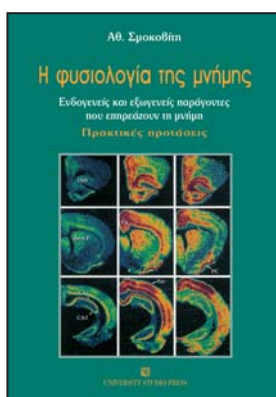




UNIVERSITY STUDIO PRESS

Εκδόσεις Επιστημονικών Βιβλίων & Περιοδικών

Δελτίο Τύπου



ΑΘΑΝΑΣΙΟΥ ΣΜΟΚΟΒΙΤΗ

Η ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΜΝΗΜΗΣ

Ενδογενείς και εξωγενείς παράγοντες

που επηρεάζουν τη μνήμη

Πρακτικές προτάσεις

Θεσσαλονίκη, 2000 • ISBN 960-12-0830-5

σχήμα 14x 21 • σελ. 115 • Τιμή (με Φ.Π.Α.) €: 7,00

Μετά από μία σχετικά σύντομη ανασκόπηση της φυσιολογίας της μνήμης, που αφορά, κυρίως, τους μηχανισμούς της μνήμης και τους παράγοντες που επηρεάζουν αυτούς τους μηχανισμούς (γενετικοί παράγοντες, φύλο, ηλικία, ορμόνες, παράγοντες διατροφής, αλκοόλη, καφές, ύπνος, σωματική άσκηση, stress, κάπνισμα, φάρμακα, ναρκωτικές ουσίες, παράγοντες που ρυπαίνουν το περιβάλλον, νοσολογικές καταστάσεις, κ.ά.), προτείνονται ορισμένοι πρακτικοί τρόποι, βασισμένοι στη φυσιολογία της μνήμης, για την ενίσχυση της μνήμης και την καλύτερη δυνατή αξιοποίηση των δυνατοτήτων του εγκεφάλου του κάθε ατόμου, που σε μεγάλο βαθμό παραμένουν αναξιοποίητες.

Το πόνημα αυτό δεν απευθύνεται σ' αυτούς που πιστεύουν αποκλειστικά στη μνήμη. Απευθύνεται σ' αυτούς που πιστεύουν στην ανάπτυξη κριτικού πνεύματος, που προϋποθέτει, βέβαια, ανάλογα με το γνωστικό αντικείμενο, ένα ποικίλο ποσοστό κατατεθειμένης «πληροφορίας», προϊόν συστηματικής προσέγγισής της και επαρκούς λειτουργίας των μηχανισμών της μνήμης.