoz kell, hogy a változásnak indult viselkedés stabilizálódjon
- ennek eredményeképpen lehet megtapasztalni a jobb, magabiztosabb, nyugodtabb működésmódot



hogyan?

PPI

pozitív pszichológiai intervenciókkal

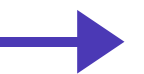
a pozitív érzelmek, a jóllét, a kreativitás, a kiteljesedés, a boldogság, a produktivitás, a reziliencia elősegítésére



Pozitív pszichológiai intervenciók

hatása

- fokozzák a pozitív érzelmi átéléseket
- serkentik a proszociális viselkedést
- növelik a szubjektív és a pszichológiai jóllét érzetét
- növelik a boldogság szintet
- szervezeti környezetben a teljesítményt
- a kreativitást
- a fizikai, szociális és kognitív erőforrásokat



negatív események új megvilágításban

1 nehéz, stresszes helyzet
3. személyben rátekinteni világosabb perspektíva születik segít szembenézni a nehéz érzésekkel anélkül, hogy elárasztanának bennünket

5 perc

minden rosszban van valami jó

5 jó dolog (pozitív előhangolás)
1 rossz dolog
3 jó dolog, ami a segít megláttatni a rossz történet napos oldalát (átkeretezés)

10 perc



Útravaló

gyakorlás

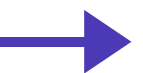
új, pozitív szokások kialakítása

aktivitás

pozitív élmények szándékos kiváltása

meditáció

szignifikáns változások jönnek létre az agyban – magasabb szintű jóllét-érzet, reziliens működés, kognitív flexibilitás, jobb érzelem-szabályozás



- Norman Doidge
The Brain that Changes Itself.
Penguin, NY, 2007.
- Rick Hanson
Hardwiring Happiness.
Harmony Books, NY, 2013.
- John B. Arden
Rewire Your Brain, Wiley, 2010.

Ajánlott könyvek

<https://ggia.berkeley.edu/>
<https://www.rickhanson.net/the-science-of-positive-brain-change/>

linkek



Köszönöm a figyelmet!

kun.agota@gtk.bme.hu

