



## Aquest és el problema que no sabies que paties, què en penses?



**Segur que t'ha passat molts cops que intentes recordar el nom d'un actor, una cantant, el que sigui... però no et trenques el cap gaire estona perquè saps que entrant a Google tindràs la resposta en 2 segons.**

Doncs bé, tu no te n'adones però amb aquest gest estàs contribuint al deteriorament del teu cervell. Actualment com que tenim tota la informació al nostre abast de forma fàcil i immediata, ja no fem cap esforç per buscar entre els nostres records. Això es coneix com a demència digital, i és un concepte desenvolupat pel psiquiatre i neurocientífic Manfred Spitzer.

**La demència digital suposa una disminució de la memòria i del rendiment cognitiu perquè tenim integrat que podem recórrer a Internet i a les xarxes socials per resoldre els nostres dubtes.**

**Què podem fer per evitar-ho? Doncs és important llegir i fer activitats intel·lectuals, però també pots entrenar el cervell amb més tecnologia.** Cada cop hi ha més APPS que cuiden el cervell i eviten patir més demència digital exercitant la memòria.

**Memorando:** Jocs originals per entrenar la memòria. També han incorporat una funció de "relax" amb exercicis i històries de relaxació, jocs de meditació i consells diaris.

**Clockwork Brain:** Si t'agraden els puzles, te l'has de baixar! Està valorada com una de les millors aplicacions del món segons "The Sunday Times".

**Lumosity:** Programa d'entreteniment cerebral complet dissenyat per ex-científics per posar a prova les teves habilitats de pensament crític, memòria i resolució de problemes.



---

Video: [https://www.youtube.com/watch?v=ptB\\_nZ119uY](https://www.youtube.com/watch?v=ptB_nZ119uY)

**Elisabet Casanovas**, actriu i una de les protagonistes de la sèrie Merlí, passa per AdolescentsiCat. Parlarem de la seva experiència al món del teatre i també de la seva etapa com a Tània..

Li farem passar algunes proves, per exemple: Recordarà alguns dels diàlegs de Merlí? Serà capaç de parlar de l'obra de teatre que està fent ara després de respirar heli?