

תקציר השיעור: מה למדתי מהספר Healthy Brain, Happy Life מאת וונדי סוזוקי?

וונדי סוזוקי היא חוקרת מוח אמריקנית ממוצא יפני, דיקנית הפקולטה לאומנויות ומדעים באוניברסיטת ניו-יורק, זוכת פרסים מדעיים נחשבים וסופרת.

לפני שנתחיל, שיעור קצרצר בנויר-אנטומיה ☺:

ההיפוקמפוס:

דומה בצורתו לסוסון ים.

תפקידיו: זיכרונות חדשים (זיכרון דקלרטיבי)

זיכרון לטווח ארוך

ניווט וזיכרון מרחבי

דימיון, מצב רוח

הוא אחד מהאיזורים המוחיים הבודדים בהם נוצרים תאי עצב חדשים בכל גיל.

האמיגדלה:

דומה בצורתה לשקד.

נמצאת סמוך להיפוקמפוס

תפקידיה: איזור רגשי – קשורה במיוחד לפחד

ויסות רגשי

ויסות המערכת ההורמונלית ומערכת העצבים המרכזית.

הקורטקס הפרה-פרונטלי:

נמצא בקדמת המוח

תפקידיו: קשב

זיכרון לטווח קצר

תפקודים ניהוליים – ארגון, תכנון,

ניהול, קבלת החלטות, זיכרון לטווח קצר,

ויסות ומניעת אימפולסיביות, גמישות מחשבתית.

הרצאות, סדנאות ותוכניות לשימור ושיפור הזיכרון בגיל השלישי

מה למדתי מהספר?

1. פעילות גופנית גורמת לנירופלסטיות (=התפתחות מוחית) חיובית.
2. לחץ גורם לנירופלסטיות שלילית (התכווצות של איזורים מוחיים).
3. פעילות אירובית משפיעה לטובה על היכולת לזכור כי גורמת להיפוקמפוס לעבוד טוב יותר.
4. פעילות גופנית מציפה את המוח בכימיקלים טובים – "אמבטיית קצף למוח" – דופמין, סרוטונין, נוראדרנלין, אנדורפינים וגורמי גדילה.
5. ההשפעות המוחיות של "אמבטיית הקצף": גורמי הגדילה שמפרשים הולכים ישירות למוח, מובילים ליצירת סינפסות חדשות; המוליכים העצביים מגיעים לאברי המטרה שלהם שמקבלים 'מנת יתר' חיובית.
6. ההשפעות התפקודיות של "אמבטיית הקצף": עליה באנרגיה, שיפור הריכוז, שיפור הזיכרון, שיפור היצירתיות, הפחתת חרדה.
7. ככל שעושים יותר פעילות גופנית – יותר אפקט ארוך-טווח הכולל שינוי ב- base line.
8. וונדי סוזוקי הוכיחה שאזורים בקליפת המוח שנחשבו כקשורים לראיה הם בעצם אזורים קריטיים לזיכרון.
9. הקורטקס הפרה-פרונטלי וההיפוקמפוס רגישים במיוחד לניון מוחי ולהזדקנות.
10. פעילות גופנית מגנה על המוח מפני מחלות ניווניות – גורמת לייצור מוגבר של תאים חדשים וסינפסות – ושומרת על מוח 'גדול ושמנמן'.
11. פרמטרים שמשפיעים על זכירת מידע: חידוש, אסוציאציה, רגש, חזרות.
12. Intensati – שילוב של פעילות גופנית עם מסרים חיוביים (אפירמציות) כמו: "יש לי השראה", "אני מכיר תודה", "אני אוהב את החיים שלי!!!", "אני חזק כמו סופר וומן!", "הגוף שלי חזק, המוח שלי מהמם!!!", "אני מרחיב את איזורי הנוחות שלי כל יום!!!"
13. עשינו 2 תרגילים של זכירה שמיעתית של רשימת מילים שהקראתי – לפני ואחרי הליכה במקום של 12 דקות. היה מדהים לראות איך רוב האנשים חוו שיפור משמעותי מאוד (בין 50%-80%) ביכולת הזכירה לאחר ההליכה במקום – קיבלנו תימוכין למה שלמדנו מוונדי סוזוקי: פעילות גופנית אירובית משפרת את תפקוד הזיכרון!!!

אם לא הייתם בשיעור, אתם מוזמנים לנסות בבית: בקשו ממישהו להקריא לכם את הרשימה הראשונה. לאחר מכן, כתבו את המילים שזכרתם. אח"כ לכו במקום 12 דקות ואז בקשו ממישהו להקריא לכם את הרשימה השניה ואז כתבו את המילים שזכרתם. כמה מילים זכרתם

בכל פעם?

הרצאות, סדנאות ותוכניות לשימור ושיפור הזיכרון בגיל השלישי

רשימה ראשונה: מחשב, פטיש, סבון, עט, סופגניה, טלפון, ברווז, מפתח, קנקן קפה, לבנה, דרכון, פיל, בורקס.

רשימה שניה: קוף, ממהץ, חבל, עפיפון, בית, פתק, נעל, עיפרון, מעטפה, סלע, עץ, גבינה, מטבע.

בהצלחה!

ותזכרו שאתם תמיד מוזמנים לשתף אותי במייל איך הלך לכם התרגול.

בברכה חמה,
עידית