

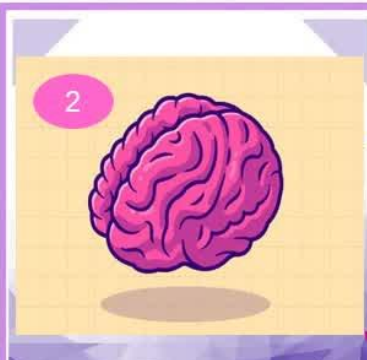
واقعیت هایی در مورد مغز انسان

مغز این عضو اسرار آمیز و ارزشمند در انسان بالغ حدود ۱/۴ کیلوگرم وزن دارد و انسان

تنها موجودی است که مغزش نسبت به سایر جانوران بیشترین تکامل را یافته است. مغز مسؤول کنترل عملکردهای پیچیده، دریافت و تفسیر اطلاعات محیط خارج و ترکیب بدن و ذهن است. هوش، خلاقیت، احساسات و حافظه تنها بخش کوچکی است از آنچه توسط مغز کنترل می شود.



دکتر لیلا صادق مقدم
دانشیار دانشگاه علوم پزشکی گناباد
دکترای تخصصی سلامت سالمندان



واقعیت هایی در مورد مغز انسان

مهمترین عملکردهای شناختی مغز

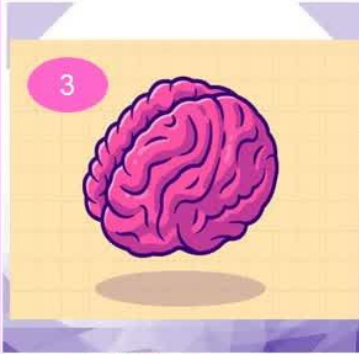
۱- توجه و تمرکز

جملات " نمی توانم حواسم را جمع کنم " یا " نمی توانم روی کارم تمرکز کنم " نشان دهنده عملکرد ضعیف یکی از مهمترین کارکردهای شناختی مغز یعنی **توجه** است که تقریباً برای تمامی رفتارهای روزانه ما انسان ها لازم است. این کارکرد ممکن است ساعت ها بر روی یک موضوع به طور ثابت متمرکز شود یا بین چندین محرک جابجا شود. مثلاً وقتی که از بین چند محرک مانند صدای تلویزیون، مکالمه با فردی مهم و یا زنگ تلفن، انتخاب می کنیم که صحبت های حین مکالمه با فرد مهم را مورد توجه قرار دهیم و به سایر موارد بی توجه باشیم.



دکتر لیلا صادق مقدم
دانشیار دانشگاه علوم پزشکی گناباد
دکترای تخصصی سلامت سالمندان

واقعیت هایی در مورد مغز انسان



مهمترین عملکردهای شناختی مغز

۱- توجه و تمرکز (ادامه):

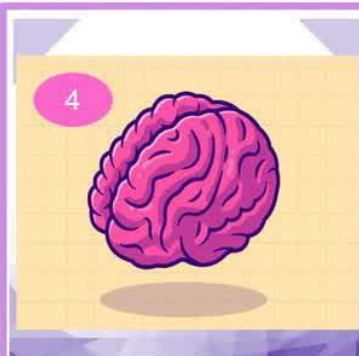
توجه ارتباط بسیار نزدیکی با حافظه دارد و می بایست در بیماری های

اختلال حافظه مورد نظر قرار گیرد زیرا پنجره ورودی اطلاعات به مغز برای ذخیره شدن توجه است و به همین دلیل افراد با دقت و توجه پایین، نمی توانند اطلاعات کاملی را درباره یک موضوع در حافظه خود ضبط کنند.

آگاه نبودن از رابطه ی نزدیک بین توجه و حافظه ، باعث می شود بسیاری از افراد به اشتباه نقص توجه را به ضعیف شدن حافظه ی خود نسبت دهند و به راحتی خود را مبتلا به بیماری **الزایمر** بدانند.



دکتر لیلا صادق مقدم
دانشیار دانشگاه علوم پزشکی گناباد
دکترای تخصصی سلامت سالمندان



مهمترین عملکردهای شناختی مغز حافظه

انبار ذخیره اطلاعات وارد شده به مغز شما حافظه است ، اگر می توانید خاطرات دوران کودکی خود را به یاد

آورید ، چهره دوستان خود را در بین افراد غریبه تشخیص دهید ، تصاویر فیلمی را که هفته ی گذشته تماشا کرده اید به خاطر آوردید به دلیل داشتن حافظه است . این کارکرد شناختی انواع متعددی دارد مثلا حافظه طولانی مدت یکی از مهمترین انواع حافظه است که برای مدت ها و سالیان اطلاعات را در خود ذخیره می کند و بخش دیگری حافظه کوتاه مدت که انبار ذخیره اطلاعات برای کوتاه مدت است و اطلاعات کمی را تنها برای مدت کوتاهی (چند دقیقه) ذخیره می کند که می توان با مرور و تکرار منظم این اطلاعات وارد حافظه بلند مدت کرد .



دکتر لیلا صادق مقدم
دانشیار دانشگاه علوم پزشکی گناباد
دکترای تخصصی سلامت سالمندان

مهمترین عملکردهای شناختی مغز حافظه (ادامه)



خاطرات مربوط به اتفاقات گذشته مانند
خاطره اولین روز مدرسه ، جشن تولد
دوست صمیمی تان در ماه گذشته و ..

اطلاعاتی هستند که در بستر زمانی و مکانی خاصی رخ داده اند و
بر اثر گذشت زمان و عدم تکرار به مرور کم رنگ می شوند و تنها
کلیاتی از آنها باقی می ماند چنین اتفاقاتی در **حافظه رویدادی**
ذخیره می شوند . **حافظه معنایی** نوعی دیگر از حافظه است که در
حقیقت گنجینه دانش و اطلاعات عمومی فرد است و ثبت و ذخیره
می شود . **حافظه رویه ای** نوعی از حافظه است که اطلاعات مربوط
به چگونگی یک مهارت آشنا مانند رانندگی، آشپزی ، نواختن یک
ساز و یا کار با یک نرم افزار کامپیوتری ذخیره می شود .



دکتر لیلا صادق مقدم
دانشیار دانشگاه علوم پزشکی گناباد
دکترای تخصصی سلامت سالمندان