



روش های بهبود حافظه

برخی اوقات کاهش حافظه امری شایع است، اما نباید از آن به سادگی گذشت.

برخی اوقات کاهش حافظه امری شایع است، اما نباید از آن به سادگی گذشت.

به گزارش خبرنگار مهر، اگر در به خاطر آوردن برخی مسائل و موضوعات با دشواری روبرو هستید، راه های ساده ای برای افزایش حافظه تان وجود دارد.

متخصصان کلینیک مایو آمریکا برخی راهکارها را به شرح زیر توصیه می کنند:

- داشتن تحرک جسمی و روانی.

- حضور در فعالیت های اجتماعی.

- منظم و مرتب بودن.

- داشتن خواب خوب و کافی.

- داشتن تغذیه سالم.

- کنترل ناخوشی ها و بیماری های مزمن.

اگر کاهش حافظه تان بر توانایی انجام کارهای روزانه تأثیر می گذارد یا میزان توجه و تمرکزتان ضعیف شده است، با پزشک تان مشورت نمائید.