

# 20. TJEDAN MOZGA

## „Mozak u 21. stoljeću“



15.-21. ožujka 2021.

## PONEDJELJAK 15.3.2021.

15:30 h

**Što:**

*Otvorenje 20. Tjedna mozga*

*Tribina o utjecaju pandemije COVID-19 na mentalno zdravlje*

**Tko:** *prof.dr.sc. Gordana Rubeša, koordinatorica, doc.dr.sc. Daniela Petrić, sukoordinatorica Tjedna mozga, Annemarie Marić, predsjednica studentskog organizacijskog odbora, studentski organizacijski odbor*

**Tko:**

*prof. dr.sc. Ivanka Živčić Bećirević, Psihološko savjetovalište Sveučilišnog savjetovališnog centra u Rijeci*

*prof. dr. sc. Nataša Jokić Begić, Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu*

*komentator: izv. prof. dr. sc. Mirjana Graovac, dr. med, spec.psihijatar, subspec. dječje i adolescentne psihijatrije*

**Opis:**

*Organizatori Tjednu mozga u Rijeci najavit će sva događanja u Tjednu mozga.*

Pandemija COVID-19 brzo se proširila svijetom i promijenila svakodnevni život milijuna ljudi. Kakav utjecaj ima na mentalno zdravlje, diskutirat ćemo nakon predstavljanja istraživanja "*Emocionalno funkcioniranje studenata u vrijeme epidemije*" i istraživanja "*Kako smo*" *Život u Hrvatskoj u doba korone.*

17:00 h

**Što:**

*Predavanje: „Neurološke manifestacije COVID-19 infekcije“*

**Tko:**

**dr.sc. Tereza Gabelić, dr.med.**  
specijalist neurolog  
subspecijalist neuroimunolog

Klinika za neurologiju  
KBC Zagreb

**Opis:**

Iako se većina COVID pacijenata oporavi u relativno kratkome roku, dio ljudi još mjesecima osjećaju značajne posljedice: kroničan umor, glavobolja, bolove u mišićima, gubitak osjeta okusa i mirisa, probleme sa spavanjem, pamćenjem i koncentracijom. To su samo neki od neuroloških simptoma tzv. dugoga COVIDA. Koliko ti simptomi mogu trajati? Kako to riješiti? Postoje li učinkoviti modeli liječenja, prehrane i načina života koji u tome pomažu?

## UTORAK 16.3.2021.

15:30 h

**Što:**

*Interaktivno predavanje:  
„Meditacija – neurološke osnove i svakodnevna primjena“*

**Tko:**

*Jasminka Juretić, dr. sc., viša stručna savjetnica  
Silvija Šikić, mag. psych., stručna savjetnica  
Psihološko savjetovalište Sveučilišnog savjetovališnog centra u Rijeci*

**Opis:**

Pojam meditacije dolazi iz tradicije budizma označavajući praksu usmjeravanja na disanje, objekt ili pojavu uz opažanje trenutka bez prosuđivanja. Nalazi istraživanja neuralnih mehanizama meditacije pokazuju funkcionalne i strukturne promjene mozga kod redovitog prakticiranja. Evidentirane su i mnogobrojne dobrobiti na čovjekovo funkcioniranje uslijed prakticiranja meditacije, među kojima su učinkovitija regulacija pažnje, poboljšanje kognitivnih funkcija, povećana svjesnost o vlastitom tijelu, uspješnija emocionalna regulacija i promjene u doživljavanju sebe. Sudjelovanjem u ovom interaktivnom predavanju, sudionici će imati priliku i sami iskusiti jedan oblik meditacije.

17:00 h

**Što:**

*Tribina: „Neuroznanošću do novih spoznaja za liječenje“*

**Tko:**

*doc. dr. sc. Vladimira Vuletić, dr. med. - Duboko moždana stimulacija u Neurologiji;  
dr. sc. Slavica Kovačić, dr. med. - Mehanička trombektomija  
Valentino Rački, dr. med. - Translacijski pristup istraživanjima u neurologiji;  
Eliša Papić, dr. med. - Muzikoterapija u neurologiji  
Klinika za neurologiju KBC Rijeka*

**Opis:**

*Duboko moždana stimulacija se duže vremena smatrala isključivo metodom liječenja naprednog oblika Parkinsonove bolesti. Ova vrsta terapije je bazirana na neuroznanstvenim spoznajama o funkcijama raznih struktura našeg mozga. Recentnim pretkliničkim i kliničkim istraživanjima postaje jasno da su moguće indikacije za ovaj vid terapije šire nego što je prije bilo smatrano i uključuju čitav niz neuropsihijatrijskih bolesti. Na predavanju će biti prikazano koji je učinak ovog vida liječenja na neurološke bolesti te prikazati i dosadašnja iskustva Klinike za neurologiju, KBC-a u Rijeci.*

*Interventna liječenja moždanog udara predstavljaju značajan iskorak u dugoročnoj prognozi te omogućuju značajno brži i bolji oporavak nego konvencionalno liječenje.*

	<p><i>Mehaničke trombektomije se od prošle godine rade rutinski u KBC Rijeka kao rezultat interdisciplinarnog pristupa između neurologije i radiologije.</i></p> <p><i>Na predavanju će biti prikazan značaj ovog vida terapije te dosadašnja iskustva.</i></p> <p><b><i>Translacijski pristup istraživanjima u kliničkim znanostima čini okosnicu novih spoznaja u svim disciplinama. Možda je to najviše očito u neuroznanosti i mozgu, koji je i dalje naš najmanje istražen i najkompleksniji organ. Predavanje će biti usredotočeno na predstavljanje translacijskog znanstveno-istraživačkog projekta "Epidemiologija Parkinsonove bolesti u Hrvatskoj i utjecaj genetskih čimbenika i mikrobiote na progresiju bolesti i ishod liječenja", koji je nedavno odobren na Katedri za neurologiju, Medicinskog fakulteta u Rijeci od strane Hrvatske zaklade za znanost.</i></b></p> <p><i>Neuroznanost je pokazala da glazba izravno djeluje na ljudski autonomni živčani sustav, dovodeći do različitih autonomnih tjelesnih reakcija. Iz navedenih spoznaja je proizašla <b>muzikoterapija</b> je liječenje glazbom, odnosno terapeutsko korištenje glazbe i njezinih elemenata (zvuk, ritam, melodija, harmonija itd.) u svrhu postizanja fizičkih, emocionalnih, mentalnih, društvenih i kognitivnih potreba. Muzikoterapija može biti jedan alternativan put za aktivaciju mozga u bolestima, osnovan na samoj plastičnosti mozga, te tako dovesti do poboljšanja kliničkog stanja kod raznih neuroloških bolesti poput moždanog udara, demencije, ozljede mozga i slično.</i></p>
<p><b>20:00 h</b></p>	<p><b>Što:</b></p> <p><b><i>Predavanje: „Kako smo uz pomoć tehnologija 21. stoljeća naučili računala znakovnom jeziku“</i></b></p>
	<p><b>Tko:</b></p> <p><b>dr. sc. Sven Maričić</b></p>
	<p><b>Opis:</b></p> <p>Predavanje povodom pokretanja kolegija "Umjetna inteligencija" na Medicinskom fakultetu Sveučilišta u Rijeci. Zahvaljujući umjetnoj inteligenciji u suradnji sa studentima testirano je rješenje prepoznavanja simbola znakovnog jezika. Mogu li računala zahvaljujući umjetnoj inteligenciji uskoro prepoznavati i razlikovati dobru od loše poezije? Jesmo li korak bliže društvu u kojemu će se tehnologija brinuti o svemu, dok će ljudi biti fokusirani na kreativna područja? Može li umjetna inteligencija pogriješiti? Na ova i još puno drugih pitanja pokušat ćemo dati odgovor tijekom predavanja.</p>

## SRIJEDA 17.3.2021.

15:00 h

**Što:**

*Predavanje: „Digitalna demencija u adolescenciji - Oksimoron ili stvarnost?“*

**Tko:**

*Aristea Pavešić Radonja, dr.med, specijalist psihijatar, subspecijalist  
biologijske psihijatrije  
dr.sc. Sandra Blažević Zelić, dr. med., specijalist psihijatar, subspecijalist  
biologijske psihijatrije  
KBC Rijeka, Klinika za psihijatriju; Sveučilište u Rijeci, Medicinski fakultet*

**Opis:**

Predavanje je namijenjeno srednjoškolcima i studentima, a bavi se aktualnom temom o utjecaju digitalnih medija na procese učenja i školskog uspjeha. Raspravljat ćemo također o činjenici da vrijeme provedeno na zaslonu može dovesti do ovisnosti, anksioznosti i/ili nedostatne socijalizacije. Istaknut ćemo i glavne znakove digitalne demencije, kako je prepoznati i kako je prevenirati, a sve ćemo potkrijepiti dosadašnjim istraživanjima na tom, od društvenog interesa važnom, području.

16:00 h

**Što:**

*Predavanje: „Epidemiologija moždanog udara u Hrvatskoj – razlike žena i muškaraca“*

**Tko:**

*prim. Verica Kralj, dr. med. spec. epidemiologije  
Voditeljica Odjela za srčano-žilne bolesti pri Hrvatskom zavodu za javno  
zdravstvo.*

**Opis:**

Moždani udar označava naglo nastali neurološki poremećaj uzrokovan poremećajem moždane cirkulacije zbog čega dolazi do nedovoljne opskrbe određenih dijelova mozga kisikom i hranjivim tvarima. U Hrvatskoj je moždani udar i i ukupne kardiovaskularne bolesti (KVB) drugi uzrok smrtnosti. Nažalost, rizik za moždani udar i KVB kod žena još je uvijek podcijenjen, smatrajući da su žene zaštićene hormonskim statusom. Međutim, žene imaju niži rizik samo u fertilnoj dobi od moždanog udara i KVB, a nastupom menopauze, rizik se izjednačava rizikom u muškaraca. Povoljna je činjenica da se većina srčano žilnih bolesti može spriječiti izbjegavanjem čimbenika rizika, poput pušenja, nepravilne prehrane i nedovoljne tjelesne aktivnosti.

Pozivamo vas na ovo predavanje kako bi ukazali na važnost prevencije moždanog udara.

18:00 h

**Što:**

*Radionica mindfulnessa „Studentski stres“*

**Tko:**

*OPEN MIND, savjetovanište, vl. Borka Babić, prof.psih.  
Tijana Debelić, mag.psih.*

**Opis:**

Svakodnevno zatrpani predavanjima, vježbama, kolokvijima, završnim ispitima, rokovima i dogovorima u nemilosrdnoj rutini zbog koje najčešće prolazimo dan na automatskom pilotu nesvjesni hrane koju jedemo, puta kojim smo se dovezli, nesvjesni prijateljskih i partnerskih odnosa.

Dugogodišnji stres i pritisak ostavlja posljedice na psihičko zdravlje studenata. Novija istraživanja pokazuju da su kod 1/3 studenata prisutni simptomi anksioznosti i depresije, postotak studenata kojima je

dijagnosticirana depresija porastao je za 10-15 %. **Mindfulness** ili

**usredotočena svjesnost** pokazala se kao praksa koja daje povoljni učinak na psihičko zdravlje. Više razine usredotočenosti doprinose nižim razinama anksioznosti i depresivnosti. Što je osoba više svjesna onoga što radi i osjeća u svakom trenutku i manje preokupirana budućnošću ili prošlošću, to je ujedno i manje sklona doživljavanju simptoma depresije i anksioznosti.

Treniranjem mindfulnessa smanjuje se emocionalni i fizički stres i povećava opći osjećaja opuštenosti i mira, poboljšava se koncentracija, fokusiranost i produktivnost, otvaraju se kapaciteti za učenje i promjene.

Dragi studenti PROBAJTE I VI, jednostavno je.

*Radionica namijenjena studentima. Maksimalno 30 studenata. Prijave na mail:*

***borka.babic@gmail.com ili borka\_babic@yahoo.com***

## ČETVRTAK 18.3.2021.

12:00 h

**Što:**

**Radionica: „Sjedni 5“**

**Tko:**

*OPEN MIND, savjetovalište, vl. Borka Babić, prof.psih. i OŠ Ivana Mažuranića, Andrea Bačić Pavat, mag.kliničke psih*

**Opis:**

Radionica namijenjena za grupu od 6-8 učitelja.

Tim učiteljica/učitelja „hodat će u tuđim cipelama“ s ciljem da kod sebe prepoznaju i imenuju emocije koje se pojave u situaciji stresa, nepoznatih pitalica i zagonetki. I u trenutku učitelj postaje učenik sa svojim strahovima, nesigurnostima, potrebom za dokazivanjem i potrebom da pripada timu. U kreativnoj radionici učitelji će prolaziti zapreke na svom putu, koristiti se znakovima, šiframa, ključevima za dešifriranje, igrat će se i razvijati vještinu timske suradnje, osvijestiti svoje potencijale i poboljšati svoju empatiju vraćajući se u „đačke cipelice“.

Prijave: [borka.babic@gmail.com](mailto:borka.babic@gmail.com)

18:00 h

**Što:**

**Tribina: Robotika u neurorehabilitaciji**

**Tko:**

*Prof. dr. sc. Tea Schnurrer-Luke-Vrbanić, dr. med. „Primjena robotike u neurorehabilitaciji pri Zavodu za fizikalnu i rehabilitacijsku medicinu, KBC Rijeka“*

*Doc. dr. sc. Viviana Avancini-Dobrović, dr. med. "Stepping" vertikalizacija na robotskom uređaju u bolesnika nakon ozljede centralnog živčanog sustava*

*Adelmo Šegota, dr. med. „Robotom-asistirana rehabilitacija ruke u bolesnika nakon preboljelog moždanog udara“*

*Ivanka Baniček-Šoša, mag. physio. – Prikaz slučaja*

*Zavod za fizikalnu i rehabilitacijsku medicinu, KBC Rijeka obnovio je prostore Poliklinike s dnevnom bolnicom u sklopu čega su se nabavili i novi sofisticirani medicinski uređaji (roboti) koji se koriste u neurorehabilitaciji bolesnika, s ciljem podizanja usluga rehabilitacije na jednu višu razinu, te će ovom prilikom biti predstavljeni kolegama, bolesnicima i široj javnosti. Ovisno o stupnju oštećenja centralnog živčanog sustava roboti se prilagođavaju stanju bolesnika, pomažući u oporavku izgubljene funkcije, a sve uz korištenje virtualne stvarnosti kroz računalne „igrice“. Na taj način omogućava se praćenje napretka samog bolesnika te se poboljšava bolesnikova motivacija za daljnje vježbanje.*

<b>20:00 h</b>	<p><b>Što:</b></p> <p style="text-align: center;"><i>Predavanje „Poremećaji spavanja“</i></p>
	<p><b>Tko:</b></p> <p style="text-align: center;"><i>dr.sc. Sanja Kovačić, dr.med. spec.neurologije</i></p>
	<p><b>Opis:</b></p> <p style="text-align: center;"><i>Imate problema s usnivanjem?</i></p> <p style="text-align: center;"><i>Noću se vrtite u krevetu u nadi da ćete zaspati ranije nego večer prije?</i></p> <p style="text-align: center;"><i>Nakon popodnevnog sna ne znate koja je godina i koliko dugo ste spavali?</i></p> <p style="text-align: center;"><i>Pitate se je li uopće zdravo popodne spavati?</i></p> <p>To su samo neka od pitanja kojih će se predavanje o velikom problemu današnjice dotaknuti. Poremećaji spavanja zahvaćaju velik broj različitih dobnih skupina ljudi, a za sobom povlače i niz zdravstvenih i socijalnih problema kao što su kronični umor, depresija, izostanci s posla i iz škole, poteškoće u učenju i slično. Ako vas zanima nešto više o ovom gorućem problemu i na koji način mu pristupiti, priključite nam se na predavanju!</p>

<b>PETAK 19.3.2021.</b>	
<b>17:00 h</b>	<p><b>Što:</b></p> <p style="text-align: center;"><i>Predavanje: „Čine li nas pametni telefoni pametnijima?“</i></p>
	<p><b>Tko:</b></p> <p style="text-align: center;"><i>Igor Salopek, dr. med, voditelj Integrativnog centra mentalnog zdravlja</i></p>
	<p><b>Opis:</b></p> <p>Ideja predavanja je upozoriti publiku na moguće štetne utjecaje korištenja pametnih telefona i ostalih digitalnih tehnologija na mentalno zdravlje. Prvenstveno se to odnosi na razvoj kognitivnih poteškoća (pamćenja, učenja, koncentracije, pažnje) kod djece i mladih čiji je mozak u intenzivnom razvoju, radi čega je u stručnim krugovima nedavno uveden i pojam "digitalna demencija".</p>



<b>19:00 h</b>	<p><b>Što:</b></p> <p style="text-align: center;"><i>Predavanje: „Biološka podloga seksualne orijentacije“</i></p>
	<p><b>Tko:</b></p> <p style="text-align: center;"><i>doc. dr. sc. Goran Arbanas, dr. med., FECSM psihijatar, psihoterapeut, forenzički psihijatar grupni analitičar, seksualni terapeut Klinika za psihijatriju Vrapče, Zavod za forenzičku psihijatriju Medicinski fakultet u Rijeci, Katedra za društvene znanosti</i></p>
	<p><b>Opis:</b></p> <p>Seksualna orijentacija je „vruća tema“ o kojoj imaju za reći ljudi različitih profila i struka: književnici i umjetnici, teolozi, filozofi, psiholozi i liječnici. U ovom izlaganju pokušat će se slušateljstvu približiti suvremene spoznaje o biološkim osnovama seksualne orijentacije. Slikovni prikazi mozga ukazuju na određene strukturne i funkcionalne razlike između ljudi različitih seksualnih orijentacija. Postoji i imunološka teorija o nastanku homoseksualne orijentacije. Sve je više spoznaja koje ukazuju na to da seksualnu orijentaciju ne učimo, već se s njome rađamo. Velika većina suvremenih podataka iz literature govore za malo značenje kulture i odgoja u razvoju čije seksualne orijentacije.</p>

## SUBOTA 20.3.2021.

<b>14:00 h</b>	<p><b>Što:</b></p> <p style="text-align: center;"><i>Predavanje „Cerebralna paraliza - znamo li sve i kako organizirati sustav? Osobno iskustvo „Život s cerebralnom paralizom“</i></p>
	<p><b>Tko:</b></p> <p style="text-align: center;"><i>Ivana Kolić, dr.med., pedijatar, subspecijalist pedijatrijske neurologije Anja Hoge, studentica medicine pri Medicinskom fakultetu u Ljubljani</i></p>
	<p><b>Opis:</b></p> <p>Cerebralna paraliza najčešći je tjelesni invaliditet u djetinjstvu. U svijetu živi više od 17 milijuna osoba s cerebralnom paralizom, uz potporu od 350 milijuna obitelji, prijatelja i članova organizacija. Zajedno s obiteljima i dalje se susreću s diskriminacijom i neprihvatanjem šire zajednice. U predavanju dr. Kolić saznat ćete nešto o epidemiologiji, etiologiji i klasifikaciji cerebralne paralize iz perspektive kliničke medicine. Dotaknut će se i nove spoznaje iz istraživanja i nepoznatih područja te zaključiti s najoptimalnijim postupnikom zbrinjavanja i praćenja djece s cerebralnom paralizom. U nastavku nam slijedi osobno iskustvo života studentice Anje koja će nam pokušati približiti borbu s cerebralnom paralizom kroz svakodnevni život.</p>

## NEDJELJA 21.3.2021.

9:00 h	<b>Što:</b> <i>Sport i znanost - Šetnja do Opatije</i>
	<b>Tko:</b> <i>Studenti Medicinskog fakulteta Sveučilišta u Rijeci</i>
	<b>Opis:</b> Fizička aktivnost jedna je od glavnih stavki promocije zdravog načina života i prevencije bolesti kao što je cerebrovaskularni infarkt, u narodu poznat kao moždani udar. Kako ne bi sve stalo na predavanju o osvješćivanju ove problematike, pozivamo vas na šetnju s nama i da zajedno uklonimo jedan čimbenik rizika za srčanožilne bolesti. Šetnju organiziramo u suradnji s UniSport Ri. Pješaćenje traje oko 2,5 h, kreće se iz Rijeke uz obalu do Opatije gdje možete ostati uživati na kavi ili se vratiti istom rutom do Rijeke. Kao završnicu Tjedna mozga planiramo kviz u kojem možete osvojiti poklon paket, stoga pripremite pune baterije na mobitelu. Osim standardne opreme za pješaćenje (tenisice, bočice vode, slojevita odjeća), slobodno obucite i rasparane šarene čarapice budući da se 21.3. obilježava Svjetski dan sindroma Down.

Ulaz na sva događanja povodom Tjedna mozga je slobodan te su pozvani svi zainteresirani studenti i građani! Cijeli program izvodit će se preko platforme „Zoom“ te će za svaki događaj biti dostupne poveznice preko kojih ćete pristupiti.

Za više informacija pratite našu Facebook stranicu (**Tjedan mozga Rijeka**), Instagram profil (**tjedanmozgari**) ili se javite putem maila: [rijekatjedanmozga@gmail.com](mailto:rijekatjedanmozga@gmail.com)

**Organizacijski odbor 20. Tjedna mozga - Rijeka:**

**Koordinatorica:** Prof. dr.sc. Gordana Rubeša, psihijatar

**Sukordinatorica:** Doc.dr.sc. Daniela Petrić, dječji psihijatar

**Studentski odbor:** Marić Annemarie, Mumelaš Nevena, Krpan Ivna, Novak Laura, Kanižaj Sunčica, Margetić Katarina, Majstorović Mirjam, Nuić Lara, Paklec Dora, Malnar Anna, Mikić Sara, Josić Tina, Peljhan Katarina, Kajić Josipa, Augustinović Augustin