

ΣΕ ΠΟΙΟΥΣ ΑΠΕΥΘΥΝΕΤΑΙ

- **Ήπια Νοητική Διαταραχή**

Η Ήπια Νοητική Διαταραχή θεωρείται η γκριζα ζώνη μεταξύ της φυσιολογικότητας και της άνοιας. Οι άνθρωποι που διαγιγνώσκονται με Ήπια Νοητική Διαταραχή εμφανίζουν ελλείμματα σε μία ή περισσότερες νοητικές λειτουργίες (μνήμη, προσοχή και συγκέντρωση, οργάνωση σκέψης, λόγος κτλ) παραμένοντας ωστόσο λειτουργικοί στην καθημερινότητά τους. Ένα ποσοστό παραμένει σε αυτή την κατάσταση ενώ κάποιοι περνούν σε Άνοια. Η Γνωστική Αποκατάσταση έχει φανεί ότι ωφελεί πολύ αυτούς τους ασθενείς καθώς βελτιώνει τα ελλείμματα, καθυστερεί σημαντικά την εξέλιξη των συμπτωμάτων και σε πολλές περιπτώσεις προλαμβάνει την εμφάνιση της Άνοιας.

- **Άνοια τύπου Αλτζχάιμερ και άλλες μορφές Άνοιας**

Η άνοια είναι μια νευροεκφυλιστική κατάσταση που χαρακτηρίζεται από έκπτωση σε μία ή περισσότερες νοητικές λειτουργίες και παράλληλα έκπτωση και στην καθημερινή λειτουργικότητα. Προοδευτικά τα συμπτώματα χειροτερεύουν και μέχρι σήμερα δεν έχει βρεθεί κάποια θεραπεία ικανή να αναστρέψει την εξέλιξή της. Στα αρχικά στάδια της άνοιας, η Γνωστική Αποκατάσταση ωφελεί σημαντικά στην καθυστέρηση της εξέλιξης των συμπτωμάτων ή και στην βελτίωσή τους, «χαρίζοντας» έτσι περισσότερα χρόνια ποιότητας ζωής στους ασθενείς.

Στα μεσαία και βαρύτερα στάδια της άνοιας, εφαρμόζονται ομαδικά προγράμματα Γνωστικής Αποκατάστασης που στόχο έχουν την κοινωνικοποίηση του ασθενή, τη βελτίωση της διάθεσής του μέσα από ευχάριστες δραστηριότητες και την εκπαίδευσή του σε απλές τεχνικές χειρισμού των νοητικών προβλημάτων.

- **Κρανιοεγκεφαλικές Κακώσεις και Εγκεφαλικά Επεισόδια**

Οι κρανιοεγκεφαλικές κακώσεις μετά από ατυχήματα και τα εγκεφαλικά επεισόδια αποτελούν την πιο σημαντική αιτία νοητικών προβλημάτων σε νέους ανθρώπους. Προκαλούν δομικές και λειτουργικές βλάβες στον εγκέφαλο που μπορεί να επηρεάσουν μία ή περισσότερες νοητικές λειτουργίες. Εδώ η Γνωστική Αποκατάσταση έχει ζωτικό ρόλο καθώς η πλειονότητα των ασθενών είναι άνθρωποι νέοι που πρέπει να επιστρέψουν στην εργασία τους, έχουν υποχρεώσεις απέναντι στα παιδιά και στην οικογένειά τους και χρειάζεται άμεσα να δουν ουσιαστική βελτίωση σε νόηση, συναίσθημα, συμπεριφορά και λειτουργικότητα. Τα αποτελέσματα ερευνών δείχνουν ότι, ανάλογα με την έκταση και της σοβαρότητα της βλάβης, η συστηματική Γνωστική Αποκατάσταση μπορεί να επιφέρει ουσιαστική βελτίωση ακόμα και πλήρη αποκατάσταση.

- **Σκλήρυνση κατά Πλάκας**

Οι ασθενείς που πάσχουν από Σκλήρυνση κατά Πλάκας εμφανίζουν μια ποικιλία νοητικών δυσλειτουργιών ανάλογα με την εστία της βλάβης στον εγκέφαλο. Τα κυριότερα είναι η μείωση στην ταχύτητα επεξεργασίας πληροφοριών και οι δυσκολίες στην οργάνωση της σκέψης. Ωστόσο, συχνά είναι και τα προβλήματα μνήμης, προσοχής και λόγου.

Η Γνωστική Αποκατάσταση μπορεί να βοηθήσει στη σημαντική βελτίωση των νοητικών ελλειμμάτων των ασθενών με Σκλήρυνση κατά Πλάκας μέσα από δομημένα προγράμματα εστιασμένα στις ανάγκες του κάθε ασθενή..

- **Νόσος Πάρκινσον**

Εκτός από τα κινητικά συμπτώματα, η νόσος του Πάρκινσον χαρακτηρίζεται και από νοητικά προβλήματα ακόμα και στα πρώτα στάδια της νόσου. Η Γνωστική Αποκατάσταση συμβάλλει σημαντικά στη βελτίωση αυτών των συμπτωμάτων.

- **Μαθησιακές Δυσκολίες /Αναπτυξιακές Διαταραχές /Προβλήματα επίδοσης ή συμπεριφοράς στο Σχολείο**

Οι παραπάνω διαταραχές αφορούν παιδιά και εφήβους. Κάθε μία συνοδεύεται από συγκεκριμένα νοητικά ελλείμματα που προκαλούν τα παρατηρούμενα συμπτώματα. Συχνές είναι οι δυσκολίες στην οργάνωση της σκέψης, στον προγραμματισμό και στην επίτευξη στόχων, στην προσοχή και τη συγκέντρωση, στη μνήμη, στο νοητικό έλεγχο και σε άλλες λειτουργίες, ανάλογα με την κάθε διαταραχή. Ένα δομημένο πρόγραμμα Γνωστικής Αποκατάστασης μπορεί να βοηθήσει το παιδί και τον έφηβο να βελτιώσουν τη νοητική τους λειτουργία και να μάθουν να διαχειρίζονται τα προβλήματά τους, με σημαντικά και ουσιαστικά οφέλη τόσο στη σχολική επίδοση όσο και στην επιτυχία στη ζωή τους γενικότερα.

- **Ψυχικές Νόσοι**

Είναι πια κοινά παραδεκτό ότι οι ψυχικές νόσοι, από την κατάθλιψη και τις αγχώδεις διαταραχές ως τη σχιζοφρένεια, επηρεάζουν και τις νοητικές λειτουργίες. Προβλήματα στη μνήμη, την προσοχή και τη συγκέντρωση είναι πολύ συχνά ενώ δε λείπουν και δυσκολίες με το νοητικό έλεγχο, την οργάνωση της σκέψης, τον προγραμματισμό και την επίτευξη στόχων. Τα προβλήματα αυτά χειροτερεύουν την ήδη επιβαρυσμένη ψυχική κατάσταση των ασθενών καθώς αισθάνονται ότι δεν μπορούν πια να ανταπεξέλθουν στην καθημερινότητα. Η Γνωστική Αποκατάσταση μπορεί να επιφέρει ουσιαστική βελτίωση σε αυτά τα νοητικά προβλήματα ενισχύοντας παράλληλα το αίσθημα αυτοεκτίμησης και αυτοπεποίθησης των ασθενών.

- **Πρόληψη**

Όπως ασκείται το σώμα μας, έτσι ασκείται και το μυαλό μας. Ένα πρόγραμμα Γνωστικής Αποκατάστασης μπορεί να ωφελήσει ακόμα και υγιείς ανθρώπους να εξασκήσουν τη νοητική τους λειτουργικότητα, να «κρατήσουν το μυαλό τους σε φόρμα», καθώς έχει φανεί ότι η έκθεση του εγκεφάλου σε νέες και πολύπλοκες δραστηριότητες συμβάλλει σημαντικά στην μείωση των πιθανοτήτων εμφάνισης άνοιας με την πάροδο της ηλικίας.