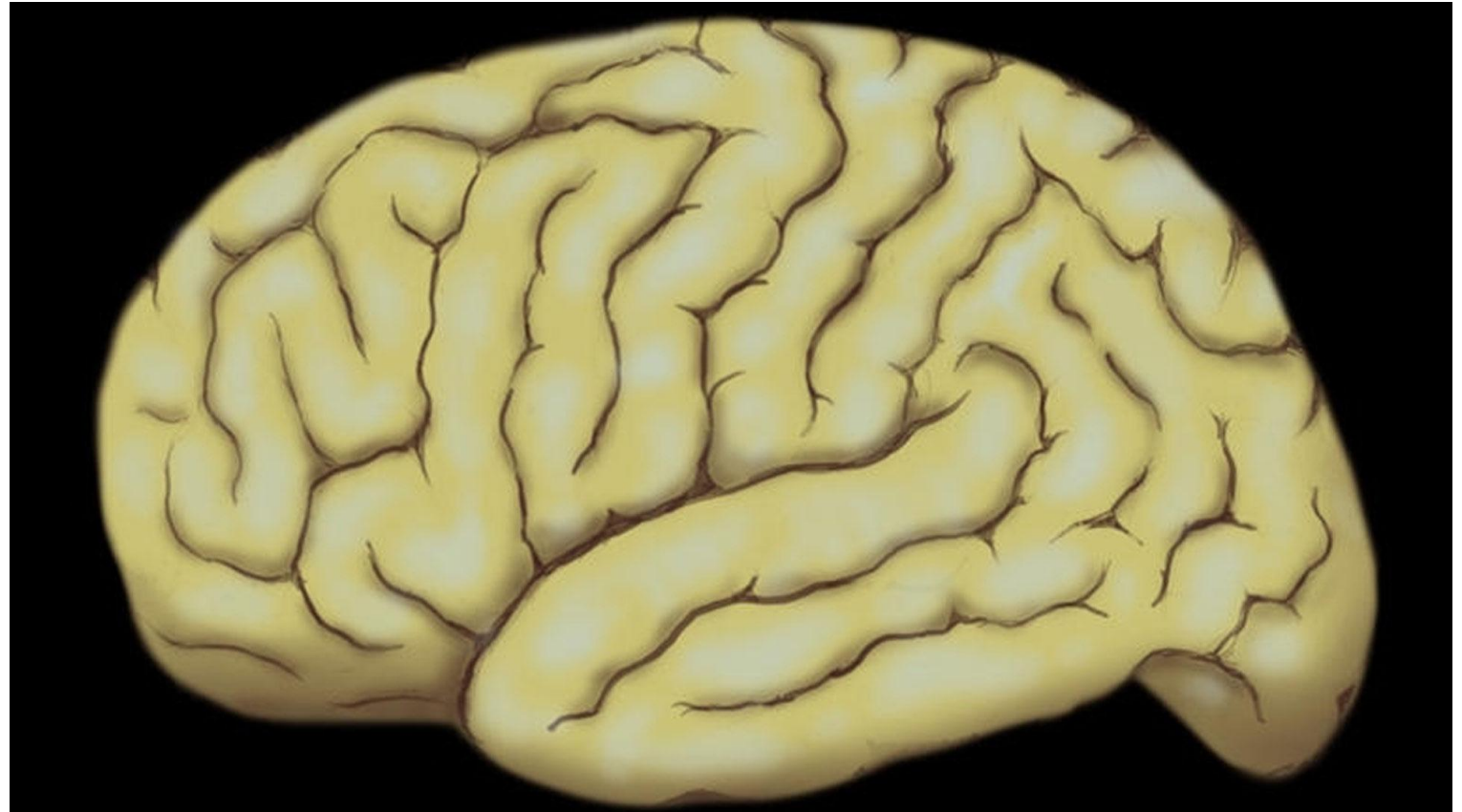


PROFESSORI ANTTI
HERVONEN

MUUTAMA
OMANTUNNON
KYSYMYS
SINULLE



Oletko huomannut, että

- Olet alavireinen ja väsähdät nopeammin kuin ennen?
- Olet tullut stressiherkemmäksi, hermostut aikaisempaa herkemmin?
- Olet aloitekyvytön, et saa tartutuksi toimeen kuten aiemmin?
- Keskittymiskykyysi on heikentynyt ja ärsyynnyt häiriötekijöistä?
- Abstraktin ajattelusi ja suurten asiakokonaisuuksien hallinta kärsii?
- Olet vähentänyt harrastuksiasi ja osallistumistasi?
- Kun avaat kirjan, jota olit lukemassa, et muista mitä edellä oli tapahtunut?
- Ennen hyvin hallitsemasi vieras kieli alkaa tuntua vaikeammalta ja sanoja ei tahdo löytyä?

Oletko huomannut, että

- Kodinkoneiden tai uusien laitteiden käytön oppimisessa on vaikeuksia?
- Levyt jäävät päälle ja kraanat vuotamaan useammin kuin ennen?
- Olet luopunut luottamustehtävistäsi, koska ne eivät enää suju kuin ennen?
- Et seuraa enää maailmaa ympärilläsi kuten ennen?
- Sinua ei enää kiinnosta mikään tai kukaan?
- Et halua lähteä sosiaalisiin tilanteisiin, joissa puhutaan paljon ja sinunkin pitäisi osallistua?
- Eksyt helposti vieraassa ympäristössä, esimerkiksi autoillessasi?
- Pelkäätkätkä ulkomaanmatkaa, joka ennen sujui ilman ongelmia?

Oletko huomannut, että

- Ajelet useammin päin punaisia ja läheltäpiti-tilanteita sattuu usein?
- Kakkoskuski puuttuu tilanteisiin yhä useammin eikä kukaan uskalla tulla kyytiisi?
- Panet tärkeitä esineitä niin hyvään talteen ette enää löydä niitä?
- Asioiminen kodin ulkopuolella, pankissa tai kaupassa on käynyt vaikeammaksi?
- Omaisesi ovat alkaneet huomautella sinulle unohtelusta tai asioiden toistamisesta?

Oletko huomannut, että

- Esineet ovat yhä enemmän hukassa?
- Aikaa kuluu etsimiseen yhä enemmän?
- Tapahtumien aikajärjestys menee helposti sekaisin?
- Turvaudut yhä enemmän muistiapuvälineisiin, lappuihin ja almanakkaan?
- Olet tullut hitaammaksi ja epävarmemmaksi työssäsi?
- Teet enenevästi virheitä myös jokapäiväisissä askareissasi?
- Yhä useammin unohtuu mitä olitkaan tekemässä tai sanomassa?
- Et enää selviydy vaativista tai uusista tilanteista niin nopeasti ja varmasti kuin aikaisemmin?
- Tututkaan, saati sitten vieraat, sanat eivät löydy yhtä nopeasti kuin aikaisemmin?

Oletko huomannut, että

- Uusien asioiden ja asiakokonaisuuksien omaksuminen on käynyt vaikeammaksi?
- Uusien nimien mieleen painaminen ja muistaminen on työläämpää kuin ennen?
- Tuoreiden asioiden ja tapahtumien muistaminen tuottaa vaikeuksia?
- Yhä useammat tutut kasvot jäävät vaille nimeä?
- Joudut peittelemään sitä, ettet muista?
- Käytät kiertoilmaisuja, jos et muista?
- Joudut keskeyttämään kertomuksesi, koska punainen lanka katkeaa?
- Unohtelet jokapäiväisen elämän tuoksinassa kaikenlaista yhä useammin?

PROFESSORI ANTTI
HERVONEN

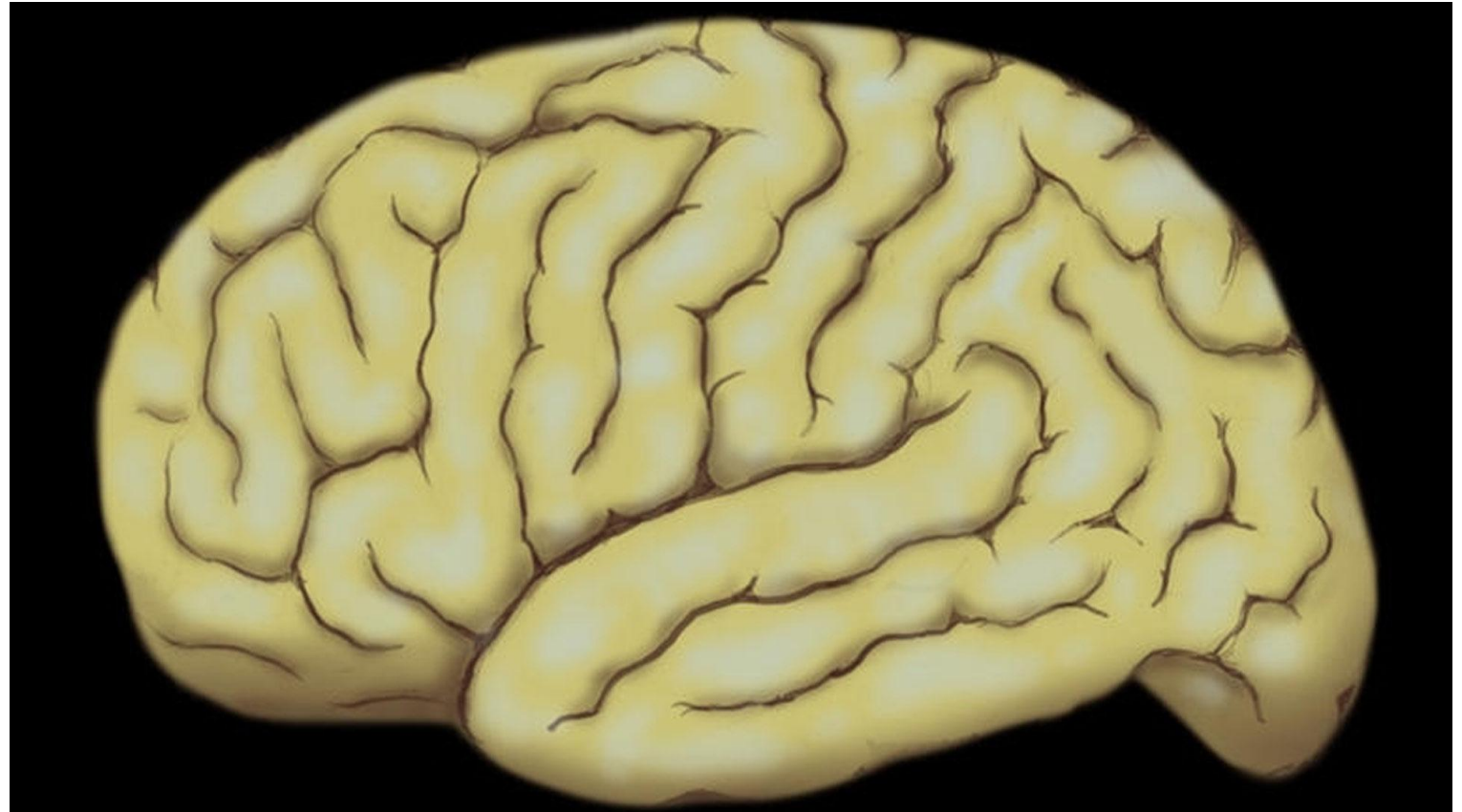
MUISTI, OPPIMISKYKY
JA VANHENEMINEN



- Mieleen painaminen hidastuu ja heikkenee.
- Mieleen palauttaminen hidastuu ja vaikeutuu.
- Pitkäkestoinen säilömuisti ei heikkene.
- Kyky vaativaan, nopeaan prosessointiin heikkenee.
- Motivaation ja vireystason merkitys kasvaa.
- Joustava, abstrakti prosessointi hidastuu.
- Kristallisoitunut, opittuun ja koettuun pohjaava prosessointi säilyy ja kehittyy.
- Toimintojen tarkoituksenmukainen ohjaus hidastuu.
- Lyhytaikaisen työmuistin kyky työstää tietoa heikkenee.
- Onnistuneimmillaan muutokset ovat vähäisiä.

PROFESSORI ANTTI
HERVONEN

AIVOJEN SUOJELUN
ALKEET



- Suojele syntymätöntä!
Sikiön aivot ovat herkimmillään.
- Älä kolhi päätäsi!
Aivot särkyvät helposti.
- Älä myrkytä aivojasi!
Hermostolut kuolevat herkästi.
- Hoida hyvin terveyttäsi!
Aivot viihtyvät terveessä ruumiissa, sydän sykkii aivoillesi.

- Älä päästä aivoja eläkkeelle!
Monipuolinen käyttö estää dementiaa.
- Rasita aivojasi!
Ajattele, pohdiskele, tuumaile, ihmettele.
- Pidä ohjaket käsissäsi!
Päätä itse asioistasi, älä ole avuton, älä anna muiden määrällä, älä luovuta.
- Älä masennu!
Synkkyys syö aivoja kuin aivomato.

- Jätä maailman murheet muille!
Murehtiminen murtaa
- Ole optimisti!
Elämä jatkuu kuitenkin.
- Aivoruokaa!
Ravitse aivojasi järjellä ja tunteella.
- Nauti elämästä!
Kireä pipo on aivojen surma. Älä kieltäydy nautinnosta.