



Το Κέντρο Νόησις παρέχει

ΣΥΝΕΔΡΙΕΣ ΕΚΓΥΜΝΑΣΗΣ ΤΟΥ ΝΟΥ

Απευθύνεται σε ενήλικες που θέλουν να
ενδυναμώσουν τις γνωστικές τους
λειτουργίες και αυτές των αγαπημένων τους

Ενδυναμώστε τις γνωστικές λειτουργίες

Το μυαλό μας είναι το πιο σημαντικό μας όργανο.

Περιέχει τις αναμνήσεις μας,

το ποιοι είμαστε, την προσωπικότητά μας.

Ακόμη κι αν η καρδιά χτυπά, χωρίς τον εγκέφαλό μας δεν μπορούμε να ζήσουμε.

Γι' αυτό και πρέπει να τον φροντίζουμε και να τον εξασκούμε.

Καθημερινά, χρησιμοποιούμε πάνω από 40 διαφορετικές λειτουργίες του νου μας. Για παράδειγμα, η **επεισοδιακή μνήμη** μας επιτρέπει να θυμηθούμε αν πήραμε τα χάπια μας, η **αυτοβιογραφική μνήμη** ποιοι και πού είμαστε, και η **διαμοιραζόμενη προσοχή** μας βοηθά να οδηγάμε και να μιλάμε ταυτόχρονα.

Όλες αυτές οι λειτουργίες και πολλές άλλες εδράζονται στον εγκέφαλο και συνδέονται μεταξύ τους. Για παράδειγμα, ενώ κάποιες φορές νιώθουμε ότι ξεχνάμε, το πρόβλημα μπορεί να μην είναι η μνήμη μας αλλά η προσοχή μας. Ένας επαγγελματίας μπορεί να κάνει ορθή εκτίμηση των γνωστικών μας λειτουργιών και να καταρτίσει ένα εξατομικευμένο πλάνο για την ενδυνάμωσή τους. Ωστόσο πολλοί από εμάς, ενώ φροντίζουμε το σώμα μας (πχ, με σωματική άσκηση), αμελούμε τη γνωστική άσκηση.

Το μυαλό μας δουλεύει αδιάκοπα ακόμη κι όταν κοιμόμαστε

Μερικές φορές και για διάφορους λόγους, μπορεί κάποιες από τις γνωστικές μας λειτουργίες να αδρανούν. Αυτό δεν είναι μόνο αποτέλεσμα κάποιας ασθένειας (όπως η νόσος Alzheimer) για αυτό και δεν πρέπει να μας φοβίζει. Συχνά είναι αποτέλεσμα λανθασμένων στρατηγικών (πχ, το να κάνουμε πολλά πράγματα ταυτόχρονα μειώνει τους διαθέσιμους γνωστικούς πόρους) ή κάποιας κάκωσης. Ανεξάρτητα από τα αίτια ή/και εάν επιθυμείτε την έγκαιρη πρόληψη ενδεχόμενης αδράνειας, η εξατομικευμένη εκτίμηση και άσκηση μπορεί να βοηθήσει.

Φανταστείτε τον εγκέφαλο σαν όργανο που ασκείται όπως οι μύες

Ποιοι είμαστε

Στο κέντρο μας γνωρίζουμε ότι η καλύτερη πρόληψη και παρέμβαση είναι ολιστική. Για αυτό και η ομάδα μας είναι πολυθεματική. Οι επαγγελματίες μας έχουν σπουδές γνωστικής, εκπαιδευτικής ψυχολογίας, νευροψυχολογίας, κλινικής ψυχολογίας, επιστημών του νου, ανάμεσα σε άλλα. Η ομάδα μας είναι ενεργή σε δραστηριότητες έρευνας και διαθέτει μία γκάμα τεχνολογικών εργαλείων (όπως ρομπότ, έξυπνα παιχνίδια και εικονική πραγματικότητα), που κάνουν την άσκηση ευχάριστη.

Γνωρίστε μας στην ιστοσελίδα μας: www.noesis.cy

Διαδικασία

Η πρώτη επαφή αφορά σε αξιολόγηση του πελάτη. Η αξιολόγηση περιλαμβάνει συζήτηση και κάποιες ασκήσεις (γνωστικά εργαλεία). Έπειτα, τα αποτελέσματα αξιολογούνται από τους επαγγελματίες και καταρτίζεται πλάνο ασκήσεων βάσει των ευρημάτων αλλά και των αναγκών του ατόμου. Οι συνεδρίες γίνονται ατομικά στο χώρο μας, online ή στο χώρο του πελάτη, εάν υπάρχουν δυσκολίες μετακίνησης. Το τιμολογιακό πλάνο καταρτίζεται επίσης σε συμφωνία με τον πελάτη ανάλογα με τις δυνατότητές του.

**Στο Κέντρο μας πιστεύουμε ότι η Γνωστική Άσκηση είναι δικαίωμα όλων για αυτό και προσφέρουμε ευέλικτα πλάνα.
Ρωτήστε μας**

Οι πελάτες μας

Να απευθυνθείτε σε εμάς; Ναι, εάν, αν είστε ενήλικας και:

- θέλετε να προλάβετε έγκαιρα τη γνωστική έκπτωση.
- θέλετε να ενδυναμώστε το μυαλό σας.
- φροντίζετε κάποιο άτομο με άνοια και επιθυμείτε να του προσφέρετε ερεθίσματα στην καθημερινότητά του.
- σας προβληματίζει κάτι σχετικό με το νου σας ή νιώθετε ότι κάτι είναι διαφορετικό από ότι ήταν πριν.
- ανησυχείτε για κάποιον δικό σας και επιθυμείτε έγκαιρη ανίχνευση και αντιμετώπιση γνωστικών δυσκολιών.

Αξίζει; Έχει αποτέλεσμα;

Πλήθος ερευνών δείχνουν ότι οι γνωστικές ασκήσεις συνδέονται με θετικές επιδράσεις στον εγκέφαλο, λ.χ., αύξηση συνάψεων, πάχους εγκεφαλικού φλοιού, κ.ά. (1).

Επίσης, οι μελέτες δείχνουν ότι οι ασκήσεις μπορεί να οδηγήσουν σε μείωση δύσκολων συμπεριφορών στην άνοια, λ.χ., μείωση της επιθετικότητας, της ακαθυσίας, αύξηση της λεκτικής επικοινωνίας και γενικότερη βελτίωση της ποιότητας ζωής (2).

Η εμπειρία μας και οι μελέτες δείχνουν ότι ένα πλάνο ενδυνάμωσης έχει μέγιστη αποτελεσματικότητα όταν:

- είναι συνδυαστικό, λ.χ. γνωστική και φυσική άσκηση,
 - δυσκολεύει το άτομο τόσο όσο χρειάζεται ώστε να παραμένει ενδιαφέρον και να διεγείρει το νου,
 - είναι προσαρμοσμένο στα ενδιαφέροντα του ατόμου και είναι εντατικό τουλάχιστον στα πρώτα στάδια, ώστε να συμβάλλει στη διατήρηση ενός υγιούς νου για όσο το δυνατόν περισσότερο.
- Belleville, S., & Bherer, L. (2012). Biomarkers of cognitive training effects in aging. *Current translational geriatrics and experimental gerontology reports*, 1, 104-110.
 - Shigihara, Y., Hoshi, H., Shinada, K., Okada, T., & Kamada, H. (2020). Non-pharmacological treatment changes brain activity in patients with dementia. *Scientific reports*, 10(1), 6744.

Έχετε απορίες;
Θα χαρούμε να σας ακούσουμε

Ακολουθήστε μας στο
Facebook, Instagram, Twitter &
LinkedIn

