

# Mintys ir patyčių prevencija

Prof. Danielius Serapinas  
Mykolo Romerio universitetas  
InMedica Alfa

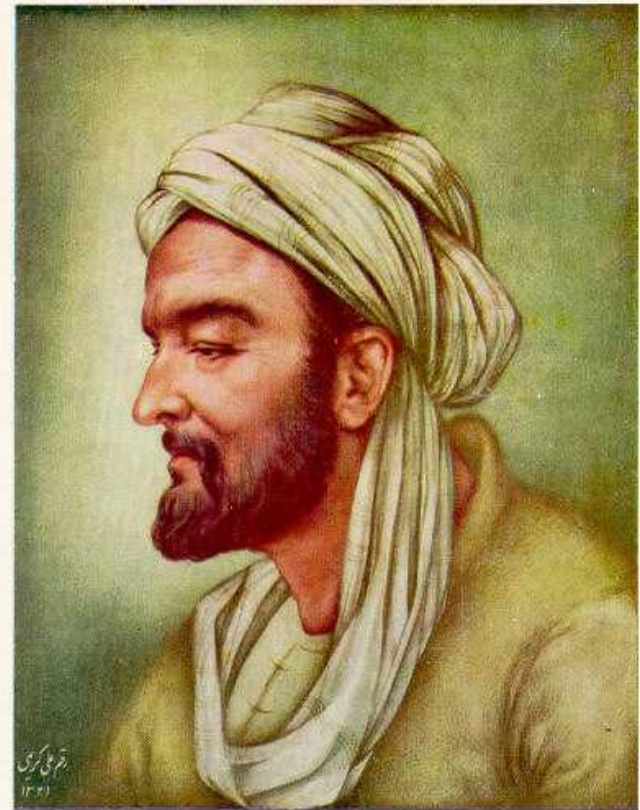
Konferencija  
„IŠŠŪKIAI IR GALIMYBĖS PUOSELĖJANT GYVYBĖS KULTŪRĄ  
LIETUVOJE“

LRS

2016 m. balandžio 25 d. Vilnius

---

Kaip sakė Avicena,  
žmogaus žodis sugeba  
ne tik gydyti, bet ir  
užmušti.



AVICENNA  
(980 - 1037 AD)

Vienoje studijose aprašoma, kaip tikėjimas įtakoja subjektą, skiriant jam inertinę ar aktyviają medžiagą – pvz.: vienoje studijoje savanoriams buvo duotas pasaldintas vanduo ir pasakyta, kad tai yra emetikas.

Net 80% eksperimento dalyvių jis sukėlė pykinimą ar vėmimą.

**Žodžio poveikį įrodo net mokslinės  
studijos**

---

# Minčių - žodžių pusiausvyrą

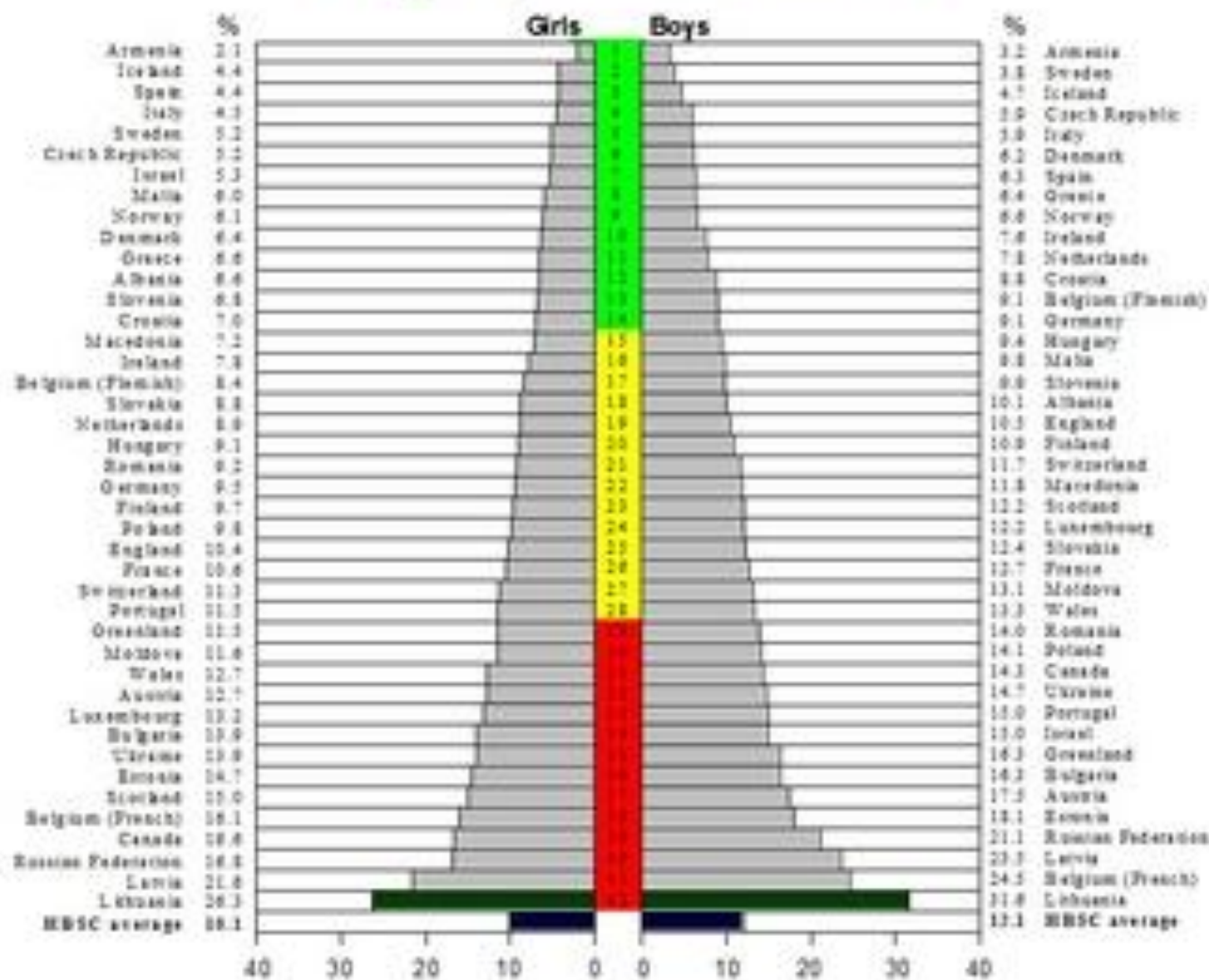



# Patyčių mastai

---

- Pasaulinė sveikatos organizacija (PSO) jau 30 metų vykdo Tarptautinę mokyklinio amžiaus vaikų gyvenamosios ir sveikatos studiją (HBSC)
  - 2013/2014 m. tyrimo ataskaitos duomenimis, Lietuvoje patyčias patyrė didžiausia vaikų dalis iš visų 42 tyrimo dalyvavusių šalių.
  - Lietuvoje patyčias patiria 32 proc. berniukų ir 26 proc. mergaičių.
-

# Mokiniai, kurie dažnai patyrė kitų mokinių patyčias mokykloje, 2013/2014 m.





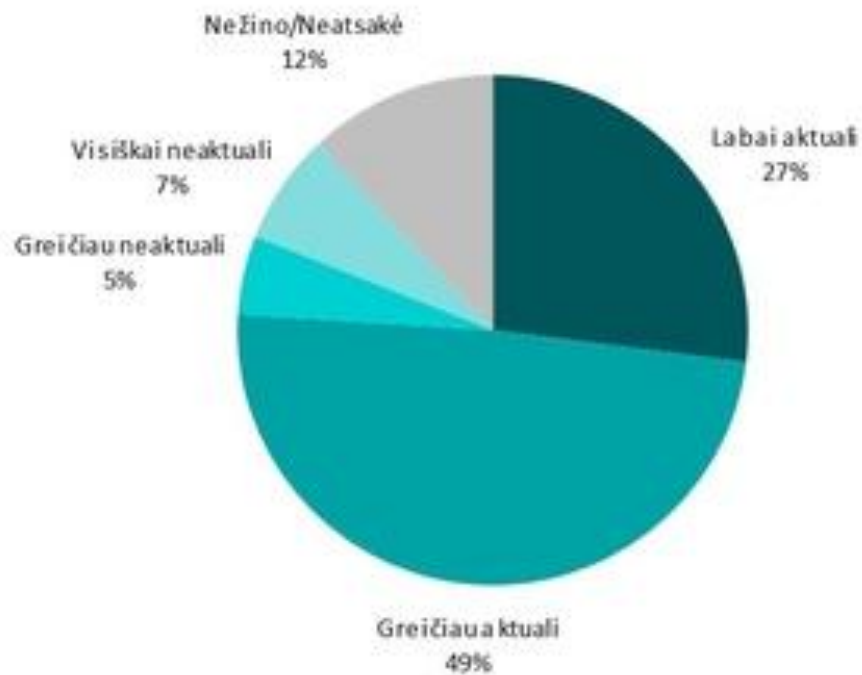
Mokslinių studijų duomenimis, patyčios yra susijusios su vaikų sveikatos problemomis bei blogesne gyvenimo kokybe.

Patyčios gali lemti elgesio ir sveikatos sunkumus ateityje, todėl būtina imtis priemonių, mažinant patyčias mokyklose.

---



Jūsų manymu, kiek aktuali mokyklose yra patyčių problema?



**Sprinter tyrimai (pvz1,2)**

# Nediskriminacijos svarba

**FRA – Europos Sąjungos pagrindinių teisių agentūra  
2003 m. LR lygių galimybių įstatymas**

---

# Sąvokos

## *Diskriminacija*

**Išskiriamos dvi diskriminacijos rūšys:**

### **Tiesioginė**

Tiesioginė diskriminacija būna tada, kai dėl rasinės ar tautinės kilmės, religijos ar įsitikinimų, negalios, amžiaus ar lytinės orientacijos su vienu žmogumi elgiamasi ne taip palankiai, negu su kitu tokioje pačioje situacijoje.

### **Netiesioginė diskriminacija**

Netiesioginė diskriminacija būna tada, kai iš pažiūros neutrali sąlyga, kriterijus ar praktinė veikla stato žmones į nepalankią padėtį dėl rasinės ar tautinės kilmės, religijos ar įsitikinimų, negalios, amžiaus ar lytinės orientacijos, išskyrus tuos atvejus, kai tokią praktiką pateisina įstatymu pagrįsti tikslai.

---

„Blogieji taškai“ dėl prieštaravimo, jeigu darbovietės vadovas būtų vienas iš šių asmenų:

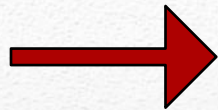
- Romų tautybės asmuo - 159
- Teistas asmuo - 240
- Homoseksualus asmuo - 123
- Žydų tautybės asmuo - 99
- Musulmonas - 96
- Juodaodis - 72
- Kitos tautybės asmuo apskritai - 21

Anketavimas (Rokas Rudzinskas ir bendraautorai)

---

**Mintys**

**Žodžiai**



**Elgesys**

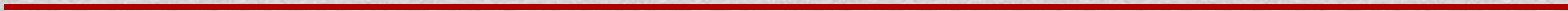


**Charakteris**

**Sveikata**



**Likimas**



**Atminties genetika** arba

Kaip mąstai tokį save kūri

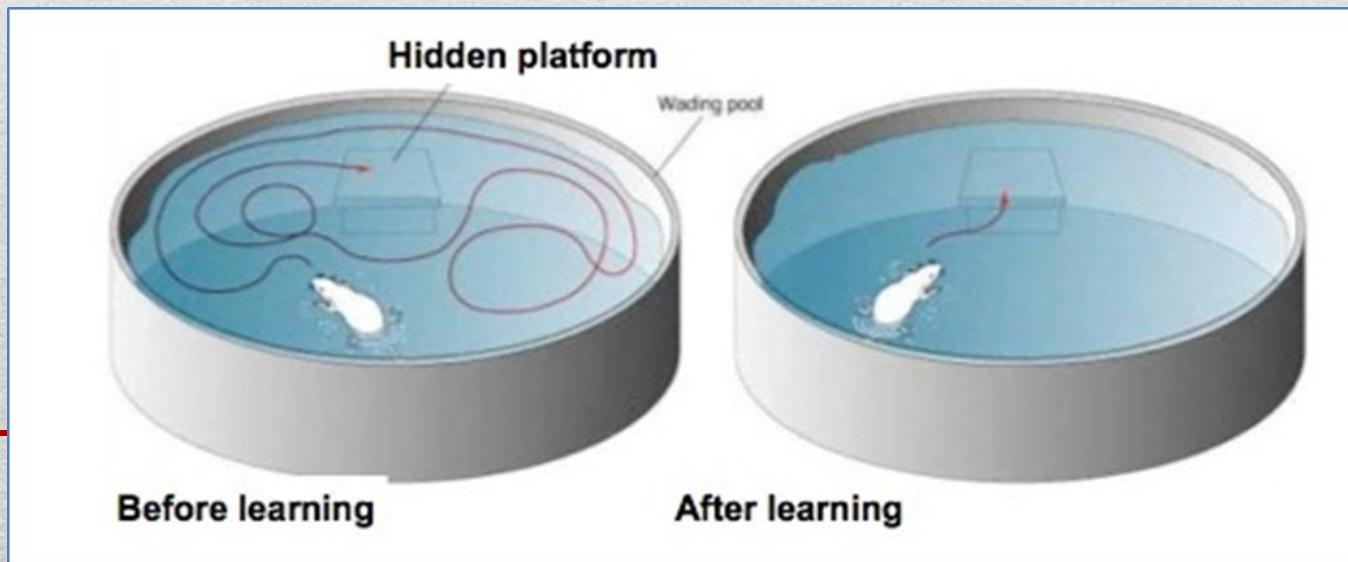
---

# Atminties regulavimas epigenetiniais mechanizmais tam tikrose smegenų srityse ir atliekant užduotis

Dauguma įrodymų, kurie remiasi genetiniais pagrindais tiriant atminties formavimąsi ir išlaikymą buvo nustatyti atliekant užduotis, kurios priklauso nuo smegenų srities hipokampo:

- Morris vandens labirintas\*\*,
  - Naujo objekto atpažinimas\*\*\*,
-

- Visiškai nauja aplinka padidina nuo ERK1/2 priklausomą H3 fosforilinimą ir acetilinimą, kuris buvo panaikintas dėl pripratimo prie gyvenamosios vietos.
- Panašiai veikia ir tam tikros naujos situacijos: yra aktyvinamas H3K9me2 CA1 gene, o matomos platformos kontrolės būklės poveikis iniciavo panašius H3 acetilinimo pasikeitimus kaip ir po MWM (Moriso vandens labirinto) treniruočių.





# Laiko specifiškumas

- Genų ekspresijos ir baltymų sintezės laiko specifiškumas tam tikruose smegenų regionuose yra svarbūs ilgalaikės atminties formavimėsi ir išsilaikyme.
  - Ankstyvi pakitimai po 3 val. treniruotės – pirminiam atsiminimo susiformavimui
  - Tarp 12-24 val. – atsiminimo išlaikymui ilgesnį laiką
- Hipokampe laikas, kada įvyksta baltymų ekspresija (dendritų augimas), yra kritiškas reguliuojant atminties formavimąsi ir stabilizaciją.
  - 12 val. po treniruotės užblokavus hipokampo BDNF\*, 24 valandą sutriko *c-fos*\*\* ekspresija ir lėmė nesugebėjimą prisiminti 7 dieną.

*\*BDNF – smegenų kilmės neurotrofinis faktorius; \*\* c-fos – ankstyvas genų produktas*

# **Teigiamos mintys didina laimės hormono gamybą (beta endorfino)**

Tai stiprina:

- Dėkingumas
  - Atlaidumas
  - Viltis
  - Savigarba
  - Savikontrolė
  - Meilė
-

- Mąstymo būdą žmogus pats renkasi nepriklausomai nuo statuso, specialybės, turto ir kt veiksnių (klasifikacija)
-

- Pozityvios, kuriančios mintys ir kasdienis jų ugdymas - raktas į sveikesnį gyvenimo būdą be patyčių.
-

Kalba Tau už nugaros? Reiškia Tu priekyje!  
Aptarinėja Tavo gyvenimą? Reiškia jis įdomesnis!  
Stengiasi išvelgti trūkumus? Reiškia pavydi!  
Jei pavydi... Reiškia yra ko. :)

*Ačiū už dėmesį!*

---