

לזכור יותר! סדנה לשיפור הזיכרון סיכום ההרצאה: קשיים בשליפה מילולית

המרצה: דורית מייס, קלינאית תקשורת

להרבה מאוד אנשים יש קשיים בשליפה וזה משהו נורמטיבי ותקין. כדי להבין את התופעה יותר לעומק נתחיל מהגדרות:

שיום=מתן שם לעצם או למושג.

שליפה= היכולת למצוא מילה מתאימה בזמן שאנו זקוקים לה במהלך שיחה. בתהליך השליפה עוברים ממשמעות המילה לצלילים המייצגים אותה.

קושי בשליפה= **TOT – Tip of the tongue** תחושה שהמילה נמצאת על קצה הלשון ואנו לא מצליחים להוציא אותה. אנחנו יודעים מה אנחנו רוצים לומר אבל המילה לא נשלפת.

זה קורה לכולם אבל זה יותר בולט עם העלייה בגיל.

למה זה קורה?

1. גורמים שמשפיעים על התופעה ויכולים להחמיר אותה:
עייפות, חוסר קשב, מצבי לחץ/ רגשות חזקים, קפאין.
2. הקשרים (סינפסות) בין המילים אינם חזקים לעומת העבר.
3. מילים שנלמדו מאוחר יותר, סיכוי גבוה יותר שתשכחנה
4. סיבות נוירולוגיות: שבץ, חבלת ראש, גידול ומחלות נוספות.

איך זה מתבטא?

1. החלפת מילים: אומרים בננה במקום תפוז
2. החלפת צלילים במילה: אומרים מטריה במקום מלחיה
3. השיבושים הללו מעידים שאנחנו פונים למקום טוב במוח
3. השהיות
4. דיבור מסביב למילה – אם לא הצלחתי לשלוף את המילה אסביר למה אני מתכוונת
5. דיבור מהוסס
6. מילים כלליות
7. חיפוש מילים

מחקרים:

1. במשימות של שליפה של מילים בודדות התפקוד פחות טוב לעומת דיבור רציף
2. הפעילות באיזור המוחי (האינסולה) בזמן ניסיון לשליפה היתה מעטה יותר אצל מבוגרים לעומת צעירים (זה הסבר אפשרי למה מבוגרים חווים יותר אירועי **TOT**). מבוגרים יכולים לחוות אירועים כאלה מידי יום בעוד שאצל צעירים זה קורה אולי פעם בשבוע ועדיין זה נחשב נורמלי ותקין.

הרצאות, סדנאות ותוכניות לשימור ושיפור הזיכרון בגיל השלישי

3. אצל דו-לשוניים **TOT** מתרחש בשכיחות גבוהה יותר, כנראה בגלל הלקסיקון הכפול שלהם. כלומר: זה בא קצת על חשבון כי הם משתמשים באותה מילה בשפות השונות פחות.
4. ספורט מפחית אירועי **TOT** וגורם לשיפור בזרימת הדם באיזורים פרונטליים וטמפורליים.
5. ההנחה שקשיי שליפה בגיל מבוגר מעידים על ירידה קוגניטיבית אינה נכונה אך היא עלולה לפגוע בביטחון העצמי ולגרום להימנעות מאינטראקציה חברתית. היא גם גורמת לצורת תקשורת מתנשאת של הצעיר על המבוגר.

איך מבדילים בין קושי בשליפה לקושי בזיכרון?

כשמדובר בקושי בשליפה, אני יודע בדיוק מה אני רוצה לומר, אך המילה לא נגישה באותו הרגע אך בסוף נגיע אליה. לעומת זאת, כאשר יש קושי בזיכרון, לא נגיע למילה גם אם ניתן רמז.

הערה לגבי רמזים: כשבן הזוג או מישהו אחר מנסה להציע מילה במקום זאת שהאדם השני אינו מצליח לשלוף, זה עלול להפריע לתהליך השליפה. עדיף לתת רמזים כמו רמזי צליל: "לב..." – בננה. או רמזים של השלמת משפט: "מי שקורא בבוקר הוא ה...". ואז האדם השני: תרנגול. גם אסוציאציות יכולות לעזור: "זה מה שהולך עם מלח? כשהכוונה לפלפל. או: "אתה מתכוון לדבר הזה שגוזרים איתו?".

לסיכום: תמיד עדיף לתת רמז ולא להשלים את המחשבות של האדם שנתקע.

כשמגיעים לטיפול בנושא השליפה, המטרות של הטיפול:

1. ליצור ולחזק קשרים בין המילים. כל מילה מעודדת עוד מילה סביבה.
2. לשפר את הגמישות המחשבתית כי כשיש קושי בשליפה עוזר לנו להשתמש במילה חלופית וכד' אך אם אין לנו יכולת לגמישות מחשבתית, לא נוכל לעשות זאת.
3. מציאת פתרונות לעקוף את הקושי כי לפעמים המילה לא נשלפת.
4. לשפר את אחסון המילים כדי שהן ישלפו יותר בקלות.

אחד הדברים שכדאי לעבוד עליהם זה היכולת לדבר מסביב. למה זה חשוב?

- מאפשר לעקוף את הקושי
- מפחית תסכול סביב הקושי בשליפה
- מאפשר להעביר את המספר
- לעיתים הדיבור מסביב מעורר את שליפת המילה

דוגמאות לדיבור מסביב או שימוש בדרכים אחרות להעביר מסר:

- תיאור
- מילה נרדפת
- אסוציאציה

הרצאות, סדנאות ותוכניות לשימור ושיפור הזיכרון בגיל השלישי

- צלילים מהמילה/ חרוז
- ג'סטות (תנועת יד)

עקרונות של תרגול:

1. לא לעבוד ברמה שהיא קלה מידי ולא קשה מידי – להרגיש שהרמה מאתגרת והגלגלים במוח עובדים.
2. בכל משימה, לנסות להגיע לכמה שיותר. למשל אם עובדים על שליפה של מילים – להתאמץ להגיע לכמה שיותר ולא להרפות לאחר 2-3 מילים. מומלץ גם לחזור למחרת על אותו התרגיל.
3. מי שדו-לשוני צריך לתרגל בשתי השפות שלו.

רעיונות לתרגול:

1. לשלוף מילים לפי קטגוריה:
אפשר לשלוף בגדים, אך לנסות לאתגר ולצמצם את הקטגוריה כך שהיא תהיה יותר מאתגרת:
בגדים של חורף/ קיץ/ חופשה/ טיול.
2. לשלוף מילים לפי אות פותחת או צליל פותח:
מילים שמתחילות באות ב' (תרגיל בסיסי) או שמתחילות בצליל "בו" (צליל פותח).
3. אפשר לשלוף מילים גם לפי צליל פותח וגם לפי קטגוריה.
4. קטגוריות מופשטות: מילים שמתארות דברים שעשויים מזכוכית/ דברים חלקים. בתחילה זה יהיה יותר מאתגר, אך תרגול יכול לעזור.
- דברים שיכולים לעזור בתרגול: לחשוב על מקומות שהיינו בהם, על דברים שנמצאים מסביבנו. וגם דמיון: אם אני מנסה לחשוב על דברים שקשורים לים, ממש לדמיין את הים.
5. יש הרבה תרגילי שליפה של שמות עצם, אבל מומלץ לחשוב גם על שמות עצם, גם על פעלים וגם על שמות תואר. לדוגמה: חתונה:
שמות עצם: שמלת כלה, חתן, כלה, חופה
פעלים: לרקוד, לחתן, לאכול
שמות תואר: יפה, שמחה.
פעלים ושמות תואר נשלפים יותר לאט. אפשר לחשוב על הקשרים בין פעלים ושמות תואר: חתונה רועשת, ריקודים סוערים – וזה עוזר לשליפה.
6. בנוסף: לחשוב על מילים שצריך כדי לבצע פעולה מסוימת. למשל: מה צריך בשביל לצאת לטיול? תרמיל, נעלי הליכה, כובע, קרם הגנה.
אפשר לעשות תרגילים כאלה כהכנה לסיטואציה: אני צריכה ללכת לקונצרט, אחשוב על מילים רלוונטיות וזה יעזור לשיח תוך כדי האירוע.
7. מילים נרדפות: לחשוב על כמה שיותר מילים נרדפות למילה. לדוגמה: איך אפשר לומר "שמח" במילים אחרות? צוהל, **happy**, מאושר, גילה, דיצה וכו'.
8. דו-משמעות – להרבה מילים יש יותר ממשמעות אחת. אפשר לחשוב על משמעויות נוספות. זה תרגול שמסייע לפיתוח גמישות מחשבתית. לדוגמה: המילה "רב" יכולה לבטא רב דתי, הרבה, רב עם אנשים וכד.

הרצאות, סדנאות ותוכניות לשימור ושיפור הזיכרון בגיל השלישי

9. **Vnest- Verb Network Strengthening treatment** – להעלות פועל שאפשר להשתמש בו בכל

מיני משמעויות ולומר משפטים עם המשמעויות השונות:

הצבע עירבב את הצבע, המורה עירבב את הכיתות, אני עירבבתי את הבליה של העוגה.
"משך" - אני משכתי את ידי, משכתי כסף, משכתי חבל, המרצה משך את ההרצאה, משך את תשומת הלב.

מומלץ לתרגל גם על ידי משחקים כמו ארץ- עיר, משחקי מילים. יש המון אפשרויות הן בקופסה והן בטלפון.
בקופסה: שבץ נא, מילים בעיגולים ועוד.

תשבצים ותשבצים ברמה מאתגרת. אחד הסוגים הטובים לתרגול שליפה הם תשבצי פירמידה.

משחקים בטלפון/ טאבלט: וורדעל, בול מילה, מלעיל, וורדל'ה, מדויקת.

*בקבוצת הוואטסאפ נשלחו קישורים לחלק מהמשחקים.

- רוצים ללמוד עוד על השליפה המילולית? מוזמנים להצטרף לקורס "לשלוף יותר" שפיתחתי ביחד עם דורית. לפרטים נוספים אתם מוזמנים לכתוב לי הודעת וואטסאפ ל-050-5555675.

לסיכום:

- השליפה המילולית עובדת במנגנון של **Use it or lose it** ולכן חשוב לתרגל
- אתגר ועיסוק קוגניטיבי – גם בשפה. אפשר למשל להציב לעצמנו אתגרים כמו אחת לשבוע לדבר עם מישהו שאני פחות מכיר כדי לתרגל שיח בתחומים מגוונים יותר ממה שמאפשר עם האנשים שאני רגילה לפגוש
- לתרגל את השפות האחרות
- מילים קבועות שקשה – לכתוב במקום זמין/ לשנן
- אם לא רגועים, לפנות לאבחון/ טיפול של קלינאית תקשורת. ניתן לקבל ברוב קופות החולים בהפניית רופא או לפנות באופן פרטי. קלינאיות תקשורת פרטיות עובדות כיום גם בזום.

תודה רבה לדורית על ההרצאה החשובה והמצויינת!

למי שמעוניין, אני מצרפת כאן את פרטי הקשר של דורית: 054-2310640, doritmais@gmail.com

בברכה,

עידית

הרצאות, סדנאות ותוכניות לשימור ושיפור הזיכרון בגיל השלישי