

Η Αλεξάνδρα Μαξούρα Κλινική Νευροψυχολόγος και η Σύγχρονη Προσέγγιση στη Νοητική Υγεία

Η νευροψυχολογία είναι ένας κλάδος που συχνά παρεξηγείται. Δεν πρόκειται για μια αφηρημένη επιστήμη που αφορά μόνο ερευνητές σε εργαστήρια, αλλά για ένα εργαλείο που μπορεί να αλλάξει την καθημερινότητα ανθρώπων που αντιμετωπίζουν δυσκολίες στη μνήμη, τη συγκέντρωση ή την εκτελεστική λειτουργία. Η Αλεξάνδρα Μαξούρα Κλινική Νευροψυχολόγος αποτελεί μια από τις πιο αναγνωρισμένες παρουσίες σε αυτόν τον χώρο στην Ελλάδα, με έμφαση στην πράξη και όχι στη θεωρία.

Τι ακριβώς κάνει ένας κλινικός νευροψυχολόγος;

Πολλοί άνθρωποι έρχονται σε εμάς με μια αόριστη αίσθηση ότι "κάτι δεν πάει καλά με το μυαλό μου". Μπορεί να έχουν παρατηρήσει ότι ξεχνούν ραντεβού, δυσκολεύονται να οργανώσουν τη δουλειά τους ή αισθάνονται ότι η σκέψη τους είναι πιο αργή από παλιά. Ένας κλινικός νευροψυχολόγος δεν κάνει απλώς μια διάγνωση. Αξιολογεί με δομημένες δοκιμασίες ποιες λειτουργίες του εγκεφάλου επηρεάζονται και, κυρίως, γιατί. Η δουλειά μου συχνά μοιάζει με εκείνη του ντετέκτιβ: συλλέγω δεδομένα από τεστ, συζητήσεις με την οικογένεια και παρατήρηση της συμπεριφοράς, για να φτιάξω ένα προφίλ των δυνατών και αδύνατων σημείων του ατόμου.

Στο πλαίσιο αυτό, η [Αλεξάνδρα Μαξούρα Κλινική Νευροψυχολόγος](#) έχει αναπτύξει μια μεθοδολογία που ξεφεύγει από το στεγνό τεστ. Δεν αρκεί να μετρήσεις πόσες λέξεις θυμάται κάποιος μετά από πέντε λεπτά. Πρέπει να καταλάβεις γιατί τις ξεχνά: μήπως δεν τις κωδικοποίησε σωστά εξ αρχής, μήπως το άγχος μπλόκαρε την ανάκληση, ή μήπως υπάρχει μια οργανική βλάβη που απαιτεί διαφορετική προσέγγιση;



Ο ρόλος της αξιολόγησης στην καθημερινή ζωή

Μια από τις πιο συχνές ερωτήσεις που δέχομαι είναι: "Γιατί να κάνω νευροψυχολογική αξιολόγηση; Δεν μπορώ απλώς να το δω μόνος μου;". Η απάντηση είναι ότι η υποκειμενική αντίληψη της γνωστικής μας λειτουργίας συχνά διαφέρει από την αντικειμενική μέτρηση. Έχω δει ανθρώπους που θεωρούσαν τον εαυτό τους "τελείως χαμένο" και στα τεστ αποδείχθηκε ότι είχαν ήπια δυσκολία μόνο σε έναν τομέα. Αντίστροφα, άλλοι που ένιωθαν "μια χαρά" είχαν σοβαρά κενά στην προσοχή που επηρέαζαν τη δουλειά τους χωρίς να το συνειδητοποιούν.

[View the location on Google Maps](#)

Η αξιολόγηση λειτουργεί ως καθρέφτης. Δεν είναι διαγωνισμός, αλλά ένας χάρτης που δείχνει πού βρίσκεστε και πού μπορείτε να πάτε. Για παράδειγμα, ένας 45χρονος μηχανικός ήρθε πρόσφατα παραπονούμενος για "μνήμη χρυσόφαρου". Μετά από δοκιμασίες, ανακαλύψαμε ότι η μνήμη του ήταν εξαιρετική, αλλά η προσοχή του είχε κατακερματιστεί από την πολυεργασία και την έλλειψη ύπνου. Η λύση δεν ήταν φάρμακα, αλλά αλλαγή συνηθειών.

Αποκατάσταση: όχι μόνο διάγνωση

Η αξιολόγηση είναι το πρώτο βήμα, αλλά η ουσία βρίσκεται στην αποκατάσταση. Εδώ η κλινική νευροψυχολογία διαφέρει από άλλες ειδικότητες. Δεν λέμε απλώς "έχετε αυτό το πρόβλημα". Σχεδιάζουμε ένα πρόγραμμα που μπορεί να περιλαμβάνει ασκήσεις, στρατηγικές αντιστάθμισης, ακόμα και αλλαγές στο περιβάλλον του ατόμου. Αν κάποιος δυσκολεύεται με τη μνήμη εργασίας, του μαθαίνω να χρησιμοποιεί εξωτερικά βοηθήματα – όχι απλώς να σημειώνει, αλλά να οργανώνει τις πληροφορίες με τρόπο που ο εγκέφαλός του να μην κατακλύζεται.

Μέσα από αυτή τη διαδικασία, η σχέση με τον θεραπευτή γίνεται συνεργατική. Ο άνθρωπος δεν είναι παθητικός δέκτης, αλλά ενεργό μέλος της ομάδας. Θυμάμαι μια ηλικιωμένη κυρία που είχε σταματήσει να βγαίνει έξω από φόβο μήπως χαθεί. Δουλέψαμε με χάρτες, με προγραμματισμό διαδρομών και με τεχνικές χαλάρωσης. Σιγά σιγά, άρχισε να πηγαίνει μόνη της στην πλατεία. Αυτή η μικρή νίκη είχε τεράστια σημασία.

Πότε απευθυνόμαστε σε έναν κλινικό νευροψυχολόγο;

- Μετά από εγκεφαλικό επεισόδιο ή τραυματισμό, για να αξιολογηθεί η έκταση της βλάβης και να σχεδιαστεί η αποκατάσταση.
- Σε περιπτώσεις άνοιας ή ήπιας γνωστικής εξασθένησης, για έγκαιρη διάγνωση και παρέμβαση.
- Σε διαταραχές όπως η ΔΕΠ-Υ σε ενήλικες, που συχνά δεν είχαν διαγνωστεί στην παιδική ηλικία.
- Για επαγγελματική αξιολόγηση, όταν κάποιος θέλει να καταλάβει γιατί δυσκολεύεται στην εργασία του.

Δεν χρειάζεται να υπάρχει μια σοβαρή παθολογία. Ακόμα και ένα άτομο που αισθάνεται ότι δεν αποδίδει στο μέγιστο των δυνατοτήτων του μπορεί να ωφεληθεί από μια αξιολόγηση.



Connect with us on [YouTube](#).

Η σημασία της εξειδίκευσης

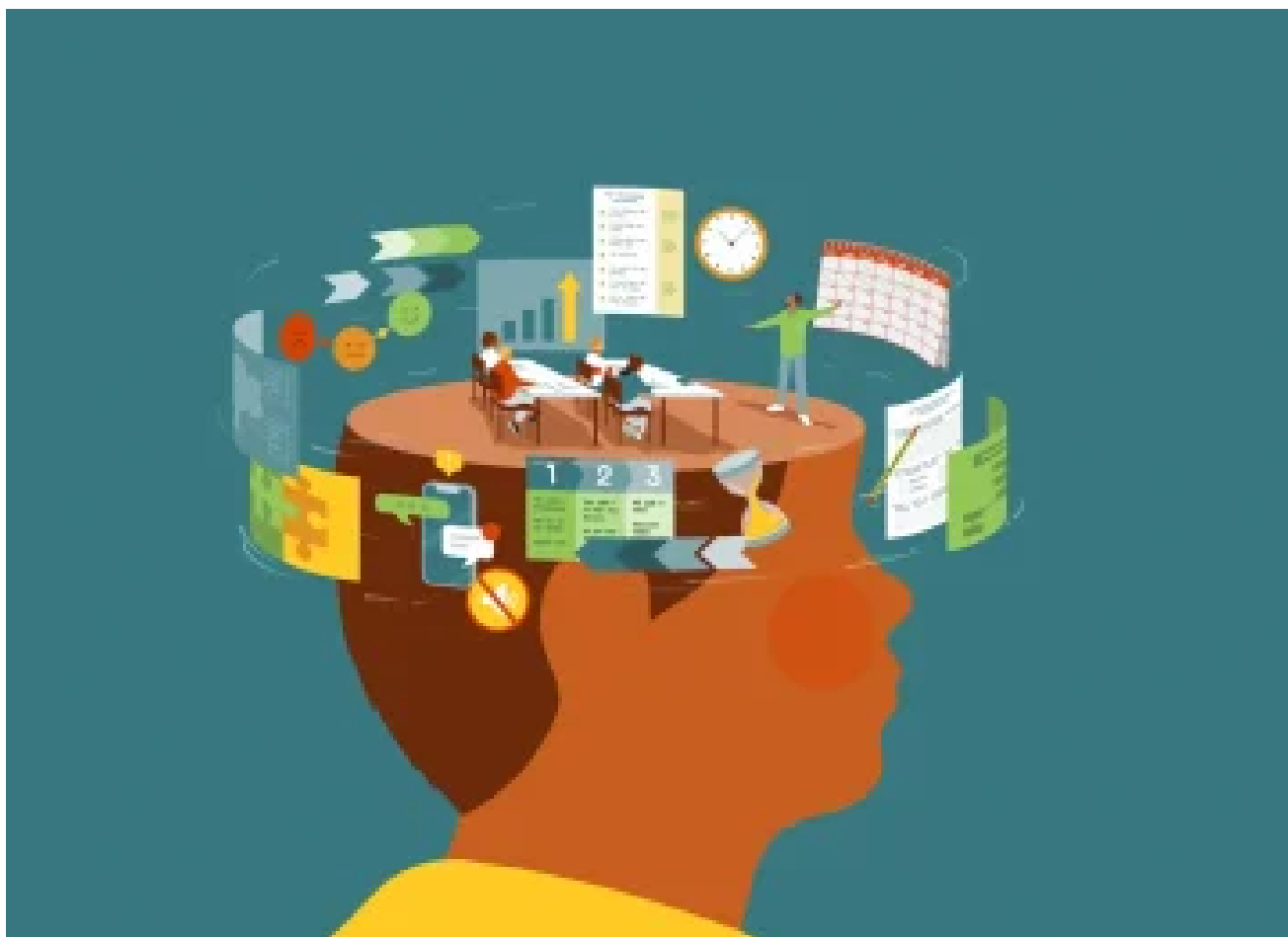
Η νευροψυχολογία απαιτεί γνώσεις που ξεπερνούν την ψυχολογία. Χρειάζεται κατανόηση της νευροανατομίας, της γνωστικής ψυχολογίας, αλλά και της κλινικής πράξης. Η Αλεξάνδρα Μαζούρα Κλινική Νευροψυχολόγος έχει εκπαιδευτεί σε διεθνή πρότυπα και εφαρμόζει δοκιμασίες που είναι σταθμισμένες για τον ελληνικό πληθυσμό. Αυτό δεν είναι μικρό πράγμα: μια δοκιμασία που λειτουργεί σε Αμερικανούς μπορεί να μην είναι κατάλληλη για έναν Έλληνα, λόγω γλωσσικών ή πολιτισμικών διαφορών.

Επίσης, η εμπειρία παίζει ρόλο. Δεν είναι το ίδιο να διαβάζεις ένα εγχειρίδιο και να έχεις δει εκατοντάδες περιστατικά. Η εξειδίκευση φαίνεται στη λεπτότητα της ερμηνείας: στο ότι ξέρεις πότε μια απάντηση αποκαλύπτει αληθινή δυσκολία και πότε απλώς μια κακή μέρα.

Πρακτικές συμβουλές για όσους σκέφτονται να κάνουν αξιολόγηση

Αν σας απασχολεί η νοητική σας λειτουργία, μην περιμένετε να γίνει κρίσιμο. Η πρόληψη είναι πάντα πιο αποτελεσματική. Φέρτε μαζί σας ένα σημείωμα με παραδείγματα από την καθημερινότητα: πότε ξεχνάτε, πότε μπερδεύεστε, πότε νιώθετε κόπωση. Αυτές οι λεπτομέρειες βοηθούν να στοχεύσουμε καλύτερα. Επίσης, να είστε έτοιμοι να ακούσετε ότι ίσως δεν έχετε κάτι σοβαρό –αυτό μπορεί να είναι ανακούφιση.

Η αξιολόγηση δεν είναι εξέταση που αποτυγχάνετε. Είναι ένα εργαλείο για να γνωρίσετε καλύτερα τον εαυτό σας. Ακόμα και αν βρεθούν δυσκολίες, υπάρχουν τρόποι να τις διαχειριστείτε. Η επιστήμη έχει προχωρήσει πολύ.



Το Κέντρο Κλινικής Νευροψυχολογίας της Αλεξάνδρας Μαξούρα, στη διεύθυνση Grigoriou Lampraki 407, Keratsini 187 57, Ελλάδα, στο τηλέφωνο +30 21 1210 2001, παρέχει

εξειδικευμένες υπηρεσίες αξιολόγησης και αποκατάστασης νοητικών λειτουργιών και μνήμης, με έμφαση στην πρακτική βοήθεια και όχι στη θεωρία.