

Η Αλεξάνδρα Μαξούρα Κλινική Νευροψυχολόγος και η Σύγχρονη Προσέγγιση στη Νευροψυχολογία

Η νευροψυχολογία είναι ένα πεδίο που απαιτεί βαθιά κατανόηση της σχέσης ανάμεσα στον εγκέφαλο και τη συμπεριφορά. Δεν αρκεί μόνο η θεωρητική κατάρτιση. Χρειάζεται κλινική εμπειρία, υπομονή και η ικανότητα να προσαρμόζεις κάθε αξιολόγηση στον μοναδικό άνθρωπο που έχεις απέναντί σου. Εδώ ακριβώς ξεχωρίζει η Αλεξάνδρα Μαξούρα Κλινική Νευροψυχολόγος, με μια προσέγγιση που συνδυάζει την επιστημονική αυστηρότητα με την ανθρώπινη επαφή.

Τι σημαίνει πραγματικά η κλινική νευροψυχολογία στην πράξη;

Πολλοί άνθρωποι έρχονται σε ένα κέντρο νευροψυχολογίας με αγωνία. Μπορεί να ανησυχούν για απώλεια μνήμης, δυσκολία συγκέντρωσης ή αλλαγές στη διάθεση που δεν μπορούν να εξηγήσουν. Η πρώτη επαφή είναι καθοριστική. Δεν πρόκειται απλώς για τη συμπλήρωση ερωτηματολογίων ή τη διενέργεια στατιστικών τεστ. Πρόκειται για την οικοδόμηση εμπιστοσύνης. Χρειάζεται να νιώσει ο άλλος ότι τον ακούς, ότι δεν τον βλέπεις ως ένα σύνολο συμπτωμάτων.

Στην καθημερινή πρακτική, η αξιολόγηση ξεκινά με μια λεπτομερή συνέντευξη. Από εκεί, επιλέγονται τα κατάλληλα εργαλεία – ψυχομετρικές δοκιμασίες, νευροψυχολογικές δοκιμασίες μνήμης, προσοχής, εκτελεστικών λειτουργιών. Κάθε δοκιμασία έχει τα όριά της. Για παράδειγμα, ένα τεστ μνήμης μπορεί να δείξει χαμηλή επίδοση, αλλά αυτό δεν σημαίνει απαραίτητα εκφυλισμό. Μπορεί να οφείλεται σε κόπωση, σε φαρμακευτική αγωγή, ακόμα και στο στρες της εξέτασης. Η ερμηνεία των αποτελεσμάτων απαιτεί κλινική κρίση, όχι μηχανική εφαρμογή κανόνων.



Η σημασία της εξατομικευμένης αποκατάστασης

Μόλις ολοκληρωθεί η αξιολόγηση, το επόμενο βήμα είναι η αποκατάσταση. Εδώ η δουλειά γίνεται πραγματικά ενδιαφέρουσα. Δεν υπάρχει ένα πρόγραμμα που να ταιριάζει σε όλους. Ένας άνθρωπος με μετατραυματική βλάβη στον μετωπιαίο λοβό έχει διαφορετικές ανάγκες από κάποιον που βρίσκεται στα πρώτα στάδια άνοιας. Η [Αλεξάνδρα Μαξούρα Κλινική Νευροψυχολόγος](#), σχεδιάζει εξατομικευμένα προγράμματα που στοχεύουν στις συγκεκριμένες δυσκολίες του κάθε ασθενή, αξιοποιώντας τεχνικές όπως η γνωστική εξάσκηση, η αντισταθμιστική εκπαίδευση και η ψυχοεκπαίδευση.

[View the location on Google Maps](#)

Για παράδειγμα, σε έναν ασθενή με δυσκολία στην προσοχή, μπορεί να δουλέψουμε με ασκήσεις που αυξάνουν σταδιακά τον χρόνο συγκέντρωσης, σε συνδυασμό με τεχνικές διαχείρισης περιβάλλοντος (π.χ. μείωση οπτικών ερεθισμάτων). Σε άλλη περίπτωση, με έναν ηλικιωμένο που ξεχνά τα φάρμακά του, η λύση μπορεί να είναι ένα σύστημα υπενθυμίσεων ή η χρήση ημερολογίου. Μικρές, πρακτικές παρεμβάσεις που όμως αλλάζουν την καθημερινότητα.

Πότε απευθυνόμαστε σε έναν κλινικό νευροψυχολόγο;

Υπάρχουν συγκεκριμένες ενδείξεις που κάνουν αναγκαία την επίσκεψη. Μερικές από αυτές:

- Απώλεια μνήμης που επηρεάζει την καθημερινή λειτουργία, όπως το να χάνεσαι σε γνωστά μέρη ή να ξεχνάς σημαντικά ραντεβού.
- Δυσκολία στην οργάνωση και τον προγραμματισμό, που φαίνεται π.χ. στην αδυναμία ολοκλήρωσης πολλαπλών εργασιών.
- Αλλαγές στη συμπεριφορά ή τη διάθεση, όπως αυξημένη ευερεθιστότητα ή απάθεια.
- Υποψία για νευρολογική πάθηση (π.χ. Alzheimer, μετωπιαία βλάβη, σκλήρυνση κατά πλάκας) μετά από ιατρική αξιολόγηση.
- Ανάγκη αποκατάστασης μετά από εγκεφαλικό επεισόδιο ή κρανιοεγκεφαλική κάκωση.

Σε καθεμία από αυτές τις περιπτώσεις, η έγκαιρη παρέμβαση μπορεί να κάνει τη διαφορά. Δεν είναι μόνο η διάγνωση, αλλά η κατανόηση του τι μπορεί να γίνει για να βελτιωθεί η ποιότητα ζωής.

Η σχέση νευροψυχολογίας και καθημερινότητας

Μια παρανόηση που συναντάμε συχνά είναι ότι η νευροψυχολογία αφορά μόνο σοβαρές παθήσεις. Δεν ισχύει. Πολλοί άνθρωποι ζουν με ήπιες γνωστικές δυσκολίες που δεν έχουν διαγνωστεί. Μπορεί να δυσκολεύονται να θυμηθούν ονόματα, να χάνουν το νήμα μιας συζήτησης ή να αισθάνονται ότι ο εγκέφαλός τους "κολλάει". Αυτά μπορεί να είναι σημάδια κόπωσης ή στρες, αλλά καμιά φορά κρύβουν κάτι περισσότερο. Μια αξιολόγηση μπορεί να δώσει απαντήσεις και να προτείνει λύσεις.



Από την άλλη, η πρόληψη είναι εξίσου σημαντική. Η διατήρηση της γνωστικής υγείας περιλαμβάνει παράγοντες όπως η σωματική άσκηση, η κοινωνική αλληλεπίδραση, η διατροφή και η νοητική πρόκληση. Ένας νευροψυχολόγος μπορεί να συμβουλέψει για το πώς να οργανώσει κανείς τη ζωή του ώστε να μειώσει τον κίνδυνο γνωστικής έκπτωσης, ακόμα και χωρίς να υπάρχει συγκεκριμένη πάθηση.

Η εμπειρία της συνεργασίας με την Αλεξάνδρα Μαξούρα Κλινική Νευροψυχολόγος

Αυτό που κάνει τη διαφορά στη δουλειά της είναι η ικανότητά της να συνδέει την επιστήμη με την ανθρώπινη εμπειρία. Δεν μένει στα χαρτιά. Κάθε συνεδρία είναι μια συζήτηση, μια διερεύνηση. Ο ασθενής νιώθει ότι συμμετέχει ενεργά στη διαδικασία. Αυτό δεν είναι πολυτέλεια – είναι προϋπόθεση για να πετύχει η αποκατάσταση. Όταν κάποιος καταλαβαίνει τι του συμβαίνει και γιατί, μπορεί να συνεργαστεί καλύτερα και να έχει κίνητρο.

Η αξιολόγηση δεν είναι μια ψυχρή διαδικασία. Είναι μια ευκαιρία να δει ο άνθρωπος με διαφορετικό μάτι τις δυσκολίες του. Να μάθει ότι δεν είναι "χαμένος", αλλά ότι υπάρχουν στρατηγικές. Αυτή η αλλαγή οπτικής είναι συχνά το πρώτο βήμα προς τη βελτίωση.



Το Κέντρο Κλινικής Νευροψυχολογίας που λειτουργεί η Αλεξάνδρα Μαξούρα, Κλινική Νευροψυχολόγος, βρίσκεται στη διεύθυνση Grigoriou Lampraki 407, Keratsini 187 57, Greece, τηλ. +30 21 1210 2001, και ειδικεύεται στην αξιολόγηση και αποκατάσταση νοητικών λειτουργιών και μνήμης, προσφέροντας ένα ασφαλές περιβάλλον για κάθε άνθρωπο που αναζητά βοήθεια.

Connect with us on [YouTube](#).