

POVZETEK RAZISKAVE

Cilj in zasnova raziskave

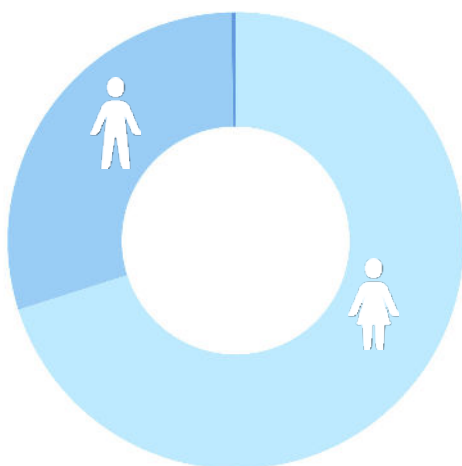
Z našo raziskavo smo želeli dobiti vpogled v znanje, iskanje ter uporabo znanstvenih informacij o možganih, skrbi za njihovo zdravje in nevroznanosti na vzorcu slovenske laične javnosti. Želeli smo tudi opredeliti morebitne ovire javnemu dostopu do znanstveno podprtih priporočil o zdravju možganov ter vzroke za (ne)doslednost pri njihovem izvajanju. Za zbiranje ustreznih podatkov smo zasnovali in izvedli spletno anketo. Šlo je za prvo tovrstno raziskavo v Sloveniji.

Udeleženci so bili zaproseni, naj:

- 1.** ocenijo svoje znanje o možganih in se opredelijo do tega, kako pomembno je zanje zdravje možganov;
- 2.** na seznamu različnih dejavnosti ovrednotijo pomen vsake izmed njih za zdravje možganov in navedejo, kako pogosto jih sami izvajajo;
- 3.** poročajo o svojih izkušnjah z viri informacij, povezanimi z možgani.

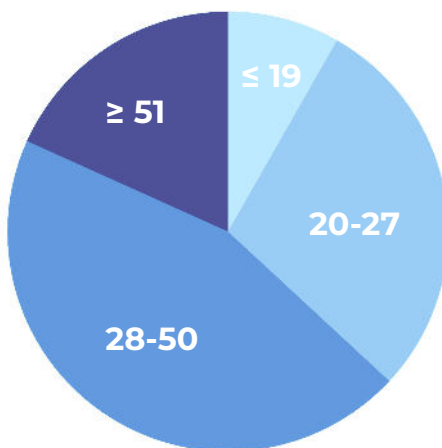
Podatki o preiskovancih

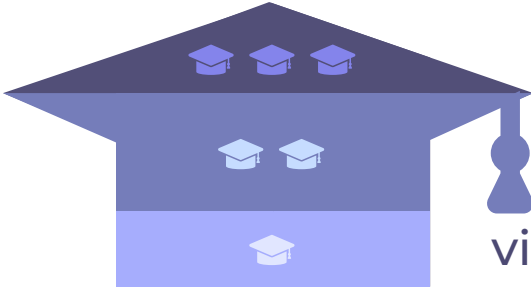
Avgusta 2017 smo s spletno anketo zbrali podatke za statistično analizo vzorca slovenske javnosti. V analizi smo se osredotočili na udeležence, ki niso imeli formalne izobrazbe o možganih in predstavljajo mnenje laične javnosti. Končno število udeležencev je znašalo 1012.



Ženske so predstavljale **70,1 %** vseh udeležencev.

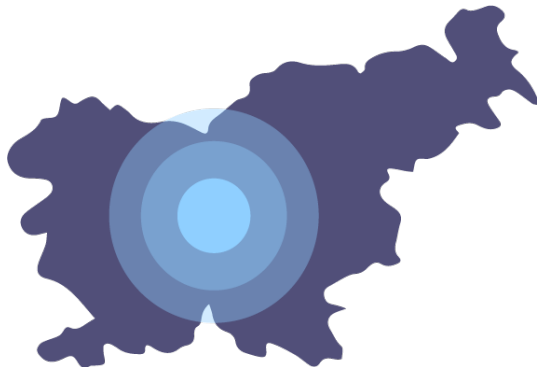
74,1 % udeležencev je bilo starih med 20 in 50 let.





41,6 %
udeležencev
je imelo
visokošolsko oz.
univerzitetno
izobrazbo.

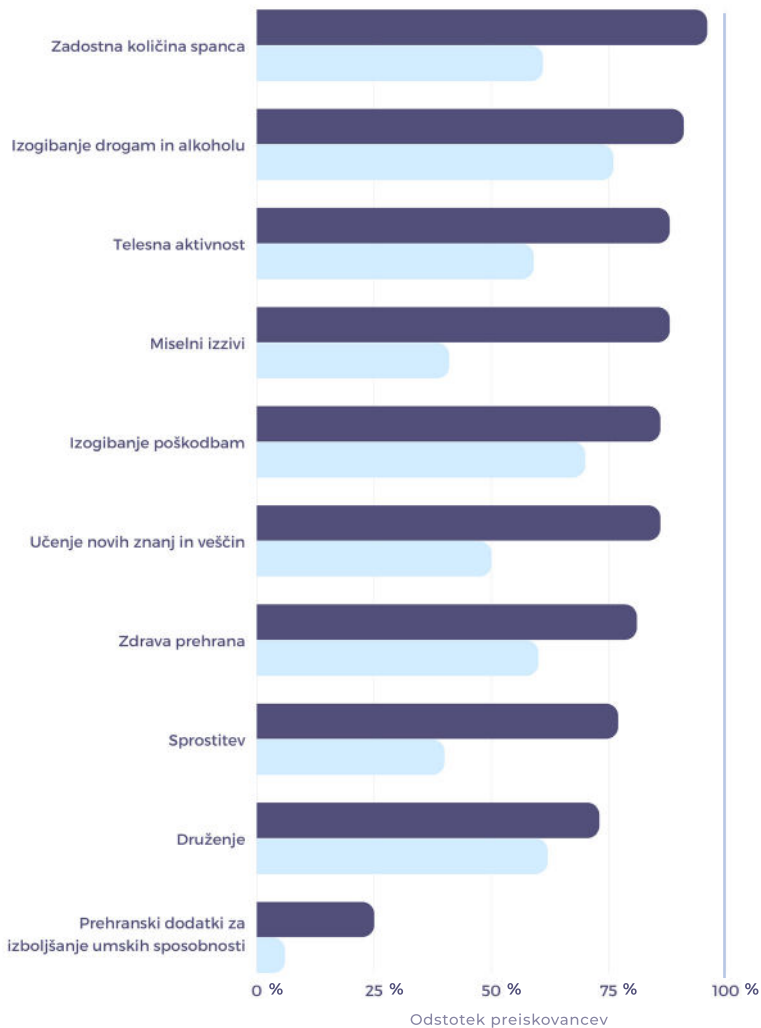
Največ
sodelujočih
(47,2 %) je
prihajalo
iz osrednje
Slovenije.



Med sodelujočimi je bilo
največ zaposlenih **(59,7 %)** in
študentov **(27,2 %)**.

Ključni izsledki

Udeleženci so z uporabo ankete ovrednotili pomen različnih dejavnosti za zdravje možganov in poročali o tem, kako pogosto jih sami izvajajo.



- Delež udeležencev, ki je dejavnost označil kot (zelo) pomembno za zdravje možganov
- Delež udeležencev, ki dejavnost izvajajo pogosto ali vsakodnevno

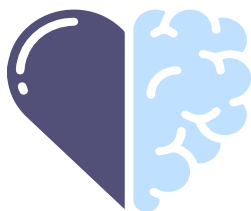
Kako ocenjujete svoje znanje o možganih glede na lastne potrebe?



Več kot polovica udeležencev je izrazila, da imajo malo oziroma skoraj nič znanja o možganih, hkrati pa je kar 89 % sodelujočih označilo zdravje možganov kot pomembno.

Skladno z znanstvenimi dognanji je večina anketirancev ustrezno ovrednotila ugodne učinke zadostnega spanca ter izogibanja drogam in alkoholu kot pomembne ali zelo pomembne za zdravje možganov (16-18).

Navkljub številnim zavajajočim oglaševalskim kampanjam (19, 20) so preiskovanci prehranske dodatke za izboljšanje umskih sposobnosti ocenili kot najmanj pomembne za zdravje možganov.



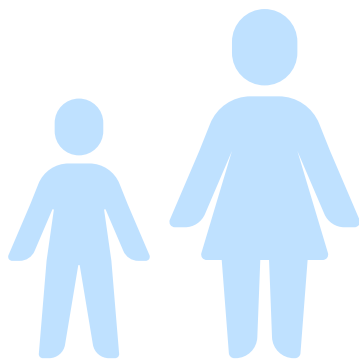
Čeprav je večina anketirancev prosti čas in druženje ocenila kot pomembna ali zelo pomembna, sta bili ti dve dejavnosti v primerjavi z ostalimi ocenjeni kot manj pomembni za zdravje možganov. Slednje je morda odraz dojemanja duševnega in telesnega zdravja kot ločenih konceptov in domneve, da ti dve dejavnosti bolj koristita duševnemu zdravju (21).

Glede na številne znanstvene izsledke, ki podpirajo vzajemnost telesnega in duševnega zdravja (22-24), lahko ta podatek iz ankete služi kot izhodišče za ozaveščanje javnosti o njuni povezanosti in pomenu obeh za dobro splošno zdravje. Kljub dejstvu, da so preiskovanci prepoznali koristi številnih dejavnosti in jih ocenili kot pomembne za zdravje možganov, večina udeležencev **nobene dejavnosti ne izvaja vsakodnevno.**

Preiskovanci so se najpogosteje izogibali drogam, alkoholu in poškodbam, pogosto so se tudi družili, temu pa sta sledili doslednost pri higieni spanja in zdravem prehranjevanju.

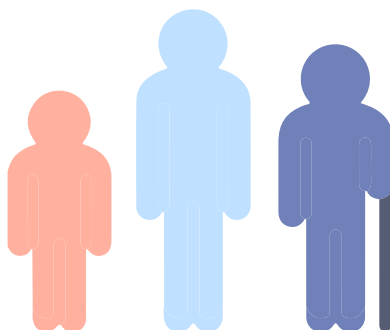
Neskladje med ocenjenim pomenom dejavnosti za zdravje možganov in doslednostjo njenega izvajanja je lahko med drugim posledica dejstva, da so **spremembe navad in vedenja pogosto zelo zahtevne, kljub (prepo)znanim koristim** (25-27).





Ženske so v povprečju izvajale **več dejavnosti** za preprečevanje bolezni možganov kot moški.

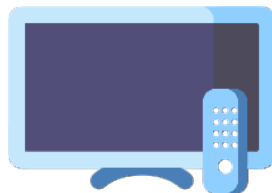
Vsaka starejša starostna skupina je bila vključena v več dejavnosti kot prejšnja, pri čemer so udeleženci, stari **51 let ali več**, sodelovali v največ dejavnostih.



Prisotnost **osebne ali družinske diagnoze bolezni možganov** ni vplivala na pogostost izvajanja dejavnosti.

Viri informacij o možganih

Preiskovanci so navedli, da so informacije o možganih najpogosteje pridobivali iz **televizijskih programov** (38 %), **časopisov ali revij** (31 %) in **interneta** (31 %).



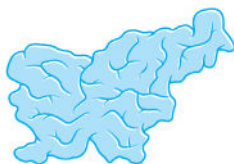
Najredkeje so se v ta namen udeleževali strokovnih predavanj, tematskih delavnic ali prisluhnili radijskim oddajam.

Zanimivo je, da so bila kot najbolj zaželeno sredstva za pridobivanje informacij **izpostavljena prav strokovna predavanja in spletne strani**, ki jih urejajo strokovnjaki. Internet je bil v splošnem ocenjen kot najmanj zaupanja vreden vir.



Te ugotovitve kažejo na zanimanje javnosti za pridobivanje informacij neposredno od strokovnjakov, hkrati pa na komunikacijsko vrzel, ki jo morajo znanstveniki in strokovnjaki zapolniti.





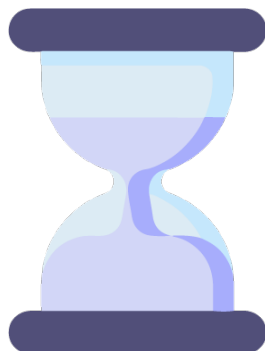
SiNAPSA

SLOVENSKO DRUŠTVO ZA NEVROZNANOST
SLOVENIAN NEUROSCIENCE ASSOCIATION

SiNAPSA, slovensko društvo za nevroznanost, že od svoje ustanovitve leta 2003 izvaja številne dejavnosti, pri katerih spodbuja sodelovanje strokovne in laične javnosti. Med najbolj znanimi je verjetno vsakoletni **Teden možganov**, pri katerem z izvedbo predavanj in delavnic sodelujejo številni strokovnjaki. V času od izvedbe raziskave, ki jo na kratko predstavljamo v tej zloženki, pa smo izvedli tudi javni posvet in (sprva prek študentskih projektov, kasneje pa tudi prek projekta Zdrav duh v zdravi glavi, ki ga financira Ministrstvo za zdravje RS) oblikovali spletišče **zdravaglava.si**. S spletiščem želimo študenti različnih smeri in mladi strokovnjaki čim širši **javnosti približati znanstveno podprta priporočila o skrbi za zdravje možganov**, pri tem pa nam pomagajo tudi uveljavljeni strokovnjaki, ki naše prispevke in raziskave, na katerih ti temeljijo, pred objavo na spletišču kritično ovrednotijo in umestijo v širši kontekst. V SiNAPSI želimo spodbuditi izgradnjo nacionalne strategije za varovanje in krepitev zdravja možganov, ki bi olajšala preprečevanje številnih motenj in bolezni živčevja. V nasprotnem primeru se bomo spopadali z vse večjim, trajnostno nevzdržnim bremenom teh bolezni za posameznika in družbo.

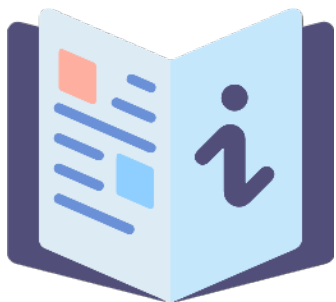
Ovire zdravim navadam

Najpogostejši oviri pri izvajanju dejavnosti v prid zdravju možganov sta bili **pomanjkanje časa in uporabnih informacij**. Pomanjkanje časa zahteva časovno učinkovite načine za vključitev zdravih navad v vsakodnevno rutino.



To bi lahko dosegli s **širšo uporabo razpoložljive tehnologije**, npr. aplikacij za pametne telefone, ki uporabnike spodbujajo k zdravju koristnim dejavnostim (28, 29), kot sta hoja po stopnicah ali kolesarjenje na delo, in spodbujanjem organiziranih oblik telesne vadbe v lokalnih skupnostih. Slednje so se pri dvigu ravni telesne dejavnosti v Sloveniji že izkazale kot učinkovite (30).

Ovire pri iskanju informacij



38 % udeležениh je kot oviro navedlo nezaupanje virom informacij.

Gre za spodbuden podatek, saj je javnost vsakodnevno izpostavljena množici nepreverjenih, pogosto pa tudi pristranskih in zavajajočih informacij (31, 32).

Spodbujanje kritičnega vrednotenja razpoložljivih informacij v medijih je ključno za opolnomočenje javnosti pri zavračanju nezanesljivih in pristranskih trditev ter priporočil.

V povezavi z izraženim interesom laične javnosti za pridobivanje zaupanja vrednih informacij neposredno od strokovnjakov ta podatek kaže na priložnost, da slovenski raziskovalci, zdravniki in drugi strokovnjaki informacijsko praznino zapolnijo z **razumljivimi, znanstveno utemeljenimi vsebinami o zdravju možganov.**