

JOURNAL COGMED

II. MEZINÁRODNÍ ČESKO - ŠVÉDSKÁ COGMED KONFERENCE (Cogmed Working Memory Training)

Jeseník 5. 11. 2011

Milé kolegyně, milí kolegové, dovoluujeme si Vás pozvat na II. Mezinárodní konferenci tréninkové metody Cogmed pracovní paměti, která se bude konat dne 5. 11. 2011 od 9.00 do 17.00 hodin **v prostorách praktické výuky Hotelové školy Vincenze Priessnitze Labyrint v Jeseníku na Dukelské 608. Škola V.P. se nachází v centru Jeseníku mezi supermarkety Albert a Kaufland naproti Městské policii. Možnost parkování ve dvoře školy a na Dukelské ulici (50m) bez poplatku.**

Kurzu se mohou bezplatně zúčastnit i zájemci o bližší informace o Cogmed a příznivci tréninku kognitivních funkcí, kteří nemají zájem stát se certifikovanými trenéry, ale chtějí si rozšířit obzory.

Garantem certifikovaného kurzu je Anna Parandian, International Training & Account Manager, Cogmed, Clinical Assessment Pearson Sweden.

Lektoři certifikovaného kurzu jsou Anna Parandian, prim. MUDr. Miroslav Novotný, Centrum duševního zdraví Jeseník

Před kurzem obdrží každý účastník manuál tréninku a program se samotným tréninkem pracovní paměti spolu se svým přihlašovacím kódem ID – poskytne švédská strana (v ceně účastnického poplatku). Před kurzem

Uvnitř čísla

Kurz se koná v sobotu 5. 11. 2011 od 9.00 - 17.00 hodin v tréninkových a školících prostorách Labyrint Hotelové školy Vincenze Priessnitze v Jeseníku na Dukelské 608.....1

Garantem certifikovaného kurzu je Anna Parandian, International Training & Account Manager, Cogmed, Clinical Assessment Pearson

Důležité body

- Podmínkou účasti na konferenci je dosažené vzdělání v některé z pomáhajících profesí (psycholog, lékař, psychoterapeut, logoped, pedagog, sociální pracovník apod.)
- Před pěti lety nás čekalo další překvapení, když se ukázalo, že deprese prakticky odezní po intravenózní infuzi celkového anestetika ketaminu.

samotným by měl každý z účastníků absolvovat 5 dní tréninku sám na sobě (každý den v trvání 30-45 minut) a po kurzu minimálně dalších 15 dní z celkových 25. Tím získá nutnou zkušenost pro vedení svých klientů. Součástí kurzu je i metodická a technická podpora ze strany lektorů před i po kurzu.

Programem kurzu samotného je shrnutí informací z vědeckých studií efektivity Cogmed tréninku pracovní paměti. Historie společnosti Cogmed. Využití metody. Principy ovládnání programu a vedení klientů.

Nedílnou součástí kurzu je úspěšné absolvování tréninku u dvou klientů do 3 měsíců po kurzu.

Podmínkou účasti na konferenci je dosažené vzdělání v některé z pomáhajících profesí (psycholog, lékař, psychoterapeut, logoped, pedagog, sociální pracovník apod.).

Požadavky pro účast:

- a) Zaslání účastnického poplatku (4000 Kč) předem na účet. (v této ceně je zahrnuto 1 tréninkové CD) Toto CD obdržíte od nás. ID pro aktivaci programu pošle švédská strana. Podmínka pro účast je absolvování minimálně 5 tréninků sama na sobě.
- b) V den konání kurzu za cenu 4 500 Kč obdržíte další 2 tréninková CD s programem, který je nutný aktivovat do 3 měsíců po konání kurzu). Tento bod je podmínkou společnosti Cogmed. Důvodem je podpora zajištění kvality služeb poskytovaných vyškolenými trenéry. Informace, které na kurzu trenér získá, si nejlépe zapamatuje jejich aplikací v praxi v krátké době po konání kurzu.
- c) Před zahájením kurzu je potřeba odtrénovat nejméně pět tréninků sám na sobě. Po přihlášení a zaplacení účastnického poplatku vám bude zasláno od nás jedno CD a od švédské strany ID k přístupu.

Přihláška se stává platnou po přijetí účastnického poplatku na účet.

Identifikační údaje plateb:

Úhradu vzdělávacího kurzu proveďte převodem na účet před jeho zahájením. Potvrzení o platbě, prosím, přineste s sebou v den konání kurzu.

č. účtu u GE Money Bank: 174-2450131664/0600
Variabilní symbol: Rodné číslo nebo vyžádané číslo faktury

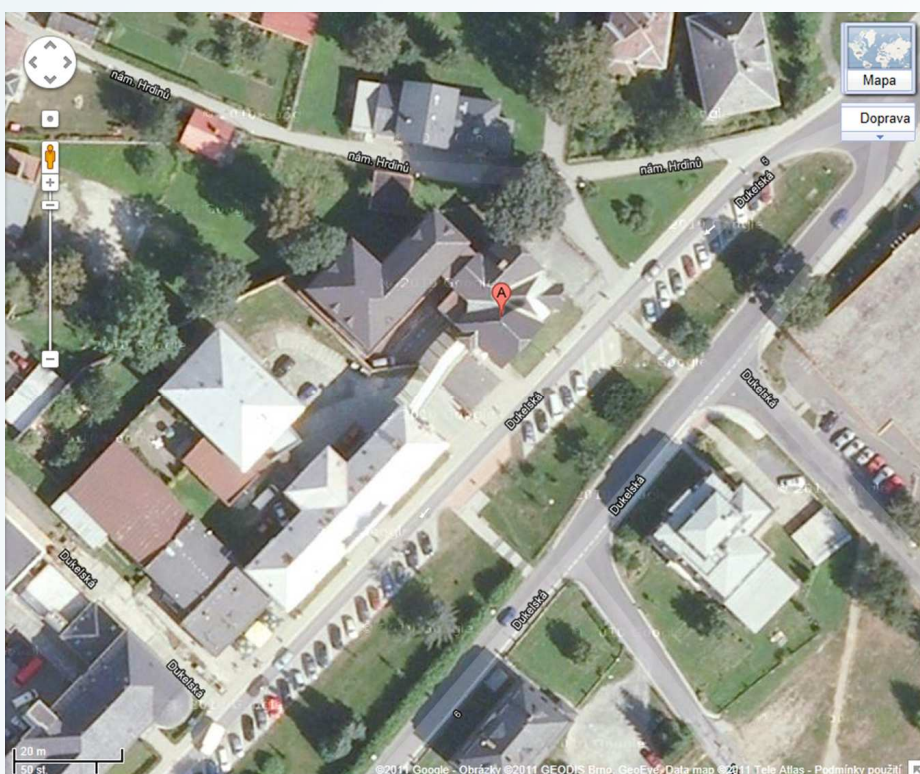
Platbu za další CD s tréninkem (4500 Kč) přijímáme v den konání kurzu nebo převodem na účet před jeho zahájením. V případě platby předem na účet, přineste, prosím, s sebou potvrzení o platbě v den konání kurzu.

Na kurzu účastníci obdrží potvrzení o zaplacení či fakturu.

Kurzu se mohou bezplatně zúčastnit i zájemci o bližší informace o Cogmedu a příznivci tréninku kognitivních funkcí, kteří nemají zájem stát se certifikovanými trenéry, ale chtějí si rozšířit obzory.

Vyplněnou přihlášku zašlete, prosím, na

cdz.jesenik@seznam.cz



Co léčí depresi? Kus záhady vyřešen...

V zářijovém čísle 90. ročníku přírodovědeckého časopisu Vesmír byl uveřejněn článek Co léčí depresi?- Kus záhady vyřešen od Doc. MUDr. Oldřicha Vinaře CSc. Doslovné znění článku otiskujeme i v tomto čísle.

Depresivní poruchou trpí přibližně 6 % obyvatel světa. Je-li mírná, pomáhá psychoterapie podobně jako léky. Závažnější onemocnění se zpravidla léčí hlavně antidepresivy, která vedou k terapeutickému efektu teprve v průběhu deseti, většinou však až po dvaceti dnech. Toto čekání na úlevu je obdobím velkého utrpení nejen pro nemocného, ale i pro jeho blízké.

Za objev hlavní skupiny antidepresiv vděčíme švýcarskému psychiatrovi Rolandu Kuhnovi, který si všiml antidepresivního účinku psychofarmaka, které bylo původně vyvíjeno pro léčbu schizofrenie. Teprve potom farmakologové a neurofyziologové zkoumali, jakým mechanismem k terapeutickému účinku dochází. Výsledkem dlouholeté práce bylo překvapující zjištění, že pacientovi se uleví jen tehdy, jestliže se v průběhu onoho poměrně dlouhého čekání zvýší produkce a uvolňování nervového růstového faktoru BDNF (*brain derived neurotrophic factor*) a upraví se morfologické změny na mozku, které byly prokázány při tomto onemocnění. Mozek se doslova zahojí a doroste tam to, co chybělo.

Před pěti lety nás čekalo další překvapení, když se ukázalo, že deprese prakticky odezní po intravenózní infuzi celkového anestetika ketaminu. Jde o narkotikum, které se používá v chirurgii, chirurgové ho však nemají moc rádi, protože vyvolává zvláštní zrakové halucinace. Pro léčbu deprese stačí

nižší dávky, které ještě bezvědomí nevyvolají. Depresivní porucha však nebývá definitivně vyléčena, protože se její příznaky během dalších dvou týdnů zpravidla vrátí. Prakticky se tohoto poznatku od té doby nevyužívá často, protože infuze nelze aplikovat ambulantně a musí při nich být anesteziolog.

Vědci tak stáli před záhadou, jak je možné, že k účinku dochází tak rychle, když je třeba vyhojit organické poškození mozku. 15. června 2011 uveřejnil časopis Nature (doi: 10.1038/nature 10130) práci týmu Anity F. Autry z Texaské univerzity v Dallasu, která vrací do hry růstový faktor BDNF. V modelu deprese u laboratorních myší ukázali, že účinek ketaminu - stejně jako jiných antagonistů receptorů n-metyl-D-aspartátu - spočívá v co nejrychlejší syntéze nervového růstového faktoru BDNF. Odhalili i mechanismus, kterým se tato syntéza realizuje. Ketamin zabrzdí aktivaci faktoru eEF2 (eucaryotic elongation factor 2), což způsobí snížení jeho fosforylace a urychlí se translace BDNF. Znalost mechanismu, kterým k tomu dochází, může přispět k vývoji nových rychle působících antidepresiv, která se nebudou muset podávat v nitrožilních infuzích.

Myslím, že tato práce má velký význam z hlediska vědeckého poznání mozku. Ukazuje, jak přímo zázračně rychle je mozek schopen měnit svou organickou strukturu.¹ Tomu zázraku se říká plasticita. Na závěr doktor Vinař dodává. Neznám práci, která by dokládala opakovaným snímkem získaným magnetickou rezonancí před a po infuzi ketaminu, že už za hodinu je mozek morfologicky v pořádku. Je to možné. Existuje však také možnost, že samotný růstový faktor BDNF má tak rychlé antidepresivní účinky a jeho - třeba odložený - účinek na růst mozku je dodatečným benefitem.

Jak bojovat s poruchami učení

V pátečním Právu z 16. září letošního roku vyšel stručný přehled a popis všech dys... Tento přehled vývojových poruch pro připomenutí otiskujeme v plném znění.

Vývojové poruchy učení jsou vrozené. Podle odborníků je příčinou drobné poškození centrální nervové soustavy, k němuž došlo s vysokou pravděpodobností ještě před narozením dítěte.

Trpí-li poruchou někdo z rodičů, zvyšuje se prý pravděpodobnost, že problémy zdědí i jeho potomek. Chlapci jsou přitom ohroženi více než dívky. Vzhledem k vrozeným nedostatkům není možné poruchy vyléčit, avšak intenzivní nápravou je lze kompenzovat.

První náznaky budoucích obtíží se projevují již v předškolním věku. Dítě je neobratné při kreslení, kresba je roztřesená. Nedokáže vytleskat rytmus slova či jednoduchého říkadla. Má potíže se

Důležitým rysem všech poruch je, že nesouvisí s inteligencí. Při správné péči tedy není nereálné, aby člověk s poruchou učení vystudoval vysokou školu.

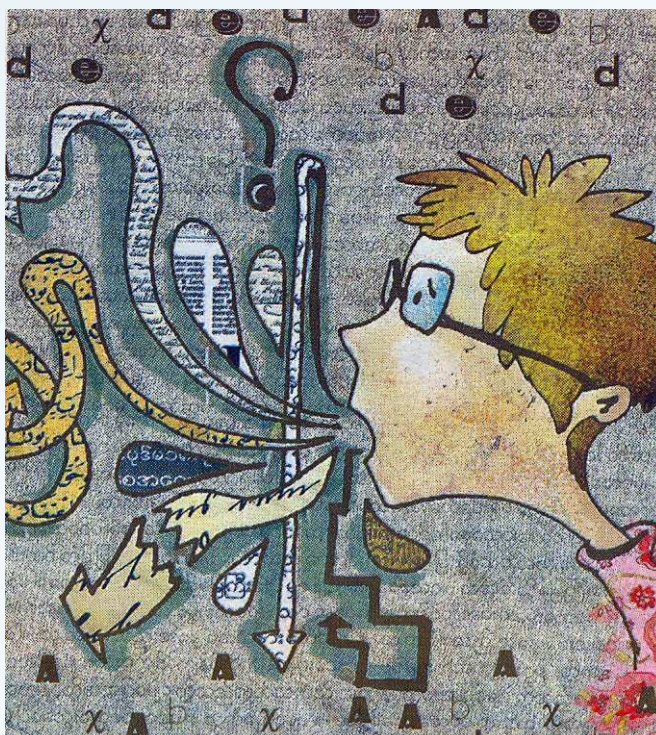
Podle psychologů se nadto často ukazuje, že se tyto děti velmi dobře uplatňují v umění, v technických a přírodovědných oborech, vynikají v geometrii, mechanice a tvořivosti.

A jaké poruchy existují?

Dyslexie

Trpí-li dítě dyslexií, je postiženo poruchou čtení. Zaměňuje písmena tvarově a zvukově podobná (b za d; a za é). Jeho čtení je těžkopádné, slova luští, domýšlí nebo bezmyšlenkovitě komolí.

Čtení je pro dyslektika natolik namáhavé, že mívá obtíže se zapamatováním textu a s osvojováním školní látky z učebnic a sešitů. Proto se nevydrží dlouho soustředit.



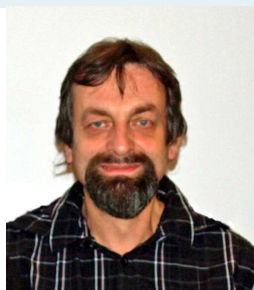
sluchovým rozlišením slabik. Diagnózu, jednání se skutečně o poruchu učení, je ale možno s jistotou stanovit nejdříve až po pololetí druhé třídy.

Odborníci, kteří srovnávali aktivitu mozku u dyslektika a dítěte, jež poruchou netrpí, zjistili, že nedyslektik při čtení zapojuje jen centrum řeči a zrakového vnímání, kdežto mozek dyslektika vy-

Centrum duševního zdraví Jeseník Cogmed

Počítačový trénink pracovní paměti probíhá doma za použití domácího počítače, není potřeba osobních návštěv v ordinaci. Trenér, uživatel i jeho rodiče mají okamžité informace o průběhu tréninku pomocí internet.

Program se neustále přizpůsobuje výkonu uživatele. Tím je dosaženo maximálního efektu tréninku. Uživatel nemůže být při tréninku přetížen nebo naopak odrazen opakovanými neúspěchy



prim. MUDr. Miroslav Novotný

Centrum duševního zdraví Jeseník & Šumperk

Nestátní psychiatrické,
psychologické a
psychoterapeutické praxe, **EEG**
laboratoř, EEG Biofeedback
centrum, **Cogmed** – akreditované
pracoviště, **Dopravně**
psychologická laboratoř, Soudně
– **znalecká činnost** v oboru
zdravotnictví, odvětví psychiatrie.

Adresa

Dukelská 456

790 01 Jeseník

Telefon: +420 584 412 462, 777

775 557

U Sanatoria 25

787 01 Šumperk

Telefon: +420 583 223 973, 777

775 557

IČO 43961762

www.cdzjesenik.cz

E-mail: cdz.jesenik@seznam.cz ;

info@cdzjesenik.cz

kazuje překotnou aktivitu různých mozkových center. Proto je mnohem více namáhán a rychleji se unaví.

Dysgrafie

Dysgrafie je porucha psaní. Dítě má obtíže vybavit si tvar písmen a znázornit ho, písmo bývá proto nečitelné. Když má psát rychle, třeba v průběhu výuky, vynechává nejen hlásky, ale i slova.

Při psaní se dysgrafik rychle unaví. Často si stěžuje, že ho bolí ruka. Nedokáže ale psát úhledně a plynule ani v případě, že má dostatek času.

Dysortografie

Dysortografie je porucha pravopisu. Dítě se vykreslováním tvarů písmen vyčerpá natolik, že už si nedokáže ohlídat čárky a háčky, natož aby mělo čas na odůvodňování tvrdého a měkkého *i*.

Dysortografik má obtíže s aplikací pravopisu, i když ho teoreticky dobře zná. Často se stává, že pokud se dítěte na konkrétní gramatické pravidlo učitel zeptá, dokáže ho vysvětlit. Selže však, má-li ho v daném okamžiku aplikovat v písemném projevu.

Klasickou chybou bývá například „výkend“, jehož psaní dysortografik odůvodní jako slovo s předponou vy-.

Dyskalkulie, dyspinxie a dysmúzie

Dyskalkulie je porucha schopnosti operovat s číselnými symboly. Dyskalkulik má výrazné obtíže s pochopením nejzákladnějších matematických pojmů. Bez názorných pomůcek nedokáže spočítat nejjednodušší početní úlohu, neumí se orientovat na číselné ose.

Ojediněle se psychologové setkávají i s diagnózou dyspinxie (vývojová porucha kreslení) a dysmúzie (porucha hudebních schopností).

