

הפרכה של 10 מיתוסים בנוגע לכושר המוח ואימון המוח – מתוך שבוע מודעות המוח, 2013

Posted By Alvaro Fernandez On March 11, 2013 @ 6:53 In Cognitive Neuroscience, Education & Lifelong Learning, Health & Wellness | [Comments Disabled](#)

לכבוד כינוס שבוע מודעות המוח 2013 הבה נפריכה 10 מיתוסים בנוגע לכושר ואימון המוח, שנותרו באופן מפתיע פופולריים.



**מיתוס 1:** גנים קובעים את גורלו של המוח.  
**העובדה:** גמישות המוח פירושה כי אורח החיים וההתנהגות שלנו משחקים תפקיד חשוב באופן שבו יתפתח המוח שלנו.

**מיתוס 2:** אנו מה שאנחנו אוכלים.  
**העובדה:** אנו מה שאנחנו עושים, חושבים ומרגישים, הרבה יותר ממה שאנו אוכלים.

**מיתוס 3:** רפואה היא התקווה העיקרית לשיפור הבריאות הקוגניטיבית.  
**העובדה:** להתערבויות לא פולשניות יכולות להיות תועלת דומה ואף ממושכת יותר, וגם חפה מתופעות לוואי למינהן.

**מיתוס 4:** לא ניתן לעשות דבר כדי לנצח את מחלת האלצהיימר ואת הנסיגה הקוגניטיבית.  
**העובדה:** אומנם לא נראה כי קיים דבר מה שיכול למנוע את הפתולוגיה של מחלת האלצהיימר, מחקרים רבים מעידים כי ניתן לדחות (בשנים!) את הופעת הסימפטומים – תוצאה משמעותית שלעיתים קרובות פשוט מתעלמים ממנה.

**מיתוס 5:** יש רק "מוח אחד". שתמש במוח או תאבד אותו.

**העובדה:** המוח מורכב ממספר של רשתות ומגלים נוירונליים התומכים במגוון של פונקציות קוגניטיביות, רגשיות וניהוליות. שימוש או אימון של פונקציה אחת בלבד (למשל זיכרון) לא מועילה יותר מדי.

**מיתוס 6 :** אימון המוח יכול להחזיר את המוח שלך לצעירותו, לגילאי 10, 20, 30...  
**העובדה:** "גיל המוח" זו בדיה. חלק מהפונקציות נוטות להשתפר עם הזמן וחלק עוברות נסיגה. ישנה שונות גם בין אנשים שרק הולכת וגדלה ככל שהם מתבגרים.

**מיתוס 7 :** אימון המוח אינו עובד.  
**העובדה:** אימון המוח, כאשר נעשה בתנאים מסוימים, הראה שיפור בפונקציות קוגניטיביות באופן ששיפר את חיי היום-יום.

**מיתוס 8:** אימון המוח נעשה בעיקרו באמצעות משחקי וידאו.  
**העובדה:** אימון המוח כולל רבדים רבים כגון סוגים שונים של מדיטציות, תרפיות קוגניטיביות, אימון מוח וביופידבק. מדיה אינטראקטיבית כמו משחקי וידאו יכולה לעזור להתערבויות אלו להיות יותר "מדידות", אך הן לא העיקר, מה גם שלא כל משחקי הוידאו דומים.

**מיתוס 9:** בריאות הלב היא בריאות המוח.  
**העובדה:** בעוד שבריאות הלב תורמת באופן מובהק לבריאות המוח והפוך, הלב והמוח הם שני אברים קריטיים שונים שלכל אחד מהם סט פונקציות שונה, ולפיכך התערבויות מניעתיות שונות. מה שאנו צריכים כיום זה מחקר רב שנים בנוגע למוח, בדיוק כמו המחקר הקרדיולוגי המבוסס שיש בנוגע ללב.

**מיתוס 10:** כל עוד המוח שלי עובד, למה אני בכלל צריך להתייחס אליו?  
**העובדה:** מאותן סיבות שאדם צריך למלא דלק במכוניתו ולבדוק שמן באופן קבוע- כדי שהיא תעבוד בצורה טובה יותר ותשמר לאורך זמן.

ניתן לקרוא את המאמר המקורי באנגלית כאן:

URL to article:

<http://sharpbrains.com/blog/2013/03/11/debunking-10-brain-fitness-and-brain-training-myths-during-brain-awareness-week-2013/>