

# δελτίο τύπου

Τίτλος:

**ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΝΟΗΤΙΚΗΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ**

Υπότιτλος:

**Ένας οδηγός για όλους**

Συγγραφέας:

**Άννα Κ. Τσιακίρη**

Επιστημονική επιμέλεια:

**Κωνσταντίνος Βαδικόλιας**

Κατηγορία:

**Ιατρική, Νευρολογία**

ISBN:

**978-960-12-2655-2**

Διάσταση:

**17x24 εκ. (μαλακό εξώφυλλο)**

Αριθμός σελίδων:

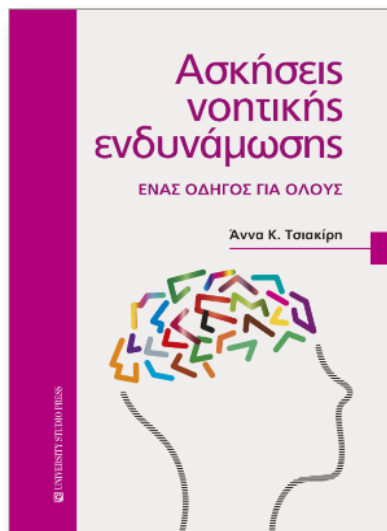
**304**

Έτος έκδοσης:

**Σεπτέμβριος 2024**

Τιμή με Φ.Π.Α.:

**€ 26,00**



Οι *Ασκήσεις νοητικής ενδυνάμωσης* είναι ένα πολύτιμο εργαλείο, μια ολοκληρωμένη προσέγγιση στην άσκηση του εγκεφάλου. Με βάση την αρχή της νευροπλαστικότητας, οι ασκήσεις που περιλαμβάνει το βιβλίο στοχεύουν στην ενίσχυση των συνδέσεων μεταξύ των νευρώνων και τη δημιουργία νέων μονοπατιών στον εγκέφαλο, προωθώντας έτσι την καθυστέρηση της προοδευτικής επιδείνωσης της νοητικής λειτουργίας. Δεδομένου μάλιστα ότι δεν υπάρχει ειδική φαρμακευτική θεραπεία για την πρόληψη, η επιστημονική έρευνα επικεντρώνεται στην ανάπτυξη και εκτίμηση των θεραπευτικών στρατηγικών για την καθυστέρηση έναρξης των συμπτωμάτων όπως για παράδειγμα είναι τα εκπαιδευτικά προγράμματα νοητικής ενδυνάμωσης. Σκοπός είναι να κινητοποιηθούν όλα τα «αποθέματα» λειτουργικότητας ώστε να ενεργοποιηθεί η ικανότητα αναπλήρωσης των αδύναμων λειτουργιών από κάποιες άλλες.

Καλύπτοντας ένα ευρύ φάσμα λειτουργιών, το περιεχόμενο χωρίζεται σε ενότητες με κατηγορίες αντίστοιχες αυτών που χρησιμοποιούνται από τα νευροψυχολογικά τεστ, ώστε να είναι δυνατή η παρακολούθηση και η σχετική αντιστοίχιση. Κάθε μία από τις 25 συνεδρίες περιέχει οχτώ ασκήσεις, ενώ στο τέλος της κάθε συνεδρίας υπάρχουν οι απαντήσεις για να επικυρώνεται η προσπάθεια. Ο χρόνος που απαιτείται για κάθε συνεδρία εκτιμάται στα 30-40 λεπτά, με τον βαθμό δυσκολίας να αυξάνεται σταδιακά όσο προχωρούν οι ασκήσεις.

Το βιβλίο απευθύνεται σε όλους αυτούς που επιθυμούν να διατηρήσουν τη νοητική τους ευελιξία και απόδοση, ανεξαρτήτως ηλικίας ή κατάστασης υγείας. Οι ασκήσεις που περιέχονται προσφέρουν έναν ποικίλο και ευέλικτο τρόπο ενίσχυσης των νοητικών ικανοτήτων, είτε πρόκειται για άτομα που νιώθουν ότι χρειάζονται ενίσχυση στις νοητικές τους λειτουργίες, είτε για εκείνους που έχουν ήδη διαγνωσθεί με ήπια νοητική διαταραχή ή άνοια στα πρώτα στάδια.

*Η Άννα Τσιακίρη είναι κλινική νευροψυχολόγος με κύριο αντικείμενο έρευνας τη νευροαποκατάσταση.*