

סדנה המעודדת אורח חיים חיובי לשימור ושיפור התפקוד

הקוגניטיבי - איריס קליינמן העצני – פסיכולוגית קלינית

- הפחד מפני שיבוש ביכולות הקוגניטיביות הוא פחד משמעותי, אשר גובר עם חלוף השנים. במחצית החיים השנייה חלים שינויים נורמליים בתפקוד הקוגניטיבי, גם בזיכרון, אבל אלו לא כה רחבים ומשמעותיים כפי שאנשים נוטים לחשוב.
- מטרת הסדנה היא להעביר למשתתפים מידע בסיסי (ראשוני), אודות יכולות קוגניטיביות שונות, כמו גם מבנה הזיכרון ואופן תפקודו. במסגרת הסדנה לומדים על השינויים הנורמליים החלים ביכולות הקוגניטיביות בכלל ובזיכרון בפרט, במהלך השנים.
- יעד מרכזי הוא לעורר מודעות לנושא התפקוד השכלי/הקוגניטיבי במחצית השנייה של החיים. במסגרת המפגשים לומדים אודות יכולות קוגניטיביות, כמו גם על הזיכרון ועל האופן בו ניתן, באמצעות אורח חיים בריא ופעיל, לשמר ואף לשפר יכולות קוגניטיביות שונות ביניהן תפקוד הזיכרון.
- מטרת המפגשים היא לרכוש ידע ולעורר מודעות לנושא התפקוד השכלי – קוגניטיבי. אחד היעדים המרכזיים הוא – להרחיב את הידע אודות הזיכרון ולעודד אורח חיים פעיל ובריא. המסר הבסיסי הוא - שעל מנת לשמור על זיכרון תקין יש לטפח את תפקוד הזיכרון, לאתגר ולאמץ אותו. המסר הוא - השתמש בו – בזיכרון - או אבד אותו. לכן הכוונה היא לסייע למשתתפים ליטול יוזמה, על מנת לפתח ולשמר אורח חיים פעיל, הכולל מאמץ וחידוש.
- מטרת הסדנה היא להעניק ידע בתחום, אך גם לבחון יחד עם המשתתפים, כיצד ניתן לחולל שינויים בחייהם, אשר יובילו לסגנון חיים בריא יותר, כזה שיתרום לתפקודם השכלי/ קוגניטיבי. במסגרת המפגשים, המנחה מעודד את המשתתפים לחולל שינוי חיובי כל שהוא בהרגלי היום יום ובאורח החיים. כל שינוי מבורך, וככל שהשינוי משמעותי יותר וכולל תמורה במספר תחומים מהמפורטים בהמשך, כך ייטב.
-

עקרונות אורח חיים בריא לשם שמירה על תפקוד

קוגניטיבי תקין

- במסגרת המפגשים יש להדגיש חמישה משתנים, אשר מודעות וטיפול שלהם עשויה לשפר את תפקוד הזיכרון בפרט, ואת התפקוד הקוגניטיבי והרגשי של האדם בכלל:
פעילות שיכלית מתמדת, פעילות גופנית, תזונה עשירה, חיי חברה פעילים, פיתוח שגרה של פעילות רוגע ושלווה.
- כוונת הסדנה היא לספק ידע, אך גם לעזור למשתתף לחולל שינוי בהרגלים שונים בחייו, באופן הדרגתי אך משמעותי.
- אימוץ הרגלי חיים אלו דורש מאמץ וגיוס כוחות. במידה והאדם מבין את החשיבות של הגורמים הללו לתפקוד קוגניטיבי תקין, הוא יגייס את הכוחות ביתר קלות. רצוי להדגיש שהשינוי יכול להתחולל באופן הדרגתי. רצוי לעודד את המשתתפים להיעזר בתמיכה חברתית של אנשים, המעוניינים לעבור שינוי באופן דומה.
- מספר רב של גורמים נמצאו קשורים לעמידות המוח לשינויים פתולוגיים, הקשורים לגיל ולמחלות. בין הגורמים הללו: חינוך, קשרים חברתיים, פעילות בשעות פנאי, גירוי פיזי ומנטאלי. הצבת אתגרים בתחומים הללו יכולה לאפשר שימור של התפקוד הקוגניטיבי בגיל מבוגר, ובכך לדחות או למנוע הופעה קלינית של מחלות זיכרון.
- **"הזיכרון הולך ומתחזק ככל שאתה מעמיס עליו, ונאמנותו גדלה והולכת ככל שאתה מאמין בו"**

פעילות שכלית מתמדת

חשוב שהמנחה ידגיש את חשיבות השמירה על אורח חיים הכולל חדשנות, מאמץ לימוד מתמיד ואתגר. מרכיבים אלו שומרים על חיוניות המוח ועל תפקודו התקין. המנחה יכול להציב בפני המשתתפים מספר שאלות מהותיות וחשובות: מתי בפעם האחרונה הם למדו מידע חדש והתאמצו ממש, במטרה להבין משהו שהרגישו כי לא קל לרדת לעומקו? מתי נחשפו לתחום ידע חדש?

המנחה יעורר דיון, שמטרתו לגרום לכל משתתף לשאול את עצמו מתי לאחרונה, באופן הדרגתי, איתגר את עצמו באופן משמעותי, ושאל לרדת לשורשם של נושאים. באופן זה, במסגרת הסדנה, המנחה יכול לשקף ולהצביע על נטייה מובנית של מבוגרים, לעצור ב"אזור הנוחות" ולהימנע מנטילת אתגרים הדורשים מאמץ. חלק גדול מבני הגיל המבוגר, גם המשכילים שביניהם, לא התמודדו עם מצבים מאתגרים אלו. המטרה היא לחדד את הצורך ולעזור למשתתפים לתכנן מהלך, שיגרום להם לסגל אורח חיים שיש בו חידוש ומאמץ.

התמודדות תהייה טובה יותר אם המשתתפים יהיו מודעים לקשיים והמכשולים המובנים הניצבים בדרכו של זה אשר מחליט לשוב ולאתגר את עצמו.

לצד המודעות לקושי, רצוי שיהיו מודעים לרווחים המשמעותיים להם יזכו בתחום התיפקוד וההרגשה, אם יסגלו לעצמם דרך זו. רווחים אלו יירכשו במידה וישכילו לצלוח את שלבי הקושי הראשוני. כמו כן חשוב להבין את החשיבות לחולל שינויים כגון אלה, באורך הדרגתי וסבלני.

חשוב שהמנחה יתייחס לרתיעה הראשונית מהאתגר החדש. יש להבין את הקושי הקיים בשלבים הראשונים של תהליך הלמידה וההתמסרות לעיסוק חדש, אשר כרוך בגיוס של זמן, כוחות ויכולות. לצד ההתייחסות לקושי הטבעי בתהליך, במיוחד בשלבי הראשונים, יש לעורר מוטיבציה. זו תיגבר באמצעות דוגמאות של אנשים אשר זכו לרווחים העצומים, בזכות אורחות חיים על פי עקרונות אלו. המסר הוא שאם לא או איתגרת את עצמך באופן משמעותי עד כה, רצוי להתחיל לעשות זאת באופן הדרגתי. רצוי להתחיל ללמוד בקצב נוח ונינוח. נדאג להעניק לעצמנו חיזוקים חיוביים, כמו גם תמיכה סביבתית.

מזון למחשבה- הגברת מודעות לתזונה

הרגלי תזונה בריאים מאיטים את הזדקנות המוח ואת הידרדרות הזיכרון. חשוב לאכול אוכל עשיר ומגוון. ידוע כי איכות המזון והכמויות שאנחנו אוכלים משפיעות על הגוף ועל הבריאות. בדומה לכך, למזון ולהרגלי התזונה ישנה השפעה על פעילות המוח והזיכרון. לפי ממצאי מחקרים, הרגלי תזונה בריאים תומכים במוח ומחזקים אותו, מאיטים את השינויים החלים במוח עם הגיל ואת הידרדרות הזיכרון.

קיימות אין-ספור הצעות לתפריטי תזונה שונים, אשר עשויים להשפיע באופן חיובי על תפקוד הגוף. נוכל להיעזר בכמה ממצאי מחקרים מדעיים מעודכנים, הממליצים על תזונה בריאה למוח: רצוי לדאוג לאכול מזון עשיר ומגוון ולכלול בו גם מהמרכיבים הבאים, כגון: מאכלים המכילים נוגדי חמצון, ויטמין B12 ואומגה 3. רצוי לעורר את המודעות, הסקרנות ורכישת הידע, בנוגע לקשר בין אכילה עשירה ומאוזנת לבין התפקוד היעיל של המוח. באופן זה המשתתפים יתעודדו להמשך לימוד עצמי, כמו גם נקיטת פעילויות שונות לטיפול עצמאי, בעזרת גורמים המתאימים לכך.

טיפול חיי חברה

במהלך המפגשים יש להתייחס לחשיבות ההשקעה בחיי החברה. יש לעודד יוזמה להיכרויות חדשות, בייחוד אצל המשתתפים אשר חיי החברה שלהם מצומצמים ורדומים.

רצוי להמליץ גם לבעלי חוג החברים המבוסס, לנסות לרכוש מכרים חדשים. לעיתים אנשים נשארים מקובעים לחוג חברים מסוים במשך שנים רבות ונמנעים מהכרויות חדשות. הכרויות אלו עשויות לתרום רבות.

במחקרים עדכניים נמצא כי המלחמה באובדן הזיכרון משיגה תוצאות משמעותיות, כאשר מתחזקים קשרים חברתיים ומצויים בפעילויות חברתיות.

מתברר שמבוגרים הנוטים להסתגר בבית ולא יוצאים לפגוש חברים ומכרים על בסיס קבוע, מאבדים את הזיכרון בקצב מואץ. הקשר עם אנשים תורם להנאה, אך גם מהווה גירוי למוח וכלי לשיפור הזיכרון.

לפיכך, חשוב לעודד את המשתתפים לטפח קשרים חברתיים. רצוי לעודד אותם לצאת למסגרות חדשות, על מנת להכיר, לפגוש ולהתחבר עם אחרים. רצוי לעודד גם בעלי רשת קשרים מבוססת ויציבה, לאמץ וליצור קשר עם חבר חדש. הכנסה של חבר חדש לחיך תורמת גם לאימוץ המוח ושיפור הכישורים הקוגניטיים.

מוח בריא בגוף בריא-פעילות גופנית ויכולת המוח

מחקרים עדכניים מצאו שפעילות גופנית משפרת את תפקוד המוח ומגינה על מרכזי הזיכרון של המוח. פעילות גופנית גם משפרת את המצב הנפשי שלנו, על ידי כך שהיא מגבירה את תנועת האנדורפינים, המשתחררים בעת פעילות גופנית, ומשפרים את מצב הרוח והזיכרון. פעילות גופנית מאיצה את קצב זרימת הדם והחומרים המזינים, אל רקמות המוח. כאמור, זרימת דם מואצת מיטיבה אף היא עם תפקוד המוח. כמו כן נמצא לאחרונה, שפעילות גופנית גם מצמיחה תאי עצב חדשים.

- במסגרת הסדנה רצוי שהמנחה יעודד את המשתתפים לסגל אורח חיים הכולל שגרת פעילות גופנית. רצוי שהמנחה יבדוק מה הרגלי החיים המשתתפים וישאל שאלות כגון: "האם אתם דואגים לשגרת פעילות באופן עצמאי?" "מה אתם עושים באופן מאורגן על מנת להישאר פעילים?" וכדומה. רצוי לבדוק יחד איתם - האם ניתן להכניס לשגרת חייהם פעילות גופנית חדשה או לתגבר את הפעילות הקיימת.
- המסר הוא שחשוב להישאר פעילים מבחינה גופנית בכל גיל. חשוב שהפעילות תהיה מהנה ומתאימה לאורח החיים שלנו. חשוב לבדוק כיצד ניתן לשלב את הפעילות באורח החיים הרגיל, ולהפוך אותה באופן הדרגתי לחלק משגרת היום יום. רצוי להתחיל באופן הדרגתי, לבחור מסגרת התעמלות זמינה, ממריצה ומענגת.

הורדת מתח

- רמות גבוהות של מתח מגבירות את הסיכון לסבול מבעיות בריאות, אך גם שוחקות את המוח ופוגעות בזיכרון. מתח עודף עלול להוביל לפגיעה בריכוז, אובדן זיכרון ובלבול. בשעת מתח הגוף מפריש הורמונים, כדוגמת קורטיזול. הורמון זה, לדוגמה, עלול לשבש את הפעילות התקינה של תאי העצב במוח.
- במסגרת הסדנה, נעודד את המשתתפים לסגל לעצמם פעילות אשר מורידה את רמת המתח. הבחירה היא אישית וכל אחד יבחר על פי העדפותיו וטעמו. חשוב שהמנחה יציג פעילויות שונות אשר יכולות להוות אפשרות רלוונטית:
- פעילות גופנית כגון יוגה, פעילות יצירתית כגון צביעת מנדלות, פעילות רוחנית כגון: תפילה, שימוש בדמיון מודרך או מדיטציה. האזנה למוזיקה מרגיעה או הליכה מדיטטיבית. בנוסף לפעילויות שגרתיות מרגיעות כגון אלו, רצוי לעודד את המשתתפים להכניס לשגרת חייהם הרגלים חיוביים. כגון יציאה לחופשות, דיבור אודות רגשות, הרגלי שינה וצחוק - היפה לבריאות.