

תרגול בעקבות הספר Reversing Alzheimer's 🧠 מאת הת'ר סנדיסון

בספר זה יש המלצות רבות ומגוונות שקשורות להשפעה של אורח החיים שלנו על הזיכרון. לכן, השבוע אני מציגה בפניכם כמה הצעות לדברים שכדאי לשים לב אליהם באורח החיים/ לתרגל. בחרו 2-3 דברים שמתאימים לכם.

1. שדרוג תזונתי שבועי 🧠

בחרו מרכיב אחד לא בריא שמלווה אתכם ביומיום – והחליפו אותו השבוע במרכיב מוח-תומך (למשל: קפה עם סוכר ← תה ירוק או מים עם לימון; לחם לבן ← טחינה וירקות).

2. תרגול מיינדפולנס/ מדיטציה - בנוסף לטכניקה שתירגלנו בשיעור (ושהקישור אליה נמצא בקובץ הסיכום), אחת מטכניקות ההרגעה שד"ר סנדיסון ממליצה לתרגל היא מיינדפולנס.

מיינדפולנס נחקר רבות בהקשר של שיפור יכולת מיקוד הקשב והתמודדות עם הסחות. יש לו גם המון יתרונות נוספים: הפחתת מדדי דיכאון וחרדה, שיפור איכות השינה, הפחתת כאבים ועוד.

למי שרוצה לנסות לתרגל, אני ממליצה על האתר של עמוס אבישר, בו תמצאו הקלטות של תרגולי מיינדפולנס ברמות שונות.

הקישור לאתר: <https://www.hove.co.il/exercises-recordings>

מומלץ לבצע פעמיים - שלוש בשבוע, להתחיל בתרגולים שאורכם עד 5 דקות, ולתרגל בשעה שבה אתם מרגישים עירניים ומרוכזים.

3. 🧠 תרגול דו-משימתי (Dual Tasking) – לשיפור זיכרון, ריכוז ושיווי משקל

בתרגיל הזה עליכם לבצע משימה פיזית ומשימה קוגניטיבית בו-זמנית. בחרו את רמת הקושי שמתאימה לכם – או נסו את כולן בהדרגה, מומלץ לבצע כמה מהתרגילים במהלך השבוע. תרגול מסוג זה מפעיל אזורים שונים במוח בו-זמנית 🧠 – וכמו שריר, גם המוח מתחזק ככל שמאתגרים אותו.

🔹 רמה קלה: הליכה מהירה במקום + ספירה לאחור מ-30 עד 0, אם התבלבלתם – התחילו שוב מספירה חדשה.

◆ רמה בינונית: הליכה בצעדים צידיים (side steps) + אמירת שמות של פירות או ירקות לפי סדר האלף-בית – פרי או ירק לכל אות (אבטיח, בננה, גזר, דובדבן...)

א. ▲ רמה מתקדמת: עמידה על רגל אחת (30 שניות כל רגל) + אמירת מספרים לא זוגיים בסדר יורד מ-99 או :

- הליכה במקום תוך כדי ביצוע חישוב: התחילו במספר 13 והוסיפו לו 7. המשיכו להוסיף 7 עד שאתם מגיעים הכי קרוב למספר 115. מה המספר שהגעתם אליו?

- הליכה במקום תוך כדי ביצוע חישוב: התחילו במספר 115 והורידו ממנו 11. המשיכו להפחית 11 עד שתגיעו למספר החיובי הקרוב ביותר ל-0. מה המספר שהגעתם אליו?

4. אתגר שינה:

בחרו יום אחד השבוע בו אתם מתחייבים לכבות מסכים שעה לפני השינה, להימנע מקפאין אחרי 15:00, וללכת לישון בזמן קבוע. למחרת כתבו לעצמכם איך הרגשתם מבחינת ערנות וזיכרון.

5. חשיפה טבעית לשמש:

בחרו 3 ימים השבוע בהם תצאו לפחות ל-15 דקות של חשיפה לשמש (בשעות בטוחות), רצוי בבוקר. החשיפה לאור טבעי מסייעת לוויסות שינה ומצב רוח – ושניהם תומכים בזיכרון.

בהצלחה!
ותזכרו שאתם תמיד מוזמנים לשתף אותי במייל איך הלך לכם התרגול.
בברכה חמה ,
עידית