

## שטראוך, ב' (2013). החיים הסודיים של המוח המבוגר - הכישורים השכליים המפתיעים המתפתחים במוח האנושי בגיל העמידה. תל אביב: הוצאת מטר.

מאת: לירון בנישתי

המוח. הכרה זו מורחבת יותר בתת הפרקים: "מקום נעים יותר", "ניסיון. שיקול דעת. חוכמה." בפרק זה גם קוראת המחברת תיגר על משבר אמצע החיים ותוהה האם אינו אלא "קנוניה גדולה"...

בחלקו השני: "המנגנון הפנימי" מתארת המחברת תוך ציטוט מחקרים רבים את התופעות המתרחשות במוח בגיל העמידה ואת השינויים המבניים שהם בלתי נמנעים, כגון התכווצות המוח בשיעור של כשני אחוזים בכל עשור התבגרות.

בחלק האחרון של הספר: "שיפור בריאות המוח" עוסקת המחברת במדע שיפור המוח. מדובר בתחומים כגון: מזונות למוח - תזונה מבוקרת ותוספי מזון, עידוד חברותיות כפעילות גופנית למוח, אסטרטגיות לשיפור תפקודים, וכן רגשות הקשורים לקוגניציה.

החוקרת כותבת: "מסתבר כי למוח בגיל העמידה סיפור אחר די מנוגד לזה שציפיתי למצוא", ולאורך הספר מביאה עדויות כי המוח בגיל העמידה "מוצלח משמעותית מכפי שהיו מוחות דומים בגיל העמידה לפני עשרים שנה". בסיכום ספרה היא מפנה מבט קדימה אל העתיד בתקווה כי ישכילו לגבש תכניות מדיניות וכלכליות על מנת לבנות

"במשך רוב ההיסטוריה האנושית, נהגו להתעלם מגיל העמידה. ההזנחה הזאת הייתה הגיונית... החיים היו אכזריים וקצרים ולא היה זמן לתקופת מעבר". ברברה שטראוך פותחת את ספרה במשפט זה המבטא את הלך הרוח העולמי כלפי גיל העמידה. לדבריה, כיום, עם העלייה המתמדת בתוחלת החיים הממוצעת בעולם, זוכה גיל העמידה לקיום משל עצמו ולהתעניינות מחודשת. הכותבת מגדירה את גיל העמידה כתקופה חשובה לאין ערוך מבחינה מוחית ומציינת כי מעשינו ופעולותינו על "כוכב הלכת גיל העמידה" יקבעו איך תיראה התחנה הבאה: "כוכב הלכת זיקנה". עם זאת, תחום אחד נותר מוזנח מבחינה מחקרית והוא - תפקודו של המוח בגיל הזה. אם כן, מה הם למעשה התהליכים שמתרחשים במוח בגיל העמידה? ומה ידוע עליהם מבחינה תפקודית? הספר מנסה להשיב על השאלות המרתקות האלה, והוא מאגד בתוכו מידע מחקרי עדכני ומסקנות מעניינות ומפתיעות.

בספר שלושה חלקים:

החלק הראשון: "הפגנת כוח", עוסק בסיפורים אישיים מחיי היום-יום של אנשים בגיל העמידה ובהם המחברת - אפיזודות של שכחת פרטים וחפצים, חרדה מפני הזקנה, לצד הכרה ביכולותיו הבשלות יותר של

עולם המותאם לתוחלת החיים הנוכחית  
המקבילה לתוחלת המוח שלנו.

הספר מומלץ למטפלים אך כמובן  
מתאים לכל אחד מאתנו בדרך אל או מתחנת  
גיל העמידה.

נכתב ונערך בידי **לירון בנישתי**, OT, MSc,  
מרפאה בעיסוק במכון להתפתחות הילד  
"מכבי" בירושלים ועוזרת הוראה בקריה  
האקדמית "אונו". [liron@hotmail.com](mailto:liron@hotmail.com)

## המידעון האלקטרוני

העמותה הישראלית לריפוי  
בעיסוק מזמינה אתכם להתעדכן  
מדי חודש דרך מידעון הנשלח  
אליכם בדואר אלקטרוני.

במידעון מידע בנושאים שונים:  
חדשות המקצוע, קורסים  
והשתלמויות, חדשות מהאקדמיה  
ומהשטח ועוד.

הרשמה לקבלת המידעון  
דרך העמותה:  
[www.isot.org.il](http://www.isot.org.il)

להוספה לרשימת התפוצה  
(בתחתית הדף)