

Možgančkanje

KAKO STRES VPLIVA NA NAŠ SPOMIN?

PIŠE: TINA ŠTUKELJ

Geslo za bančno kartico, za dostop do e-banke, PIN-koda za telefon, alarm, e-pošta ... Z gesli imamo danes opravka na vsakem koraku. Se vam je že kdaj zgodilo, da ste jih med seboj zamešali ali pa ste pozabili novo geslo, ki ste ga morali zamenjati pred kratkim? Spomin nam lahko kdaj pa kdaj tudi ponagaja, na njegovo »nagajivost« pa vpliva tudi stres.



Tina Štukelj, mag. kognitivnih znanosti

Avtomatizmi in navade

Poglejmo si dve vrsti spomina – poimenujmo ju »odzivni« in »situacijski«. Odzivni spomin je pravzaprav neke vrste avtomatizem ali navada. Ko imamo nek dražljaj (na primer geslo na bankomatu), je odgovor na dražljaj naš odziv na taisti dražljaj v preteklih situacijah (ista številka, ki smo jo vnesli že nešteto krat prej). V primeru, da

smo ravno dobili novo bančno kartico in s tem tudi novo geslo za bankomat, pa moramo za prijavo v bankomat uporabiti drugo številko. V tej situaciji staro geslo ni pravi odgovor, zato moramo situaciji primerno (nova kartica) pobrskati po spominu in uporabiti novo geslo, ki smo ga dobili skupaj z novo kartico. Morda bomo še nekajkrat stali pred bankomatom in skoraj vtupkali staro geslo, nato pa bo nova številka že postala avtomatizem (če nismo gesla spremenili).

Podobnih primerov, ko pride do boja med odzivnim in situacijskim spominom, je veliko. Ste mogoče že kdaj videli osebo z dolgimi lasmi, ki se je ostrigla na kratko in potem pri oblačenju jakne avtomatično naredila tisti gib, s katerim lase potegnemo izpod jakne? Ali pa ko ste v kaki izmed držav, kjer vozijo po levi – ali na prehodu za pešce še najprej pogledate najprej levo in nato desno? Ali pa, ko prestavite stensko uro na drugo steno – kolikokrat vam pogled še uide na prejšnje mesto?

Ko se vmeša stres, prevlada odzivni spomin

Zanimiva je ugotovitev, do katere so prišli znanstveniki iz Univerze v New Yorku. Ko se v boj med spominoma vmeša še stres, prevlada odzivni spomin. Stres negativno vpliva na delovanje situacijskega spomina, medtem ko nivo odzivnega ostane relativno enak. To pomeni, da je večja verjetnost, da boste ob stresnih dogodkih posegli po »starih« odgovorih oziroma odzivih, kot pa izbrali novejšega, ki ustreza situaciji.

Zatorej – ko boste naslednjič v naglici stali pred bankomatom, nestrpnost pogledovali na uro in glasno »hrkali«, da bi oseba pred vami čimprej opravila svoj dvig, nato pa vnesli napačno geslo – ne krivite spomina; zmagal je le napačni. Dvakrat vdihnite, dajte možganom svež kisik, ki ga potrebujejo za svoje delo, in poskusite ponovno, morda tokrat zmaga situacijski. Včasih kak globok vdih tu ali tam dela čudeže. □

ŽELITE ŠE VEČ MISELNIH IZZIVOV?

Redna umovadba pozitivno vpliva na delovanje miselnih sposobnosti, zato poleg zdrave prehrane in rednega gibanja svojim možganom privoščite tudi miselne izzive. V zbirki **BisterUm za miselno vitalnost** se nahaja naloga za čisto vsak dan v mesecu, z njo pa boste aktivirali različne miselne sposobnosti. Več informacij o zbirki in naročilnico lahko poiščete na <http://bisterum.si/miselna-vitalnost/>.



SKRITE PREMETANKE

V spodnjo razpredelnico smo skrili 14 besed, ki se začnejo na črko N in so premetanke spodnjih besed. Poiščite jih v razpredelnici in jih prečrtajte. Iz preostalih črk v razpredelnici lahko sestavite dve novi premetanki.

VARNOSTNA:	N _____ T
TELETINA:	N _____ I
POSTRANI:	N _____ I
RAZVNETI:	N _____ T
STARINA:	N _____ I
TROPINE:	N _____ R
UREJEN:	N _____ E
OČESNA:	N _____ A
BARON:	N _____ R
MIREN:	N _____ R
NOTA:	N _____
KAMEN:	N _____ M
VINO:	N _____ O
NJO:	_____

N	N	A	L	E	T	E	T	I
I	A	A	Č	E	S	O	N	O
T	S	R	I	P	O	T	E	N
S	P	O	A	D	T	N	U	E
A	R	N	V	V	A	A	R	K
R	O	E	O	I	N	B	J	A
A	T	L	R	J	N	O	E	M
N	I	N	E	M	I	R	S	K
T	I	V	Z	A	R	E	N	T

Rešitev: krdelo – doklar

DEŽNIKI

Ugotovite, koliko spodnjih dežnikov se razlikuje od tega na levi strani.



Rešitev: Napočna sta prvi in drugi!

PREPLETENE ŠTEVILKE

V kolaž smo skrili številke, ki so lahko delno zakrite in/ali prevrnjene. Poiščite jih in z njimi rešite spodnji nalogi.

V kolažu se skrivajo številke:

_____, _____, _____, _____, _____, _____, _____, _____ in _____

Številke po abecednem redu razvrstite v naslednjo enačbo in

izračunajte rezultat: _____ + _____ + _____ - _____ + _____ - _____ + _____ -

_____ + _____ - _____ = _____

Številke iz zgornje enačbe v spodnjo enačbo prepisite v enakem vrstnem redu, nato pa spremenite 2 matematični operaciji, tako da dobite rezultat 24:

_____ + _____ + _____ - _____ + _____ - _____ + _____ - _____ = 24



Rešitev: Številke: 1,2,3,3,4,5,7,7,8 in 8;
2+1+8-8+5-7+7-4+3-3=4;
2+1+8-8+5+7+7-4+3+3=24