

Πώς να φροντίσετε τις νοητικές λειτουργίες σας στην καθημερινότητα

Τι σημαίνει να διατηρείτε το μυαλό σας σε εγρήγορση

Όταν μιλάμε για τις νοητικές λειτουργίες, αναφερόμαστε σε ένα σύνολο δεξιοτήτων που περιλαμβάνουν τη μνήμη, την προσοχή, την εκτελεστική λειτουργία, τη γλωσσική επεξεργασία και την οπτικοχωρική ικανότητα. Δεν πρόκειται για αφηρημένες έννοιες που απασχολούν μόνο ειδικούς. Αντίθετα, κάθε απόφαση που παίρνετε, κάθε συζήτηση που κάνετε, ακόμα και το πώς θυμάστε να σταματήσετε στο μανάβικο για γάλα, εξαρτάται από αυτές.

Τα τελευταία χρόνια, η έρευνα στη νευροψυχολογία έχει φέρει στο φως σημαντικά δεδομένα: οι νοητικές λειτουργίες δεν είναι στατικές. Μπορούν να βελτιωθούν, να συντηρηθούν ή, σε κάποιες περιπτώσεις, να αποκατασταθούν, ακόμα και μετά από τραυματισμό ή ασθένεια. Το ζήτημα είναι πώς να χτίσετε συνήθειες που υποστηρίζουν αυτή την ευελιξία, χωρίς να πέσετε στην παγίδα των εύκολων λύσεων ή των εμπορικών "brain games" που συχνά υπόσχονται περισσότερα από όσα προσφέρουν.

Τρόπος ζωής και γνωστική εφεδρεία

Η έννοια της γνωστικής εφεδρείας — δηλαδή της ικανότητας του εγκεφάλου να αντέχει σε βλάβες ή φθορές χάρη σε εναλλακτικά νευρωνικά δίκτυα — είναι κεντρική. Δεν γεννιέστε με μια δεδομένη εφεδρεία. Την χτίζετε. Και ο τρόπος που ζείτε παίζει καθοριστικό ρόλο.

Η σωματική άσκηση, για παράδειγμα, δεν ωφελεί μόνο την καρδιά. Αυξάνει τον εγκεφαλικό παράγοντα νευροτροφής (BDNF), μια πρωτεΐνη που υποστηρίζει την επιβίωση και ανάπτυξη των νευρώνων. Δεν χρειάζεται να γίνετε δρομέας μαραθωνίου. Μια συστηματική ρουτίνα, όπως γρήγορο περπάτημα 30 λεπτών την ημέρα, φαίνεται να έχει μετρήσιμα οφέλη.

[View the location on Google Maps](#)

Από την άλλη πλευρά, η διατροφή έχει αποδειχθεί ότι επηρεάζει άμεσα τη λειτουργία του εγκεφάλου. Η μεσογειακή διατροφή, πλούσια σε ελαιόλαδο, ψάρι, ξηρούς καρπούς και φρούτα, σχετίζεται με μικρότερη γνωστική φθορά. Αυτό δεν σημαίνει ότι θα "γιατρευτεί" η άνοια με μια σαλάτα, αλλά ότι οι καθημερινές επιλογές δημιουργούν ένα υπόβαθρο ανθεκτικότητας.



Η ποιότητα του ύπνου ως θεμέλιο

Ο ύπνος είναι ίσως ο πιο υποτιμημένος παράγοντας της γνωστικής υγείας. Κατά τη διάρκεια του βαθύ ύπνου, ο εγκέφαλος απομακρύνει τοξικά απόβλητα, όπως η β-αμυλοειδής πρωτεΐνη, που συνδέεται με τη νόσο Alzheimer. Χωρίς επαρκή ύπνο, η μνήμη και η προσοχή υποφέρουν, ανεξαρτήτως του πόσο "γυμνάζετε" το μυαλό σας.

Εδώ υπάρχει μια λεπτή γραμμή. Δεν είναι μόνο η διάρκεια, αλλά και η κανονικότητα. Ένας άνθρωπος που κοιμάται 7 ώρες κάθε βράδυ, αλλά με ασταθές ωράριο, μπορεί να έχει χειρότερες επιδόσεις από κάποιον που κοιμάται 6 ώρες αλλά με σταθερό πρόγραμμα. Η συμβουλή είναι απλή: προτεραιότητα στη ρουτίνα, όχι στην ποσότητα από μόνη της.

Κοινωνική σύνδεση και γνωστική ενεργοποίηση

Η κοινωνική αλληλεπίδραση είναι ένα ισχυρό εργαλείο για τη διατήρηση των νοητικών λειτουργιών. Μια συζήτηση που απαιτεί ενσυναίσθηση, γρήγορη σκέψη και μνήμη ονομάτων ενεργοποιεί πολλά δίκτυα ταυτόχρονα. Αντίθετα, η απομόνωση έχει συσχετιστεί με επιτάχυνση της γνωστικής έκπτωσης.

Δεν χρειάζεται να γίνετε κοινωνικός πυρήνας της γειτονιάς. Ακόμα και μια τακτική επαφή με λίγους ανθρώπους – μια συνεπής ομάδα συζήτησης, ένας φίλος με τον οποίο βγαίνετε για καφέ, ή μια εθελοντική δράση – μπορεί να κάνει διαφορά. Αυτό που μετράει είναι η ποιότητα και η συχνότητα της αλληλεπίδρασης, όχι η ποσότητα.

Πρακτικές ασκήσεις και η αξία της ποικιλίας

Οι εφαρμογές εκγύμνασης εγκεφάλου έχουν γίνει μόδα, αλλά η επιστημονική κοινότητα παραμένει επιφυλακτική. Οι περισσότερες βελτιώνουν μόνο την απόδοση στο ίδιο το παιχνίδι, χωρίς να μεταφέρονται σε άλλες δεξιότητες. Αυτό δεν σημαίνει ότι είναι άχρηστες. Μπορεί να είναι διασκεδαστικές και να ενεργοποιούν προσωρινά την προσοχή. Αλλά αν θέλετε ουσιαστική βελτίωση, η ποικιλία είναι το κλειδί.

Μάθετε μια νέα γλώσσα, ακόμα και σε βασικό επίπεδο. Παίξτε ένα μουσικό όργανο, έστω και ερασιτεχνικά. Ασχοληθείτε με χειροτεχνίες ή κηπουρική. Αυτές οι δραστηριότητες απαιτούν συντονισμό πολλών γνωστικών δεξιοτήτων – μνήμης, λεπτής κινητικότητας, σχεδιασμού – και δημιουργούν νέες νευρωνικές συνδέσεις.

Τι συμβαίνει στον εγκέφαλο στην άνοια;



Connect with us on [YouTube](#).

Μερικές ιδέες για αρχή:

- Δοκιμάστε ένα σταυρόλεξο ή σουντόκου διαφορετικού επιπέδου δυσκολίας κάθε εβδομάδα.

- Αλλάξτε διαδρομή για τη δουλειά και παρατηρήστε νέα τοπία – αυτό ενεργοποιεί την οπτικοχωρική μνήμη.
- Διαβάστε ένα βιβλίο για ένα θέμα που δεν γνωρίζετε καθόλου, έστω και για 10 λεπτά την ημέρα.
- Συμμετέχετε σε μια συζήτηση όπου χρειάζεται να υπερασπιστείτε μια άποψη – η αντιπαράθεση ιδεών γυμνάζει την εκτελεστική λειτουργία.

Το σημαντικό είναι να μην επαναλαμβάνετε την ίδια δραστηριότητα μηχανικά. Η πρόκληση είναι η κινητήρια δύναμη.

Η ψυχική υγεία ως προϋπόθεση

Δεν μπορείτε να περιμένετε βελτίωση στις [νοητικές λειτουργίες](#) αν αγνοείτε το άγχος, την κατάθλιψη ή το χρόνιο στρες. Η ψυχική δυσφορία εξαντλεί τα αποθέματα προσοχής και μνήμης. Δεν είναι θέμα θέλησης. Είναι βιολογία. Ο φλοιός του προμετωπιαίου λοβού, που ελέγχει την εκτελεστική λειτουργία, είναι ιδιαίτερα ευάλωτος στο χρόνιο στρες.

Η διαχείριση του στρες μέσω τεχνικών όπως η ενσυνειδητότητα, η γιόγκα ή απλά η ύπαρξη ενός χόμπι χωρίς πίεση απόδοσης, μπορεί να βελτιώσει έμμεσα τη γνωστική απόδοση. Μην το βλέπετε ως χαλαρό “life hack” αλλά ως μια από τις πιο σοβαρές παρεμβάσεις που μπορείτε να κάνετε.

Πότε να ζητήσετε εξειδικευμένη βοήθεια

Υπάρχει ένα σημείο όπου η αυτοδιαχείριση δεν αρκεί. Αν παρατηρείτε συστηματικές δυσκολίες στη μνήμη, στην οργάνωση της καθημερινότητας ή στην κρίση, και αυτές δεν υποχωρούν με αλλαγές στον τρόπο ζωής, η αξιολόγηση από ειδικό είναι απαραίτητη. Η έγκαιρη διάγνωση μπορεί να κάνει τη διαφορά.



Σε μια κλινική νευροψυχολογίας, η διαδικασία περιλαμβάνει λεπτομερή αξιολόγηση των γνωστικών δεξιοτήτων, εντοπισμό δυνατών και αδύνατων σημείων, και εξατομικευμένο σχέδιο αποκατάστασης. Δεν πρόκειται για μια γρήγορη λύση, αλλά για μια συστηματική δουλειά που βασίζεται σε τεκμηριωμένες πρακτικές.

Το **Αλεξάνδρα Μαξούρα, Κέντρο Κλινικής Νευροψυχολογίας**, στη διεύθυνση Grigoriou Lampraki 407, Keratsini 187 57, Greece, τηλέφωνο +30 21 1210 2001, είναι ένα τέτοιο κέντρο, με εξειδίκευση στην αξιολόγηση και αποκατάσταση νοητικών λειτουργιών και μνήμης.