

VYŠŠIA NERVOVÁ ČINNOSŤ

Nepodmienečný (vrodený) reflex – napr. slinenie pri jedení, slzenie ak nám niečo spadne do oka, ...

Podmienečný reflex (PR) – získaný počas života na základe skúseností – **pamäť**, umožňuje nám vybaviť si, čo sme prežili alebo robili.

Na uchovávanie PR je dôležité **opakovanie**, inak reflex po čase vyhasne.

1. signálna sústava – súbor PR, ktoré vyvolávajú **zrakové, sluchové, čuchové, hmatové alebo chuťové podnety**.

2. signálna sústava – súbor PR, ktoré vyvolávajú **slovné podnety**. Má ju **len človek**. Je základom myslenia, učenia sa a reči. **Slovu musíme rozumieť**. Dôležitá je **pamäť** = uchovávanie získaných informácií a skúseností – **opakovanie**.

STAROSTLIVOSŤ O NERVOVÚ SÚSTAVU

Pohodu človeka ovplyvňuje okolie a spôsob života. Zdravie človeka výrazne ovplyvňuje **životospráva**.

Pre duševné zdravie je dôležité vyhýbať sa škodlivinám a vedieť vhodne relaxovať, správne začlenenie do spoločnosti, pestovanie povahových vlastností, ktoré umožňujú vyhýbať sa nedorozumeniam alebo ich aspoň vhodne riešiť.

Treba striedať prácu s odpočinkom. **Po duševnej práci – aktívny odpočinok** (šport, práca v záhrade). **Po namáhavej telesnej práci – duševný relax** (čítanie, počúvanie hudby).

Neprimerané ciele a úlohy vedú ku **stresu**.

ZÁSADY PRVEJ POMOCI PRI PORANENÍ MOZGU A MIECHY

(NETREBA SA UCIT, JE POTREBNE POMOCT DOTYCNEMU V TAKEJTO SITUACII)

- najzávažnejšie poškodenia nervovej sústavy

Bezvedomie:

1. položiť na tvrdú podložku, zastaviť veľké krvácanie,
2. obnoviť dýchanie,
3. vyšetriť hlavu,
4. ošetriť vonkajšie poranenia
5. stabilizovať,
6. lekárska pomoc.

Príznaky pri poranení hlavy (mozgu):

1. bolesť hlavy,
2. zvracanie,
3. poruchy zraku, reči, tepu, dýchania,
4. výtok z nosa, ucha, úst.

Príznaky pri poškodení chrbtice (miechy):

1. bolesť v oblasti chrbtice,
2. poruchy ohýbania končatín,
3. poruchy dýchania,
4. poruchy citlivosti.

Šok = porucha srdcovo-cievneho systému. Dochádza k nedostatku kyslíka v dôležitých orgánoch.

Príznaky šoku: bledá, studená, spenená pokožka, zrýchlené dýchanie a tep, závraty a zvracanie, pocit smädu, poruchy vedomia.

