



Uvodno online-predavanje

RESET +/– PEDESET: Podrška telu, pamćenju i fokusu u perimenopauzi i menopauzi

Predavači:
Mirjana Poljaković
Časlav Mančić





Uvod

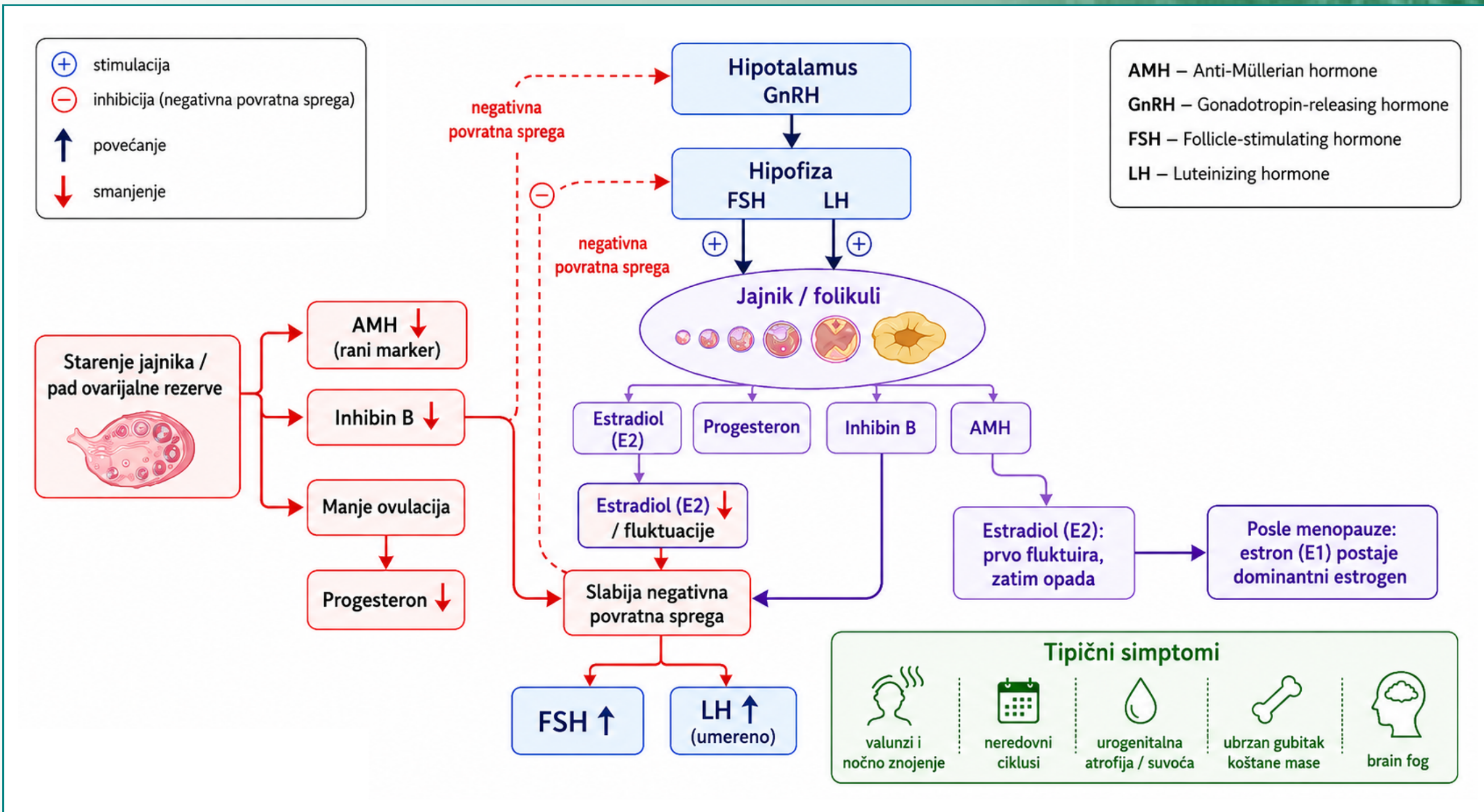
»MIRJANINA ARGUMENTACIJA«

- ▶ Međunarodna sertifikacija u oblasti **stress management-a**
- ▶ Niz razvijenih curriculum-a u oblasti **intelektualnog razvoja** (brzo čitanje, mnemotehnike, tehnike učenja...)
- ▶ Specijalizacija u oblasti **reedukacije psihomotorike**
- ▶ Iskustvo u radu s decom s **razvojnim teškoćama** (disleksija, diskalkulija...)
- ▶ Godine iskustva u životu s **Mirjanom**



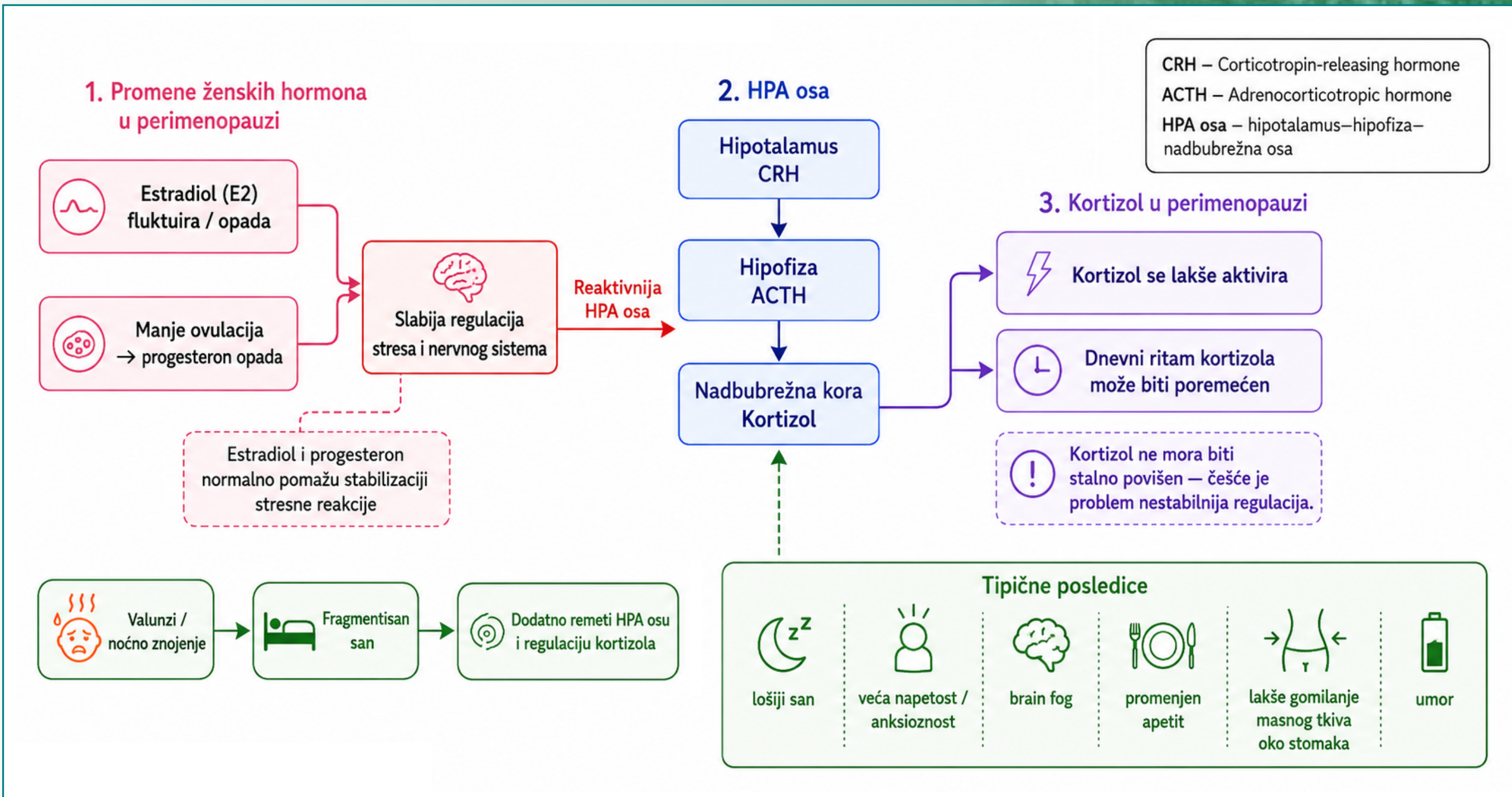
Fenomen (peri)menopauze

HORMONSKA DINAMIKA U (PERI)MENOPAUZI



Fenomen (peri)menopauze

OSA STRESA





Fenomen (peri)menopauze

FIZIČKI SIMPTOMI

- ▶ **Valunzi** (estradiol)
- ▶ Nočno **znojenje** (estradiol)
- ▶ **Neredovni** ciklusi (progesteron)
- ▶ **Genitourinarni** sindrom (estradiol)
- ▶ Gubitak **koštane** mase (estradiol)
- ▶ Promenjen **apetit** (kortizol)
- ▶ Abdominalno **gojenje** (estradiol/kortizol)





Fenomen (peri)menopauze

EMOCIONALNI SIMPTOMI

- ▶ **Razdražljivost** (progesteron/ kortizol)
- ▶ **Anksioznost** (kortizol)
- ▶ Promene **raspoloženja** (estradiol)
- ▶ **Emocionalna** osetljivost (estradiol)
- ▶ Osećaj **preplavljenosti** (kortizol)
- ▶ Smanjen **libido** (estradiol/androgeni)
- ▶ Niska **motivacija** (dopamin)





Fenomen (peri)menopauze

PSIHO-INTELEKTUALNI SIMPTOMI

- ▶ “Brain **Fog**” (kortizol)
- ▶ Rasuta **pažnja** (kortizol)
- ▶ **Zaboravnost** (estradiol/kortizol)
- ▶ **Disnomija** (estradiol)
- ▶ Mentalni **zamor** (kortizol)
- ▶ Ograniceni **multitasking** (kortizol)
- ▶ Generalna **neorganizovanost** (kortizol)





Prevazilaženje simptoma

STRATEGIJE I PRISTUPI

- ▶ Hormonska **supstitucija** (HRT)
- ▶ **Uravnoteženje** hormonske proizvodnje (perimenopauza)
- ▶ Povećanje **osetljivosti** na **postojeće** hormone
- ▶ **Trening** mozga
- ▶ **Kompenzacija** »gubitaka«





Prevazilaženje simptoma

STRATEGIJE I PRISTUPI

- ▶ Hormonska **supstitucija** (HRT)
- ▶ **Uravnoteženje** hormonske proizvodnje (perimenopauza)
- ▶ Povećanje **osetljivosti** na **postojeće** hormone
- ▶ **Trening** mozga
- ▶ **Kompenzacija** »gubitaka«



Prevazilaženje simptoma

NEUROTROFINI – PODEŠAVAJUĆI MOLEKULI

- ▶ **BDNF** – Brain-derived Neurotrophic factor (hipokampus – učenje, pamćenje, raspoloženje, otpornost na stres)
- ▶ **NT-3** (razvoj nervnog sistema, diferencijacija neurona, senzomotorički putevi)
- ▶ **NT-4/5** (održavanje i plastičnost neurona)
- ▶ **NGF** – Nerve Growth Factor (senzitivni, simpatički i holinergički neuroni)



Prevazilaženje simptoma

NEUROTROFINI – PODEŠAVAJUĆI MOLEKULI

- ▶ **BDNF** – Brain-derived Neurotrophic factor (hipokampus – učenje, pamćenje, raspoloženje, otpornost na stres)
- ▶ **NT-3** (razvoj nervnog sistema, diferencijacija neurona, senzomotorički putevi)
- ▶ **NT-4/5** (održavanje i plastičnost neurona)
- ▶ **NGF** – Nerve Growth Factor (senzitivni, simpatički i holinergički neuroni)





Prevazilaženje simptoma

TIPOVI INTERVENCIJA

- ▶ **Biohemijske** (HRT, lekovi, suplementi...)
- ▶ **Bihejvioralne** (ishrana, spavanje, fizička aktivnost...)
- ▶ **Psihološka** (psihoterapija, bračno svetovanje...)
- ▶ **Neuroplastične**





Prevazilaženje simptoma

TIPOVI INTERVENCIJA

- ▶ **Biohemijske** (HRT, lekovi, suplementi...)
- ▶ **Bihejvioralne** (ishrana, spavanje, fizička aktivnost...)
- ▶ **Psihološka** (psihoterapija, bračno svetovanje...)
- ▶ **Neuroplastične**





Prevazilaženje simptoma

TIPOVI INTERVENCIJA

- ▶ **Biohemijske**
- ▶ **Psihoterapijske**
- ▶ **Bihejvioralne**
- ▶ **Fiziološko-regulatorne**
- ▶ **Senzomotorne**
- ▶ **Kognitivno-organizacione**



Prevazilaženje simptoma

NEUROPLASTIČKE INTERVENCIJE

- ▶ **Aerobne** (hodanje, plivanje, bicikl...)
- ▶ **Multimodalne** (ples, sviranje, pevanje, aikido, tai-chi...)
- ▶ **Senzomotorne** (psihomotorne, vestibularne, subdominantne, bilateralne vežbe; multitasking, novelty...)
- ▶ **Fiziološko-regulatorne** (joga, tehnike dihanja, meditacija, relaksacija, vežbe koncentracije, biofeedback...)
- ▶ **Kognitivno-organizzazione** (beleške, podsetnici, aplikacije, memorijske tehnike...)

