

ЕДУКАТИВЕН РЕСУРС

Како загадувањето влијае на когнитивните способности и расположението

1. Вовед

Загадувањето на воздухот е сериозен еколошки и здравствен проблем кој најчесто се поврзува со физички заболувања. Сепак, сè повеќе истражувања покажуваат дека загадениот воздух има значително влијание и врз когнитивните способности и расположението на луѓето.

Когнитивните способности вклучуваат процеси како внимание, меморија, учење, концентрација и донесување одлуки, додека расположението се однесува на емоционалната состојба и психолошката благосостојба. Овој едукативен ресурс има за цел да објасни како загадувањето влијае врз овие аспекти и зошто ова прашање е важно за секојдневното функционирање и квалитетот на животот.

2. Како загадувачите влијаат на мозокот

Ситните честички во воздухот, особено PM2.5, можат да навлезат длабоко во белите дробови и преку крвотокот да стигнат до мозокот. Таму можат да предизвикаат воспалителни процеси и нарушувања во нормалната мозочна активност. Најчестите механизми на влијание се:

- воспаление на нервното ткиво;
- оксидативен стрес;
- нарушена комуникација меѓу мозочните клетки;
- промени во невротрансмитерите поврзани со внимание и емоции.

Овие процеси можат постепено да влијаат врз когнитивното функционирање и психолошката стабилност.

3. Влијание врз когнитивните способности

▣ Намалена концентрација и внимание

Изложеноста на загаден воздух е поврзана со потешкотии во одржување на вниманието, особено кај деца и млади, но и кај возрасни во работна средина.

▣ Нарушена меморија и учење

Истражувањата покажуваат дека долготрајната изложеност на загадување може да влијае на краткорочната и долгорочната меморија, како и на способноста за учење нови информации.

▣ Намалени когнитивни перформанси

Кај лица изложени на повисоки нивоа на загадување се забележува намалена брзина на размислување, потешкотии во решавање проблеми и донесување одлуки.

4. Влијание врз расположението и емоционалната состојба

🌊 Зголемен стрес и нервоза

Загадениот воздух може да придонесе кон хроничен стрес, замор и чувство на раздразливост.

🌊 Анксиозност и промени во расположението

Истражувањата укажуваат на поврзаност помеѓу високото загадување и зголемена анксиозност, како и почести промени во расположението.

🌊 Симптоми на депресивност

Долготрајната изложеност на загадување е поврзана со зголемен ризик од депресивни симптоми, особено кај лица кои живеат во урбани средини со постојано лош квалитет на воздухот.

5. Ранливи групи

Некои групи се особено чувствителни на влијанијата од загадениот воздух:

- **Деца и адолесценти** – поради развојот на мозокот;
- **Студенти и работоспособно население** – поради потребата од висока концентрација;
- **Постари лица** – поради поголем ризик од когнитивно опаѓање;
- **Лица со претходни ментални состојби** – кај кои симптомите може да се влошат.

6. Како да ги намалиме негативните ефекти

✓ Следење на квалитетот на воздухот

Користење апликации и платформи за навремено информирање за загаденоста.

✓ Планирање на активности

Избегнување активности на отворено при висок индекс на загадување и избор на почисти периоди од денот.

✓ Подобрување на внатрешната средина

Редовно проветрување, користење филтри за воздух и одржување чиста внатрешна средина.

✓ Поддршка на менталното здравје

Практикување техники за релаксација, физичка активност во затворен простор и одржување здрави дневни рутини.

7. Зошто ова е важно за заедницата?

Намалените когнитивни способности и нарушеното расположение влијаат врз:

- училишниот и академскиот успех;
- работната продуктивност;
- меѓучовечките односи;
- општата благосостојба на заедницата.

Затоа, справувањето со загадувањето не е само еколошко, туку и социјално и здравствено прашање.

8. Заклучок

Загадувањето на воздухот има значајно влијание врз когнитивните способности и расположението. Преку информираност, превентивни мерки и промена на навиките, можеме да ги намалиме негативните ефекти и да придонесеме кон подобро ментално и когнитивно здравје.

Заштитата на воздухот значи и заштита на умот.

Ресурси:

<https://www.who.int/teams/environment-climate-change-and-health/air-quality-energy-and-health/health-impacts>

<https://www.eea.europa.eu/en/topics/in-depth/air-pollution>

<https://www.niehs.nih.gov/health/topics/agents/air-pollution>

<https://www.igair.com/newsroom/air-pollution-and-mental-health>

<https://www.frontiersin.org/journals/public-health>