

Νευροψυχολογικός Έλεγχος: Ένα Ουσιαστικό Εργαλείο για την Κατανόηση της Νοητικής Υγείας

Τι σημαίνει πραγματικά η αξιολόγηση των νοητικών λειτουργιών;

Όταν μιλάμε για τον ανθρώπινο νου, οι απλές περιγραφές συχνά δεν αρκούν. Μια αίσθηση ότι "κάτι δεν πάει καλά" με τη μνήμη ή τη συγκέντρωση μπορεί να είναι ασαφής και ανησυχητική. Εκεί ακριβώς έρχεται να βάλει τάξη ένας οργανωμένος νευροψυχολογικός έλεγχος. Δεν πρόκειται για μια γρήγορη εξέταση ή ένα τεστ προσωπικότητας. Είναι μια βαθιά, δομημένη διαδικασία που αποτυπώνει την απόδοση του εγκεφάλου σε συγκεκριμένους τομείς, από την προσοχή και τη μνήμη εργασίας μέχρι την εκτελεστική λειτουργία και τον λόγο.

Πολλοί άνθρωποι φτάνουν σε ένα κέντρο νευροψυχολογίας με αόριστες ανησυχίες. Μπορεί να έχουν παρατηρήσει δυσκολία στην ανάκληση ονομάτων ή μια επιβράδυνση στην επίλυση καθημερινών προβλημάτων. Άλλοι έρχονται μετά από ένα τραυματισμό στο κεφάλι ή μια διάγνωση για νόσο όπως η σκλήρυνση κατά πλάκας. Σε κάθε περίπτωση, ο στόχος είναι ο ίδιος: να μετατραπεί η υποκειμενική αίσθηση σε αντικειμενικά δεδομένα. Ο νευροψυχολογικός έλεγχος λειτουργεί σαν ένας λεπτομερής χάρτης που δείχνει δυνάμεις και αδυναμίες, επιτρέποντας στον ειδικό να σχεδιάσει μια στοχευμένη παρέμβαση.

Πότε είναι χρήσιμο να υποβληθεί κάποιος σε τέτοια αξιολόγηση;

Οι λόγοι που κάποιος αναζητά έναν νευροψυχολογικό έλεγχο είναι ποικίλοι. Δεν περιορίζονται μόνο σε μεγάλες ηλικίες ή σε βαριές παθήσεις. Ας δούμε μερικές χαρακτηριστικές περιπτώσεις:

- **Μετά από κρανιοεγκεφαλική κάκωση:** Ακόμα και ένας ελαφρύς τραυματισμός μπορεί να αφήσει λεπτές αλλά ενοχλητικές επιπτώσεις στη συγκέντρωση ή στην ταχύτητα επεξεργασίας.
- **Σε υποψία νευροεκφυλιστικής νόσου:** Η νόσος Αλτσχάιμερ, η μετωποκροταφική άνοια ή η νόσος του Parkinson συχνά ξεκινούν με ανεπαίσθητες αλλαγές. Μια πρώιμη αξιολόγηση μπορεί να κάνει τη διαφορά στην πρόγνωση.
- **Για αξιολόγηση μαθησιακών δυσκολιών:** Σε παιδιά και ενήλικες, η διάγνωση της δυσλεξίας ή της ΔΕΠΥ βασίζεται σε μεγάλο βαθμό σε νευροψυχολογικές δοκιμασίες.
- **Ως μέτρο αναφοράς:** Άτομα που εκτίθενται σε τοξικές ουσίες ή σε ακραίες συνθήκες (π.χ. αθλητές υψηλού επιπέδου) μπορεί να κάνουν έναν έλεγχο για να έχουν μια βάση σύγκρισης στο μέλλον.

Αυτό που συχνά εκπλήσσει όσους έρχονται για πρώτη φορά είναι η διάρκεια. Μια ολοκληρωμένη συνεδρία μπορεί να κρατήσει από δύο έως και τέσσερις ώρες, ανάλογα με το εύρος των ερωτημάτων. Δεν είναι μια διαδικασία που γίνεται βιαστικά. Απαιτεί προσοχή, συνεργασία και συχνά υπομονή, γιατί μερικές δοκιμασίες είναι σχεδιασμένες να προκαλούν ήπια νοητική κόπωση.

[View the location on Google Maps](#)

Connect with us on [YouTube](#).

Η διαδικασία βήμα προς βήμα

Πριν ξεκινήσει η αξιολόγηση, προηγείται μια λεπτομερής συνέντευξη. Ο ειδικός δεν ενδιαφέρεται μόνο για τα συμπτώματα, αλλά και για το ιστορικό της ζωής, το εκπαιδευτικό υπόβαθρο, τις συνήθειες ύπνου, ακόμα και για φάρμακα που μπορεί να επηρεάζουν τη λειτουργία του εγκεφάλου. Αυτή η συνέντευξη είναι κρίσιμη, γιατί βοηθά να ερμηνευτούν σωστά τα αποτελέσματα.

Τι συμβαίνει στον εγκέφαλο στην άνοια;



Στη συνέχεια, ο εξεταζόμενος καλείται να ολοκληρώσει μια σειρά από δοκιμασίες. Μπορεί να του ζητηθεί να θυμηθεί μια λίστα λέξεων, να αντιγράψει ένα σύνθετο σχήμα, να λύσει προβλήματα ή να απαντήσει σε ερωτήσεις λεξιλογίου. Κάθε δοκιμασία είναι σχεδιασμένη για να μετρήσει μια συγκεκριμένη νοητική λειτουργία. Αυτό που έχει σημασία δεν είναι μόνο η βαθμολογία, αλλά και η στρατηγική που ακολουθεί το άτομο. Ένας έμπειρος κλινικός

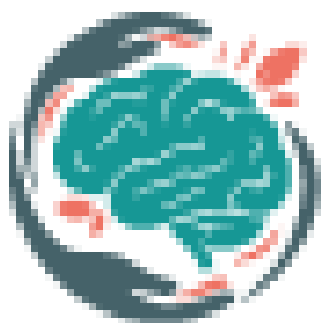
θα παρατηρήσει αν ο εξεταζόμενος διστάζει, αν διορθώνει μόνος του τα λάθη του ή αν χρησιμοποιεί βοηθητικές τεχνικές.

Μετά το πέρας των δοκιμασιών, ακολουθεί η ανάλυση. Τα αποτελέσματα συγκρίνονται με σταθμισμένα δεδομένα του γενικού πληθυσμού, λαμβάνοντας υπόψη την ηλικία και το μορφωτικό επίπεδο. Η ερμηνεία είναι μια τέχνη: ένα χαμηλό σκορ σε μια δοκιμασία μνήμης μπορεί να οφείλεται σε άγχος, σε κόπωση ή σε πραγματική δυσλειτουργία. Εδώ φαίνεται η αξία της εμπειρίας του ειδικού, που μπορεί να ξεχωρίσει το θόρυβο από το ουσιαστικό μήνυμα.

Τι γίνεται μετά την αξιολόγηση;

Η αναφορά που παραδίδεται στον εξεταζόμενο δεν είναι απλώς μια στοίβα αριθμών. Περιλαμβάνει περιγραφή των δυνατοτήτων και των αδυναμιών, συσχετίσεις με την καθημερινή ζωή και, το κυριότερο, προτάσεις για παρέμβαση. Αν εντοπιστεί πρόβλημα στη μνήμη, μπορεί να προταθούν συγκεκριμένες τεχνικές μνημονικής ενίσχυσης ή αλλαγές στη ρουτίνα. Αν υπάρχει δυσκολία στην προσοχή, η θεραπεία μπορεί να περιλαμβάνει ασκήσεις εστίασης ή φαρμακευτική υποστήριξη.

Αυτή η σύνδεση μεταξύ διάγνωσης και πράξης είναι ίσως το πιο σημαντικό όφελος. Ένας [νευροψυχολογικός έλεγχος](#) δεν μένει σε μια ετικέτα. Γίνεται οδηγός για αποκατάσταση. Σε πολλές περιπτώσεις, η επανάληψη της αξιολόγησης μετά από αρκετούς μήνες δείχνει τη βελτίωση και επιβεβαιώνει ότι η θεραπευτική προσέγγιση λειτουργεί.



ΚΕΝΤΡΟ ΚΛΙΝΙΚΗΣ
ΝΕΥΡΟΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

Παρανοήσεις που συναντώ συχνά

Μια κοινή παρανόηση είναι ότι ο νευροψυχολογικός έλεγχος είναι επώδυνος ή αγχωτικός. Στην πραγματικότητα, οι περισσότεροι άνθρωποι τον περιγράφουν ως μια ενδιαφέρουσα εμπειρία, σαν ένα παιχνίδι που απαιτεί σκέψη. Νιώθουν ότι μαθαίνουν κάτι για τον εαυτό τους. Μια άλλη παρανόηση είναι ότι αφορά μόνο ηλικιωμένους. Ενώ η άνοια είναι μια συχνή αιτία, πολλοί νέοι ενήλικες και παιδιά υποβάλλονται σε τέτοιες αξιολογήσεις για λόγους που σχετίζονται με τη μάθηση, την εργασία ή τον αθλητισμό.

Υπάρχει επίσης η λανθασμένη αντίληψη ότι μια καλή επίδοση σε ένα τεστ σημαίνει ότι δεν υπάρχει πρόβλημα. Η πραγματικότητα είναι πιο περίπλοκη. Κάποιος μπορεί να έχει αντισταθμιστικές στρατηγικές που κρύβουν μια υποκείμενη αδυναμία, ειδικά σε περιβάλλοντα με λίγες απαιτήσεις. Ο νευροψυχολογικός έλεγχος αποκαλύπτει αυτές τις λεπτές αποκλίσεις που αλλιώς θα περνούσαν απαρατήρητες.

Προετοιμασία: Τι να περιμένετε

Αν σκέφτεστε να κάνετε έναν τέτοιο έλεγχο, καλό είναι να έρθετε ξεκούραστοι, με καλό ύπνο το προηγούμενο βράδυ. Αποφύγετε το αλκοόλ και τα βαριά φάρμακα που μπορεί να επηρεάσουν την απόδοση. Φέρτε μαζί σας μια λίστα με φάρμακα που παίρνετε και οποιαδήποτε ιατρικά έγγραφα σχετικά με το πρόβλημα. Μη διστάσετε να κάνετε ερωτήσεις πριν ξεκινήσει η διαδικασία. Η ενημερωμένη συγκατάθεση είναι απαραίτητη.

Τέλος, να θυμάστε ότι ο στόχος δεν είναι η τελειότητα. Ούτε η βαθμολογία ορίζει την αξία σας. Ο στόχος είναι η κατανόηση. Να μάθετε πώς λειτουργεί ο δικός σας εγκέφαλος, ώστε να μπορέσετε να τον υποστηρίξετε καλύτερα.



Για περισσότερες πληροφορίες ή για να προγραμματίσετε μια αξιολόγηση, μπορείτε να απευθυνθείτε στο **Αλεξάνδρα Μαξούρα, Κέντρο Κλινικής Νευροψυχολογίας**, που βρίσκεται στη διεύθυνση Grigoriou Lampraki 407, Keratsini 187 57, Ελλάδα, τηλ. +30 21 1210 2001, ένα κέντρο κλινικής νευροψυχολογίας με εξειδίκευση στην αξιολόγηση και αποκατάσταση νοητικών λειτουργιών και μνήμης.