

עודכן ב- 18/06/2006 04:23

אחת-שתיים-שלוש, נזכרתי

*** בתי חולים, מרפאות ציבוריות וחברות משחקי וידאו - כולם מציעים דרכים חדשות לשיפור הזיכרון. וכן, גם בגיל 60 זה יכול לעבוד**

מאת ברוריה אתר

משחק אלקטרוני יפאני חדש מסתמן כיורש הלא רשמי של הסודוקו. המשחק, Brain Age, שנועד לשפר את תפקוד המוח באמצעות אימון - נהפך עם השקתו ללהיט ביפאן. הגרסה האנגלית משווקת בהצלחה בחודשים האחרונים בארצות הברית ובאירופה, ובקרוב אמור המשחק להגיע לארץ. המשחק משווק במעין מחשב כף יד, והוא כולל תרגילי חשבון, זיכרון ופאזלים. בתום האימון מודיע המחשב למשחק מהו "גיל" המוח שלו, בין 20 ל-80. ככל שהגיל נמוך יותר, התוצאה טובה יותר. והמטרה, כמובן, היא להוריד את הגיל.

שיפור הזיכרון הוא כבר מזמן לא עניין למשחקים בלבד. מחקרים חדשים וידע שנצבר על חשיבות אימון המוח לשיפור תפקודי הזיכרון הביאו לפריחה של סדנאות זיכרון וטיפולים אישיים בבתי חולים ובמרפאות ציבוריות ברחבי הארץ.

הכל החל לפני כחמש שנים, כשריוטה קוואשימה, פרופסור יפאני למדעי המוח, קבע כי אפשר לצמצם את נזקי המוח המצטברים עם הגיל, באמצעות קריאה ותרגילי מתמטיקה. חיש קל, החלו יצרניות משחקי הווידאו והמחשב לפתח משחקים למבוגרים; וביפאן, פתחו חנויות הספרים מחלקות מיוחדות לחוברות עבודה ולמשחקי וידאו. גם המכירות של משחקי חשיבה ותיקים, כמו הקובייה ההונגרית, עלו פלאים.

ההצלחה של Brain Age אינה מפתיעה את הרופאים והמטפלים העוסקים במוח ובזיכרון. "25% מהאנשים שבאים למרפאות הזיכרון הם אנשים בריאים שפוחדים מאובדן שליטה", אומרת ד"ר תרז טרבס, מנהלת היחידה להפרעות זיכרון במרכז הרפואי רבין. לדברי ערן כץ, מנחה סדנאות זיכרון, "תחושת אובדן הזיכרון היא פעמים רבות סובייקטיבית ונובעת מפחד ההשפלה שבסניליות. כשאדם מבוגר אומר 'הזיכרון שלי זה לא מה שהיה פעם', זה נכון במידה מסוימת, אך יש גם נטייה להפרזה. כאשר בודקים לעומק מתברר שגם בעברם הצעיר שכחו מבוגרים רבים שמות של אנשים, רק שאז זה לא הדאיג אותם".

אבל כמובן שיש נסיגה בזיכרון עם הגיל. עירד שרף, נירו-פסיכולוג ביחידה להפרעות זיכרון במרכז הרפואי רבין, אומר שירידה מסוימת בזיכרון מתחילה כבר בסביבות גיל 50, ו-25% 40% מהאוכלוסייה סובלים ממנה. אחרי גיל 65 - המצב עלול להחמיר.

לא רק כמות המידע הנגיש בזיכרון יורדת עם הגיל, אלא גם הדיוק נפגם. בחוג לפסיכולוגיה באוניברסיטת חיפה בדקו את דיוק הזיכרון בקרב קשישים, ומצאו עלייה בשכיחות של עיוותי זיכרון. במחקר שערכה ד"ר עינת פיינסקי בשיתוף עם הפרופ' אשר קוריאט וד"ר מוריס גולדשמיד הושוו ביצועי זיכרון של קשישים לעומת צעירים, במגוון מטלות. בהתאם למצופה, הנבדקים הקשישים השיגו דיוק זיכרון נמוך יותר מהנבדקים הצעירים, גם כשכמות המידע הנזכר היתה שווה בשתי הקבוצות.

הפגיעה בזיכרון היא אמנם תהליך ביולוגי (ראו תיבה), שקורה אצל כל אדם, אבל הפגיעה היא שונה מאדם לאדם. אצל חלק הירידה בזיכרון ממשמעותית, בעוד שאצל אחרים כמעט שלא ניתן להרגיש בשינוי. לדברי פרופ' שלמה ברזניץ, דוקטור לפסיכולוגיה, נשיא אוניברסיטת חיפה לשעבר והיום ח"כ מטעם "קדימה", מה שמשותף לכולם הוא שעבוד המידע במוח נעשה אטי יותר, אך לפעמים מדובר באלפיות השנייה, עובדה שאין לה

משמעות.

איך מתאמנים

עד שהמשחק היפאני יגיע לישראל אפשר להיעזר לשם אימון המוח בתוכנה כחול-לבן שפותחה על ידי חברת "קוגניפיט", "מיינד-פיט 55", שנועדה לחיזוק כישורים קוגניטיביים באמצעות תרגול. את התוכנה יצר פרופ' ברזניץ. בשלב הראשון המשתמש מבצע סדרת מטלות המאפשרות לתוכנה לזהות תכונות מסוימות שלו, לדוגמה אם הזיכרון השמיעתי שלו טוב יותר מאשר הזיכרון לאחר קריאה. לאחר מכן מתאימה התוכנה למשתמש תוכנית אימון אישית, המבוססת על צרכיו ויכולותיו. התוכנה מתאימה למשתמש את דרגות הקושי של המשימות, משנה את רמת האתגר בהתאם לביצועים וגם מציעה לו להפסיק כשהוא מגלה סימני עייפות.

גם מי שנרתע ממחשבים יכול לאמן את המוח. מחקר שנעשה ביפאן על פעילויות המגניות על המוח מיקם בראש הרשימה את השחמט והבריידג'. טרבס ממליצה לפתור תשבצים ולעסוק במשחקי למידה וחשיבה. גם לימוד שפה חדשה נמצא במקום גבוה ברשימת המומלצים. ברזניץ מסביר שלימוד שפה נוגע למעשה "כמעט בכל מה שהמוח עושה". המפתח לשמירה על "איכות הראש", כדבריו, הוא היציאה מהשגרה והפעלת המוח בדברים שאינם יום-יומיים.

הכוונה ספציפית יותר ניתנת במרפאות הזיכרון ובסדנאות. אם הסדנאות הן לעתים המוניות ובידוריות, הרי שבמרפאות מתייחסים לכל מקרה לגופו. ראשית קובעים את האבחנה על מנת למצוא את מקור ההפרעות של המתלונן. אם מדובר בירידת זיכרון קלה יהיה זה טיפול קוגניטיבי שיארך 4-6 פגישות. טרבס מסבירה, שבטיפול הקוגניטיבי נבדקות מיומנויות הזיכרון של המטופל, האם הוא חזותי, שמיעתי או אחר, ולפי התוצאות נוקט המטפל אסטרטגיות שונות ומשתמש בכישורים החזקים כדי להתגבר על נקודות התורפה.

חנה שפיצר, גננת בת 57 מפתח תקוה, הגיעה למרפאה במרכז רבין לאחר שהרגישה ירידה בזיכרון. "במיוחד שמות", אומרת שפיצר. "מאוד הפריע לי שאחרי זמן כה ארוך בגן אני שוכחת שמות של ילדים, אף שבשנים קודמות זכרתי כבר ביום הראשון את השמות של כולם". ולא רק בגן, היא אומרת, "מדי פעם שכחתי איפה המפתחות ושאר דברים שגרתיים". שפיצר מודה שהסיבה שפנתה לטיפול היא, בין השאר, חרדה מהאפשרות שהתסמינים הקלים יתפתחו למצב חמור יותר. לאחר שבאבחון נשללה מחלה כלשהי, היא הופנתה לטיפול קוגניטיבי. "קודם כל יצאתי מהלחץ לאחר שהבנתי שזו תופעה נורמלית בגילי", היא אומרת, "והעיקר, למדתי טכניקה של זכירת שמות ודברים אחרים שהטרידו אותי, וכבר יישמתי אותם בגן וגם במפגשים חברתיים".

אחת התלונות השכיחות בקרב מבוגרים היא כי הם אינם זוכרים שמות. אבל מתברר שגם לצעירים קל יותר לזכור את מקצועו של אדם מאשר את שמו. על פי מאמר שהתפרסם במאסרס בכתב העת לרפואה גריאטרית, The Journal of Gerontology הסיבה לכך היא ששמות מתויקים במוח בלי אסוציאציה סמנטית, בעוד שלמידע על מקצוע מסוים יש משמעות. מסקנת החוקרים מאוניברסיטת טורונטו היא, שכדי לזכור שם יש לתת לו משמעות. הזיכרון באמצעות אסוציאציה שמפתח האדם עצמו יעיל יותר מאשר היעזרות באסוציאציות של אחרים.

נעלתי? לא נעלתי?

שרף ממליץ על משימות זיכרון במינונים נמוכים, שאותן מבצעים במשך כמות דקות בכל יום: תרגילי חשבון, אימון זכירת מספרי מכוניות חולפות ורשימות חפצים. אחת מהעצות שהוא נותן למטופליו הוא להמציא אסוציאציות בין שם של אדם למראהו. ערן כץ, שנכנס לספר השיאים של גינס לאחר שזכר בעל פה מספר בן 500 ספרות וכתב את הספר "סוד הזיכרון המצוי", מעביר סדנאות שכוללת לימוד מיומנויות, טכניקות ושיטות תיוק בזיכרון. העיקרון הוא תשומת-לב, אומר כץ. אחת התלונות הנפוצות היא שאנשים אינם זוכרים, למשל, אם נעלו את הדלת בצאתם מהבית. "אני מייעץ להם ללחוץ פעמיים על הידית ולומר בלב ובקול,

נעלתי את הדלת".

טרבס אומרת, שלפחות במחצית המקרים של אנשים הפונים למרפאות מדובר בחוסר ריכוז ולא דווקא בהפרעת זיכרון. מדוע אין אנו זוכרים היכן הנחנו את המפתחות של המכונית? מכיוון שלא קיטלגנו את הפעולה הזאת במסגרת הדברים שחשוב לנו לזכור.

הסבר חדשני לאובדן הזיכרון בגיל מבוגר מציעים מדעני מכון ויצמן. ממצאי המחקר, שהתפרסמו בכתב העת המדעי Nature Neuroscience, מראים כי הגוף מעביר למוח, באמצעות המערכת החיסונית, מסרים המווסתים בין השאר יכולות של למידה וזיכרון. לדברי אחת החוקרות, פרופ' מיכל שוורץ מהמחלקה לנוירו-ביולוגיה, ייתכן שאובדן זיכרון בגילים מתקדמים נובע, לפחות בחלקו, מבעיות בריאות ומהיחלשות המערכת החיסונית.

טרבס אומרת, כי הממצאים האלה מחזקים את ההבנה שאימון המוח הוא רק דרך אחת שאפשר לנקוט על מנת לדחות את הפרעות הזיכרון. המצב הבריאותי הכללי חשוב לא פחות. לכן היא ממליצה לא לדחות טיפולים ובדיקות, ולא לזלזל בלחץ דם מעט גבוה, סוכרת קלה וכולסטרול גבוה. לדבריה, שמירה על בריאות בסיסית, אורח חיים נכון, פעילות גופנית, לחץ דם תקין, שינה טובה והתעמלות למוח על בסיס יומי, כמוהם כערוכה לחיי זיכרון ארוכים.

מרפאות זיכרון

* בית החולים הדסה הר הצופים, ירושלים

* בית החולים הרצוג בגבעת שאול, ירושלים

* בית החולים שערי צדק, ירושלים

* המרכז הרפואי תל אביב ע"ש סוראסקי (איכילוב)

* המרכז הרפואי רמב"ם, חיפה

* בית החולים אברבנאל, בת ים

* מרכז רפואי רבין, פתח תקוה

* מרכז רפואי שיבא, תל השומר

* בית החולים אסף הרופא, באר יעקב

* בית החולים לבריאות הנפש באר שבע

* בית החולים קפלן, רחובות

* בית החולים שמואל הרופא, באר יעקב

סדנאות זיכרון

* סדנאות זיכרון מוצעות בקופות החולים כללית ובמכבי. בכללית יש סדנה בת 8 מפגשים של שעה וחצי, כל אחד, המתקיימת בחלק ממחוזות הקופה. המחיר ללקוחות כללית מושלם - 320 שקלים.

גם מכבי מציעה סדנה של 8 מפגשים, המתקיימת בחלק מסניפיה. מחיר כל מפגש - כ-10 שקלים.

סגור חלון