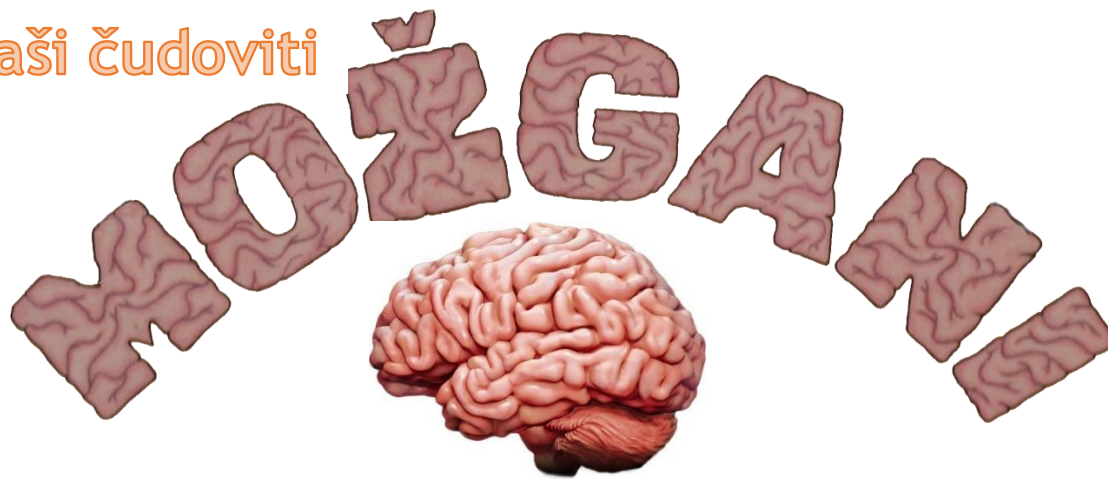


Naši čudoviti



Mednarodna akcija ozaveščanja o možganih (v izvirniku BrainAwarenessWeek) potek v tretjem tednu marca.

Naši možgani delujejo dan in noč, 24 ur na dan in 7 dni v tednu. Ohranjajo utripanje srca, dihanje, delovanje vseh sistemov v telesu - tudi urejanje naših misli in čutov. Zato je dobro, da za zdravje in dobro delovanje naših možganov dobro skrbimo skozi celotno življenje.



Človeški možgani so sestavljeni iz treh različnih delov, ki so se razvili v različnih časovnih obdobjih. Najstarejši del možganov predstavljajo **plazilski možgani**, sledijo **sesalski** in nato še **možgani primatov (možganska skorja)**. Kljub razlikam v strukturi in funkciji so vsi trije deli možganov medsebojno povezani in delujejo kot celota.

Plazilski možgani so pomembni predvsem za opravljanje funkcij, kot so iskanje zavetja, iskanje hrane in razmnoževanje. Te funkcije so pogojene z instinkti in različnim živalskim vrstam omogočajo preživetje. Plazilski možgani nadzorujejo življenjsko pomembne funkcije, kot so lakota, prebava, dihanje, krvni obtok, temperatura telesa, gibanje, drža, ravnotežje in instinkt »boj ali beg«.

Sesalski možgani zajemajo limbični sistem, ki se nahaja v osrednjem delu možganov in vključuje specifične strukture, kot so amigdala, hipokampus in hipotalamus. Glavna naloga limbičnega sistema je regulacija motivacijskih vedenj, kot so hranjenje, boj, beg in spolna vedenja. Limbični sistem nadzoruje gibanje, telesno temperaturo in delovanje notranjih organov, skrbi za motivacijo in čustva (bes, strah, ločitveno stisko, ljubezen, pomoč, sočutje, igrivost, potrebo po raziskovanju), obenem pa omogoča bolj specifične odzive na okolje in kontrolo telesa.

Pri primatih se je nad plazilskimi možgani in limbičnim sistemom razvila možganska skorja (neokorteks) in predstavlja približno 85 % celotne mase možganov. Razvoj možganske skorje predstavlja ključen dogodek v evoluciji človeka, saj je ravno ta del možganov tisti, ki je najbolj človeški, saj v tem delu »prebiva« tisto, čemur pravimo »razum«.

Ključna naloga možganske skorje je nadzorovanje čustev in impulzov iz globljih predelov možganov. Možganska skorja ljudem omogoča tudi opravljanje zapletenih operacij, kot so pisanje, računanje, sklepanje, načrtovanje, branje in razumevanje govora, za kar je potrebno usklajeno delovanje možganov. Druge funkcije in sposobnosti racionalnih možganov zajemajo tudi ustvarjalnost in domišljijo, reševanje težav, razmišljanje in refleksijo, zavest o sebi, prijaznost, sočutje in pozornost.

Vir:

Center motus: <https://www.center-motus.si/evolucijski-razvoj-cloveskih-mozganov-tridelni-mozgani/> (28.2.2023)