



## **CZY NASZ UMYSŁ POTRZEBUJE NUDY?**

### **SIEĆ DEFOULTOWA MÓZGU**

Referat skupia się na zagadnieniu sieci defaultowej w mózgu. W początkowej części przybliży tematykę połączenia konkretnych obszarów w mózgu (brzusznoprzyśrodkowa część kory przedczołowej, grzbietowo-przyśrodkowa część kory przedczołowej, tylna część kory obręczy, kompleks hipokampa, dolna część płacika, boczna część płata skroniowego), które aktywują się podczas braku ukierunkowania uwagi na określone zadanie – gdy mózg podejmuje spontaniczną aktywność poznawczą lub jest w stanie relaksu. Podczas aktywacji wyżej wymienionych struktur pojawiają się procesy poznawcze niezwiązane bezpośrednio z interakcją z otoczeniem, a polegające na tworzeniu mentalnych symulacji rzeczywistości bazujących na wcześniejszych doświadczeniach oraz na tworzeniu scenariuszy zdarzeń alternatywnych do rzeczywistych. Następnie autorka przybliży wyniki badań, według których 96% uczestników ankiety przyznaje się do marzenia na jawie. Osoby, które zadeklarowały się jako marzyciele, reprezentowały najwyższy poziom aktywacji sieci defaultowej podczas wykonywania zadań praktycznych. W końcowej części wystąpienia referat stawia pytanie: czy zatem podczas „nudzenia się” nadal rozwijamy swój mózg oraz poszczególne jego struktury? oraz prezentuje stanowisko autorki w tej sprawie.