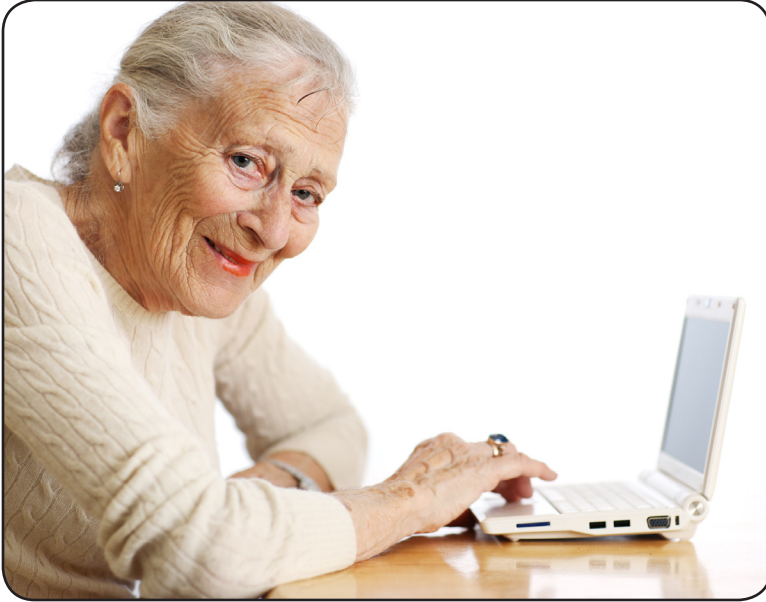


Use IT or Lose IT

זקני השבט מאמנים את המוח



את השעון הכרונולוגי לא ניתן לשנות אבל גיל מנטלי ואמונצינאלי זה עניין של תפיסה, מוטיבציה ואימון.

- שיפור מהירות התגובה ועיבוד המידע - עירנות וצלילות במשך היום, התמצאות ותגובות למה קורה סביב.
- שיפור בסדר ואירגון - יכולת קבלת החלטות ופחות תלות במסייעים חיצוניים.
- שיפור תפקודים קוגניטיביים כלליים - הרגשה של חיוניות ויכולות תפקוד ויצירה פורה.

שיפור כל האספקטים הללו תורם להעלאת הביטחון העצמי ומקובלות בחברה ובמשפחה, זה לא עוד "שוב הוא יספר לנו את הסיפורים מימי המנדט..." אלא עזרה לנכדים (וגם לנינים) בשעורי בית ובפעילויות, שלהורים לא תמיד יש זמן וסבלנות. הסבא והסבתא יכולים לתרום כל כך הרבה לילדים הצעירים וככל שהשנים חולפות כל המשפחה לומדת להעריך אותם. להזכירם, בעבר המשפחה המורחבת חיה ביחד וזה היה התפקיד של "זקני השבט". המבוגרים מרגישים רצויים ואהובים וגם זה תורם לתוחלת חיים ארוכה וחיונית יותר, כל המחקרים מראים שאנשים שמתבגרים בסביבה אוהבת ותומכת בה הם מרגישים רצויים אהובים תורמים ונחוצים, חולים פחות.

מה שצריך לעשות זה לא לשבת בחיבוק ידיים ולחכות אלא להיות פרו-אקטיביים ולהתאמן, אלה למעשה התשובות אותן אני עונה לשתי השאלות הנפוצות ביותר בנושא אימון נירוקוגניטיבי:

1. **האם התוצאות יכולות להישמר לטווח הארוך?** כן. אם יתבצע תרגול עקבי ולזמן של כ-6 חודשים, המוח ישמר את היכולות שהושגו. הדבר דומה ללימוד שחייה, בו נדרש לחזור על השחייה במשך מספר פעמים בשבוע ולמשך מספר חודשים. כאשר המוח תרגל מספיק זמן את השחייה, האדם לא ישכח לעולם לשחות.
2. **האם ניתן לשפר את הזיכרון בכל גיל?** ואני עונה, בהחלט כן. תמיד ניתן לשפר זיכרון! טענה זו מוכחת במחקרים רבים שנערכו בתחום. למעשה, מחקרים מראים כי אנשים אשר מאמנים את זיכרונם לוקים פחות בדימנציה, אלאהיימר ומחלות נוספות הקשורות בעליה בגיל בהמשך חייהם. ●

הכוללת "נוירופלסטיקה של המוח" - היכולת לאמן את המוח כמו שמאמנים כל שריר אחר בגוף. והחדשות הטובות עוד יותר הן, שזה פשוט, זמין ואפילו לא מצריך יציאה מהבית כמו אימון בחדר כושר וזה אפילו יותר זול ממחיר מנוי לאימון הגוף.

בשנים האחרונות פורסמו מספר מחקרים הקובעים חד משמעית שתרגול מוחי במטרה לשפר את הזיכרון והיכולות הקוגניטיביות, יעיל וחשוב לשמירה על יכולות המוח בגיל מבוגר. כך למשל פורסמו בכתב העת של האיחוד הרפואי האמריקאי, ב-20 בדצמבר 2006 הוכחות ליתרונותיו של תרגול קוגניטיבי קצר טווח שמחקר העלה כי הן נותרו לתקופה של עד חמש שנים!

הפעילות הקוגניטיבית היכולה להשמר ואפילו להשתכלל בכל גיל כוללת:

- מהירות האיחסון והשליפה ומהירות עיבוד המידע.
- זיכרון טווח קצר - איחסון ושליפה מהזיכרון של פריטי מידע חדשים.
- זיכרון לטווח ארוך - קידוד הצפנה ואיכסון.
- זיכרון חזותי, שמיעתי ומשולב.

כולנו רוצים לשמור על בריאות מנטלית טובה, לעיתים אנו חשים כי הזיכרון שלנו אינו כפי שהיה בעבר, לפני 10 - 20 שנים היינו מקבלים את המצב כפי שהוא, כיום עם עליית תוחלת החיים אנו מבקשים להאריך גם את תוחלת היכולות המנטליות שלנו. הליקויים בזיכרון כתוצאה מגיל מתקדם כבר אינם מתקבלים כמובן מאליו, בעיקר על ידי המבוגרים עצמם אך גם על ידי החברה.

היום אדם בן 70-80, נראה טוב, מרגיש ומתפקד מצויין ומדוע לא? זה הגיל בו יש לו זמן רב פנוי, במקרים רבים גם כסף לא חסר ורוב הבעיות עלולות להתרכז סביב תהליכים אורגניים במוח, שלא מתיישבים עם הגיל המנטלי והמוטיבציה לפעילות שיש לאדם, אלא קשורים בתהליכים של הגיל הכרונולוגי.

מדהים עד כמה שימור ושכלול קוגניטיבי יכול להעלות את רמת החיים ואת איכותם, לדוגמה:
• שיפור הזיכרון הקשב והריכוז - הפחתה בבלבול והיסח הדעת.

תחלת החיים מתארכת ודי להביט סביבנו כדי להבחין בכמות גדלה והולכת של מרכזי פעילויות שונים לאוכלוסייה המבוגרת. חשיבות רבה נודעת להכנת הכלים שיאפשרו לנו להתמודד בהצלחה עם הבעיות הקשורות בהארכת החיים, מפני שמה התועלת בחיים ארוכים יותר אם האיכות היא לא איכות???

את השעון הכרונולוגי לא ניתן לשנות אבל גיל מנטלי ואמונצינאלי זה עניין של תפיסה, מוטיבציה ואימון. אם אתם בני 40, 50 ומעלה: האם אתם מוצאים עצמכם מתנצלים יותר ויותר בעקבות משהו ששכחתם? האם אתם מרגישים לעיתים קרובות מבלבלים פזורי דעת או מוסחים מנתיב החשיבה? האם אתם מבזבזים זמן בחיפוש אחר המפתחות לרכב או משקפיים? האם אתם שוכחים שמות של אנשים חשובים? בעיקר מהעבר הקרוב? והכי חשוב האם אתם שומעים יותר ויותר פעמים בעיקר ממשפחה וחברים קרובים: "את הסיפור הזה כבר שמענו מליון פעמים - אין לך משהו חדש יותר לספר לנו? אנחנו כבר יודעים איך פגשת את סבתא ומה היא לבשה... את מי פגשת היום או מה אכלת היום בבוקר אתה זוכר? ואם לקחת את הכדורים או נעלת את הדלת או כיבית את הגז אתה זוכר???"

חשוב לדעת שבדרך כלל בתהליך הביולוגי של העליה בגיל וגם כתוצאה מאירועים אחרים, כגון אירוע מוחי, תאונה, שבץ או טראומות אחרות, מתעוררות בעיות בזיכרון לטווח הקצר הנקרא גם "זיכרון עבודה" והקשור בריכוז. העליה בגיל וארועי עבר אלה, המונעים מהמוח לקדם מידע בצורה נכונה ולאחסנו באופן כזה שיהיה קל לשלוף אותו בעת הצורך. לרוב, הבעיה בזיכרון מתבטאת באירועים חדשים המתרחשים בהווה ואילו דברים שהתרחשו בעבר זכורים היטב.

סיפורו של גדעון: "לאחר תקופת שיקום ארוכה, בעקבות תאונה שעברתי, הרופאים במחלקת השיקום, הודיעו לי כי הנזק המוחי הינו בלתי הפיך. כך שהייתי בטוח שמצבי ותפקודי יישארו באותו מצב. למזלי, התחלתי לעבוד בתוכנית אימון מוחי נירוקוגניטיבי ומיום ליום הרגשתי טוב יותר. לאחר חמישה חודשים השתפר זיכרוני וביטחוני העצמי, מה שאיפשר לי לחזור למעגל העבודה." כן, אלה החדשות הטובות מאוד היום הנקראות במילה

ד"ר בילי, מומחית בתחום הפרעות קשב וריכוז, קשיי זיכרון, ליקויי למידה ובעיות התנהגות.
billi@weinamerica.com