

Słowo wstępu

Dopóki oddychasz, jest w tobie więcej dobra niż zła.

Jon Kabat-Zinn

Już na początku swojej kariery medycznej przekonałem się o wartości testów neuropsychologicznych. Przez ostatnie czterdzieści lat często je zlecałem, gdy potrzebowałem więcej informacji na temat złożonych zaburzeń psychicznych u moich pacjentów. Jak podkreśla dr Barbara Koltuska-Haskin, ten rodzaj testów może być niezwykle pomocny w pracy z pacjentami, u których współwystępują różne zaburzenia natury medycznej i psychicznej, takie jak PTSD – zespół stresu pourazowego (od ang. *post-traumatic stress disorder*), chroniczne dolegliwości bólowe, depresja i lęk, urazowe uszkodzenia mózgu oraz uzależnienie od substancji psychoaktywnych.

Jako specjalista od uzależnień odkryłem, że testy neuropsychologiczne są kluczowym narzędziem w opracowywaniu skutecznego planu leczenia, zwłaszcza w przypadku pacjentów z zaburzeniami wywołanymi uzależnieniami, którzy nie reagują dobrze na stosowane terapie.

Książka dr Barbary Koltuskiej-Haskin to właściwie dwie książki w jednej. Pierwsza część to doskonałe, dogłębne omówienie, czym jest neuropsychologia i co można osiągnąć dzięki kompleksowej ocenie neuropsychologicznej. Jest napisana przede wszystkim dla pacjentów i ich rodzin. Jednak ze względu na jej praktyczność i przejrzystość zamierzam wykorzystać ją jako źródło informacji

dla naszych studentów medycyny i rezydentów, aby i oni zrozumieli korzyści płynące z takich badań.

Druga część książki koncentruje się na zdrowiu mózgu i zawiera praktyczne, indywidualne i pomocne rady, jak zachować go w dobrej formie lub poprawić jego funkcjonowanie. Omówiony jest zbawienny wpływ odpowiedniego snu, ćwiczeń, odżywiania się i praktyk medytacyjnych, takich jak joga. Lista piśmiennictwa jest dość obszerna i pozwoli innym zagłębić się w tematykę akademicką i badawczą.

Podsumowując, jest to doskonała i przejrzyste napisana książka, która będzie przydatna dla pacjentów, ich rodzin i członków społeczności medycznej, którzy ich leczą.

Dr Mitchell Simson

Przedmowa

Czy zastanawiałeś się kiedyś, czy twoja pamięć jest taka sama jak kilka lat temu lub czy popełniasz „głupie błędy”? Czy zdarza ci się szukać właściwego słowa lub masz wrażenie, że twoje myślenie jest wolniejsze niż kiedyś? Rozmawiasz o tym ze znajomymi lub ze współmałżonkiem, ale oni albo nic nie zauważyli, albo zbywają cię, mówiąc, że po prostu „się starzejesz”. Nadal masz wrażenie, że nie funkcjonujesz już tak dobrze jak kilka lat temu, więc idziesz do lekarza. Lekarz zleca wykonanie rezonansu magnetycznego lub tomografii komputerowej, ale wynik jest prawidłowy. Po pewnym czasie możesz zacząć myśleć, że coś jest z tobą „nie tak”, że tylko ty to widzisz i zastanawiasz się, czy nie „zwariowałaś”.

Spokojnie! Nie jesteś szalony, a ta książka jest właśnie dla ciebie.

Jeśli masz jakiegokolwiek wątpliwości co do swojego codziennego funkcjonowania, takie jak zaniki pamięci, trudności z przetwarzaniem informacji, problemy z koncentracją lub trudności z kończeniem zadań, rozwodzenie się nad swoimi trudnościami może wywołać niepokój, smutek lub depresję. Zamiast tego umów się na spotkanie z neuropsychologiem i przeprowadź ocenę neuropsychologiczną. To, co uważasz za swój problem, może nie być takim, jakim się wydaje. Na przykład wydaje ci się, że szwankuje ci pamięć, ale problemy z pamięcią niekoniecznie są z nią związane. Po zakończeniu oceny może się okazać, że cierpisz z powodu innych dolegliwości, takich jak problemy z uwagą/koncentracją lub masz trudności z planowaniem i organizacją, ale twoja pamięć może mieścić się w granicach normy dla twojego wieku.

Nie musisz czekać na wizytę u neuropsychologa, aż pojawią się problemy z pamięcią lub gdy doznasz urazu głowy lub udaru. Warto

wiedzieć, jak twój mózg pracuje aktualnie, aby móc zaplanować swoją karierę lub poprawić funkcje poznawcze, które są ważne w twoim życiu prywatnym lub zawodowym.

Celem tej książki, wynikającej z mojego ponad trzydziestoletniego doświadczenia jako neuropsychologa, jest wyjaśnienie, w jaki sposób ocena neuropsychologiczna może pomóc ci zrozumieć, jak działa twój mózg, abyś mógł w pełni wykorzystać swój potencjał i/lub może pomóc ci wyleczyć się po urazie mózgu lub uprać się z innymi problemami czy chorobami z tym związanymi. Podzielę się z tobą kilkoma moimi ulubionymi pomysłami i praktykami dotyczącymi poprawy i utrzymania zdrowia twojego mózgu, które wykorzystuję w mojej praktyce klinicznej i w życiu codziennym. Większość moich pacjentów twierdzi, że te pomysły i praktyki były pomocne. Mam nadzieję, że pomogą również tobie.

Zawsze rozmawiam z moimi pacjentami o zdrowym stylu życia. Obejmuje to zdrowe odżywianie, ćwiczenia fizyczne, praktykowanie uważności i wdzięczności, a także zapewnienie sobie odpowiedniej ilości snu. Twój mózg nie pracuje w odosobnieniu. Im zdrowsze jest twoje ciało, tym lepiej będzie funkcjonował twój mózg.

Jestem głęboko przekonana, że jedzenie jest naszym lekarstwem. Dlatego podzielę się z tobą kilkoma moimi ulubionymi przepisami na zdrowe posiłki. Moim życiowym hobby jest ekologiczne ogrodnictwo i ekologiczne gotowanie z użyciem produktów pochodzących głównie z mojego ogrodu. Podzielę się z tobą również moim doświadczeniem, jak wykorzystać powszechnie uprawiane gatunki roślin, zioła i kwiaty jadalne do wzbogacenia smaku twoich potraw, dzięki czemu nie będziesz musiał używać ciężkich sosów pełnych chemikaliów, kalorii i sztucznych wzmacniaczy smaku. Przy okazji możesz trochę schudnąć.

Mam nadzieję, że ta książka zainspiruje cię do zrobienia pierwszego kroku na drodze do zdrowego, satysfakcjonującego i udanego życia.

Dr Barbara Koltuska-Haskin