

## LITERATURA

- Adegun, A. O., Oke, D. I. in Fashina, A. Y. (2018). An Empirical analysis of bibliotherapy and self-management technique as a tool for life satisfaction. *KIU Journal of humanities*, 3(3), 197–210.
- Degroot, J. (2018). On the brink of everything: grace, gravity, and getting old by Parker J. Palmer. *Mixed media books*, 18(8), 21.
- Mieskowski, L., & Scogin, F. (2015). Bibliotherapy and Other Self-Administered Treatment. V: Pachana, A. N. (ured.), *Encyclopedia of geropsychology*, 51–57. New York: Philpapers.
- Nepo, M. (2018). *On the brink of everything: grace, gravity, and getting old by Parker J. Palmer*. Pridobljeno: <https://onthebrinkofeverything.com/wp-content/uploads/2018/03/samplechapter.pdf> (10. 12. 2018).
- Scogin, F., Fairchild, J. K., Yon, A., Welsh, D. L. in Presnell, A. (2014). Cognitive bibliotherapy and memory training for older adults with depressive symptoms. *Aging & mental health*, 18(5), 554–560.
- Scogin, F., Hamblin, D. in Beutler, L. (1987). Bibliotherapy for depressed older adults: A self-help alternative. *The gerontologist*, 27(3), 383–387.
- Scogin, F., Jamison, C. in Gochneaur, K. (1989). Comparative efficacy of cognitive and behavioral bibliotherapy for mildly and moderately depressed older adults. *Journal of consulting and clinical psychology*, 57(3), 403–415.
- Tipper, K. (2018). *On the brink of everything: grace, gravity, and getting old by Parker J. Palmer*. Pridobljeno: <https://onthebrinkofeverything.com/wp-content/uploads/2018/03/samplechapter.pdf> (10. 12. 2018).
- Worden, J. W. (2018). *Grief counseling and grief therapy: a handbook for the mental health practitioner*. New York: Springer Publishing Company.

Maja Velički

Tilo Strobach, Julia Karbach, Edit. (2016). *Cognitive Training: An Overview of Features and Applications*. Springer International Switzerland, 201 stran.

## KONGNITIVNI TRENING KREPI ZMOŽNOSTI MOŽGANOV V STAROSTI

Ohranjanje kognitivnih sposobnosti postaja vse bolj zanimiva vsebina tako za znanost kakor za širšo javnost. Zavedanje, da se posameznik v celotni življenjski dobi prilagaja številnim zahtevam okolja, je

sprožilo zanimanje za dogajanje v njegovem kognitivnem in nevronskega sistemu. Raziskovalci so z različnimi intervencijami potrdili, da prilagajanje na spremembe omogoča kognitivna in nevronska plastičnost možganov. Zadnja leta postaja to področje vse bolj zanimivo za raziskovalce na področju psihologije in nevroznanosti. Z ugotovitvami, da možgani niso statičen organ, ki se v starosti ne spreminja več, so spremenili dosedanje stališče, da so možgani le v zgodnjem otroštvu plastični, oziroma sposobni prilagajanja. Ohranjanje nevroških povezav in spodbujanje nastajanja novih je postalo pomembno zlasti v povezavi z upadanjem možganskih funkcij v starosti ali zaradi okvar možganov.

Knjigo *Cognitive Training: An Overview of Features and Applications*, ki sta jo uredila Tilo Strobach in Julia Karbach, sestavlja šest poglavij, v katerih mednarodni strokovnjaki različnih raziskovalnih področij kognitivne in nevroznanosti obravnavajo različne pristope, predstavijo empirične raziskave, vrste kognitivnih intervencij ter pojasnjujejo mehanizme kognitivnih in nevroloških sprememb. Urednika se profesionalno ukvarjata z raziskovanjem kognitivne plastičnosti skozi celotno življenjsko obdobje.

Prvo vprašanje, ki je v knjigi sistematično analizirano, so koncepti različnih strokovnjakov s področja psihologije in nevroznanosti, ki na podlagi opravljenih raziskav potrjujejo učinke kognitivnega treninga. Urednika sta dodala tudi modele, ki pojasnjujejo klasične učinke prenosa in usposabljanja možganov, omejitve pri strokovnem znanju in potencialne vidike kognitivnega razvoja. Izpostavljeno je nekaj

pomembnih, analitično podprtih modelov o pozitivnih učinkih kognitivnega treninga v vseh življenjskih obdobjih.

Med najpomembnejšimi vprašanji je vpliv intervencij na možgansko strukturo pri starejših ljudeh. Ugotovitve o pozitivnih vplivih intervencij, ki jih predstavijo avtorji v knjigi, so skladne z ugotovitvami nevroznanosti o kognitivnih in nevronskih spremembah na različnih domenah kognitivnega delovanja. Postavlja se vprašanje, kako delujejo posamezne kognitivne domene in kako se prilagajajo na intervencije. Izpostavljeno je tudi spoznanje, kako prilagoditev posamezne domene omogoča izboljšanje funkcioniranja in posledično dvig kvalitete življenja.

Vsebina knjige bralca osvešča, da tudi vsakdanja raba posameznih aktivnosti (npr. video igre, čuječnost, meditacija, glasbena terapija, fizična aktivnost), ki so bolj ali manj poznane in uporabne, vplivajo na ohranjanje kognitivne svežine. Bralec je skozi vso knjigo usmerjen v razmišljanje o vplivu različnih dejavnikov na intervencije – starosti, različnih nivojev zmogljivosti posameznika, socialno-ekonomskega statusa, motivacije, osebnosti, spola, kulturnih dejavnikov ipd. Avtorji nas spodbujajo k razmišljanju, da kognitivnega treninga ne smemo razumeti le kot psihološko intervencijo, ampak upoštevati, kako pomembno se dotika tudi socialnih in etičnih vprašanj posameznika.

Izpostavljene teme in vprašanja niso specifična le za starejšo populacijo, ampak se osredotočijo tudi na skupine, ki v družbi potrebujejo posebno vrsto obravnave. Avtorji s svojim pristopom spodbujajo k zavedanju, da obstaja način za ohranjanje vitalnosti možganov.

Knjiga je poljudnoznanstveni prikaz delovanja možganske strukture. Zajema vse pomembne informacije o razvoju, stimulaciji in intervencijah nevrološkega sistema. Zagotovo je dobra osnova za nadaljnji korak v preučevanju dejstva, da se s krčenjem možganov ne moremo kar sprijazniti. Prispeva k spodbujanju družbene zavesti o pomembnosti tega vprašanja, ki se dotika tudi teoretičnih, tehnoloških in socialnih dejavnikov. Pomemben vidik, ki se ga avtorji skoraj nevidno dotaknejo, je etično vprašanje, da ni vseeno, kako živimo in delamo; nudijo nam odgovore na vprašanja, kako naj človek deluje v družbi in v odgovornosti do sebe ter spodbujajo k moralni zavesti. Usmerjajo tudi k zavedanju o dilemah upravljanja z genetiko in življenjem.

Pomemben teoretičen in praktičen prispevek knjigi sta tudi poglavji o blagi kognitivni motnji in predstavitev posameznih kognitivnih domen. Teoretično sta pomembni, ker bralca seznanita z najpomembnejšimi podatki o blagi kognitivni motnji, delovanju kognitivnih domen in učinkih intervencij, praktično pa predstavitava modele treninga in njihovo uporabo za aktiviranje posamezne kognitivne domene.

Knjiga je dragocen prispevek k vse bolj aktualni temi. Napisana je razumljivo in na visoki strokovni ravni za vse, ki se s področjem kognitivnega staranja ukvarjajo poklicno ali iz osebnih interesov. Skrbno izbrane in znanstveno podprte vsebine bralcu omogočajo spoznavanje in razumevanje celotnega kognitivnega delovanja. Rdeča nit knjige, ki je izražena v njenem naslovu, se pomembno izrazi v vsakem poglavju.

*Marjeta Maruša Kerč*