



TEDEN MOŽGANOV 2010

15. – 21. marec

[www.sinapsa.org/tm](http://www.sinapsa.org/tm)



**S i N A P S A**

SLOVENSKO DRUŠTVO ZA NEVROZNANOST  
SLOVENIAN NEUROSCIENCE ASSOCIATION

Zaloška 4, 1000 Ljubljana

Splet: [www.sinapsa.org](http://www.sinapsa.org)

E-pošta: [sinapsa@sinapsa.org](mailto:sinapsa@sinapsa.org)

## Sporočilo za medije

### *Uspešen zaključek “Tedna možganov 2010: Ljubezen, sreča in strast v možganih”*

*Letos je Teden možganov potekal od 15. do 20. marca - cel teden brezplačnih predavanj, filmskih projekcij ter otroških delavnic. Znanstveniki, raziskovalci ter strokovnjaki so skozi poljudna predavanja najširši javnosti karseda približali dognanja različnih ved o možganih in živčevju. Naslov tokratnega Tedna možganov je bil “Ljubezen, sreča in strast v možganih”. Predavanja, ki so bila deležna izrednega zanimanja javnosti, so govorila o doživljanju ugodja, sreči, zaljubljanju in ljubezni, o povezanosti spolnosti ter živčevja, o odvisnostih, o uživanju ob hrani, pa tudi o najnovejših spoznanjih vede o možganih in živčevju, nevroznanosti.*

#### **Sami ustvarjajte lastno srečo**

Gostujoči predavatelj **dr. Ronald E. See** nas je podučil o sistemu nagrajevanja v možganih, za katerega pravi “da so človeški možgani narejeni za izkušanje nagrad, ki so lahko naravne (npr. hrana) ali nenaravne (npr. v primeru odvisnosti od drog)”, hkrati pa poudarja, “da se s sistemom nagrajevanja močno povezuje tudi sistem za učenje oz. spomin ter sistem nadzora”. Video predavanje harvardskega psihologa **Dana Gilberta** nam je ponudilo drugačno razumevanje sreče, saj pravi, da smo ljudje sposobni sintetične sreče, za katero pravi, da je kot nekakšen psihološki imunski sistem, ki nam pomaga, da smo srečni tudi, ko se znajdemo v neugodnih življenjskih situacijah. **Dr. Maja Bresjanac** je v svojem predavanju o nevrobiologiji ljubezni poudarila, da ko smo zaljubljeni, postanemo tudi bolj sposobni v lastnem mišljenju - ljubezen nas pravzaprav naredi boljše ljudi. Še bolj podrobno pa je o sreči v možganih spregovoril nevrolog **dr. Zvezdan Pirtošek**.

#### **Ugodje in spolnost**

Med predavatelji smo lahko slišali **dr. Majo Rus Makovec**, ki je ponudila strokovni vpogled v človeško sposobnost doživljanje ugodja. “Iskanje smisla v lastnem delu je tisto, kar človeka resnično naredi srečnega, in ne razna potovanja ter nakupi,” je povedala dr. Rus Makovec. Nevrokirurg **Andrej Vranič** nam je predstavil moderne postopke kirurgije možganov in možnosti zdravljenja bolezni, kot so obsesivno kompulzivne motnje ter vztrajna depresija. Veliko zanimanja sta poželi predavanji nevrologa **Davida B. Voduška** o povezanosti spolnosti z živčevjem ter psihiatra **dr. Slavka Ziherla**, ki je zbranim predstavil terapijo spolnih motenj in razblinil prenekateri mit o spolnosti. Možgani so vendarle center človeškega ugodja, odgovorni za doživljanje orgazma. Kaj je normalna spolnost, pa je vedno stvar dogovora v spolnosti sodelujočih posameznikov.

#### **Do sreče po naravni poti ali s tabletko?**

Kot zaključni dogodek je potekala okrogla miza z naslovom “Stikalo za srečo - poti in stranpoti do sreče”. Na njej so razpravljali Jure Bon, Maja Bresjanac, Olga Markič, Janez Ravnik in Borut Škodlar ter soočili mnenja in spoznanja raznolikih ved in pristopov o možnih naravnih in umetnih poteh do sreče.

Vidik filozofinje je prispevala **dr. Markič**, ki je opozorila, da obstajajo različne ravni sreče: kot kratkotrajno ugodje oz. veselje; kot zadovoljstvo oz. dobro počutje; ter kot kvaliteta življenja (Aristotelova eudaimonia), ko človek izpolnjuje svoje potenciale.

Tekom pogovora je **dr. Ravnik** izpostavil, da se sicer medicina ne ukvarja s srečo, ker sreča ni problematična, se pa medicina po drugi strani veliko ukvarja z nesrečo, tj. depresijo. In nesrečne ljudi z diagnozo rezistentne depresije se že uspešno zdravi s stimulacijo globokih možganskih struktur. Vendar pa se ne predvideva tovrstnih posegov za zdrave ljudi, čeprav bo v svetu morda kmalu tudi to mogoče. Iz občinstva smo še slišali, da je v

Sloveniji velika prelomnica med ti. nevrološkimi obolenji, npr. Parkinsonova bolezen, ter psihiatričnimi motnjami, npr. depresijo. Čeprav vzroke obeh vrst bolezni lahko zasledimo v obolenju centralnega živčevja, bolnike s Parkinsonovo boleznijo lahko zdravijo z nevrokirurgijo, medtem ko depresije po zakonu ne smejo.

Ker se antidepresivi pogosto smatrajo za tabletko instant sreče, je **mag. Bon** poudaril, "da antidepresivov nikakor ni za enačiti s tabletkami sreče, saj posredno pomagajo tako, da preko povečanja serotonina v možganih spodbujajo plastičnost možganskih celic. Tako je omogočeno tudi boljše povezovanje med možganskimi celicami, nevroni." Dr. Bon glede antidepresivov še pravi, "da človeka naredijo psihično odpornega v stresnih okoliščinah, ker vzpodbujajo delovanje prednjega možganskega režnja napram globljim možganskim strukturam."

Po mnenju **dr. Škodlarja** je sreča "kultivirano, utelešeno stanje, ki ga zaznamujejo občutja, kot so zadovoljstvo, mir, čuječnost, gotovost ter brezstrastnost". Tovrstno srečo lahko v sebi gojimo z različnimi tehnikami samodiscipline, ki jih med drugim najdemo v meditativnih tradicijah, religioznih gibanjih ter psihoterapevtskih pristopih.

**Dr. Maja Bresjanac** je poudarila raziskave, ki so pokazale, da so v laboratorijskih pogojih tudi živali nagnjene k samostimulaciji s kemičnimi substancami ali pa električnimi dražljaji. Učinek umetnega draženja se je pokazal celo za večjega kot učinek naravnih nagrad, saj se živali nikakor ne morejo nasičiti umetnega draženja. Sogovorniki so se strinjali, da je tako umetno draženje kontraproduktivno. Npr. **mag. Bon** je spomnil, da bi bila taka možnost umetne stimulacije živčevja pri ljudeh nezaželena, saj bi posamezniki zaradi umetno sproženega ugodja zanemarili svoje osnovne potrebe in morebiti celo umrli od lakote.

### **O Tednu možganov**

Teden možganov je mednarodna akcija, katere pobudnik je Zveza za možgane Dana (Dana Brain Alliance), njen namen pa je sistematično obveščati zainteresirano javnost o napredku v nevroznanosti, o delovanju živčevja v zdravju in pri nevroloških in duševnih motnjah ter o pomenu raziskav živčevja za posameznika in družbo.

SiNAPSA organizira Teden možganov že od leta 2004 in koordinira različne dejavnosti in dogodke, ki jih v okviru te mednarodne akcije izpelje po Sloveniji v sodelovanju z mnogimi partnerji. Pri tej akciji s SiNAPSO že vrsto let sodeluje Znanstveno raziskovalni center Slovenske akademije znanosti in umetnosti, Slovenska kinoteka, Slovenski svet za možgane in Medicinska fakulteta Univerze v Ljubljani. Izvedbo akcije s prispevki letos omogočajo Zveza evropskih nevroznanstvenih združenj (FENS), Evropska podružnica Zveze za možgane Dana (EDAB), Rotary klub Medvode in AstraZeneca.

Vabimo vas, da si ogledate spletno strani SiNAPSE ([www.sinapsa.org](http://www.sinapsa.org)). Na njih najdete tako informacije za medije, kot tudi raznovrstne poljudne vsebine, namenjene vsem, ki jih zanimajo možgani, znanost, zdravje oz. si želijo čim več zvedeti o sebi.

Lep pozdrav,

*SiNAPSA, slovensko društvo za nevroznanost*

.....  
*Luka Dimić*

*Oddelek za odnose z javnostmi, SiNAPSA*

*M: 041 600 793*

[luka.dimic@sinapsa.org](mailto:luka.dimic@sinapsa.org)