



## روش هایی برای حفظ هوشیاری و حافظه مغز

همه ما در زندگی لحظه ای را تجربه کرده ایم که قادر به یاد آوردن بعضی از مسائل بديهی نیستیم. مثلا فراموش می کنیم که عینک خود را کجا گذاشته ایم یا نام دوست خود را به خاطر نمی آوریم و ...

چنین خطاهایی گهگدار رایج است، به خصوص بعد از گذشتن از سن 40 سالگی چندان غیره منتظره نیست. اما تحقیقات نشان می دهد که با پیروی از رژیم غذایی مناسب و انجام تمرینات بدنی ، فرآیندهای ادراک و شناخت را تقویت کرده و حافظه را ارتقا می بخشیم. بعضی از روش های موثر برای رسیدن به هدف فوق عبارتند از:

**1- قرار دادن ماهی در وعده های غذایی هفتگی:** افرادی که یک بار در هفته ماهی می خورند 60% کمتر از بقیه در معرض ابتلا به آلزایمر قرار می گیرند. در واقع قرار دادن یک وعده غذای دریایی در لیست برنامه غذایی هفته تا 10% باعث کاهش ضعف ادراک و هوشیاری در هر سال می شود. توصیه می شود که ماهی به خصوص در شب تناول شود.

**2- بهتر است در هر روز مقالات معتبر مربوط به این موضوع را بخوانید و از روش ها و استراتژی های جدید پیروی کنید.**

**3- مغز خود را به تحرک وادار کنید.** مسلما انجام بازی های فکری در این زمینه به طور موثر عمل می کند. چیزی که اغلب فراموش می شود ، تحریک و انگیزه برای مغز است. اغلب افراد فعالیت و عملی را به صورت عادت و الگو در پیش گرفته و به طور روتین انجام می دهند و این برای مغز هیچ مزیتی ندارد. در حقیقت مغز اتفاقات غیره منتظره و بدیع را می پسندد. مغز با قرار گرفتن در معرض ایده ها ، اتفاقات و مسائل جدید شکوفا می شود. اما مواجه با مسائل جدید باعث حفظ قوه تعقل و کاهش خطر از دست دادن حافظه می شود.

**4- ارتباطات خود را با فامیل و دوستان حفظ کنید.** خانواده و دوستان باعث افزایش نیروی مغز می شوند. اگر شما به نیروی تعاملات اجتماعی شک دارید بد نیست بدانید که متخصصان معتقدند که اجتماعی بودن درست مثل سایر فعالیت های مغز باعث افزایش ادراک و یادگیری می شود. زمانی که با دیگران ارتباط برقرار می کنید ، بخش قدامی مغز که مسئول عملکردهای اجرایی نظیر طراحی، تصمیم گیری، کنترل پاسخ و ... است فعال می شود.

**5- تحرک فیزیکی داشته باشید.** برای جلوگیری از جنون و دیوانگی به تمرینات بدنی روزانه بپردازید. یکی از مهم ترین روش های حفظ سلامت مغز انجام تمرینات بدنی است. با این کار دستگاه گردش خون اکسیژن بیشتری را به مغز هدایت می کند و گلوکز مورد نیاز مغز را فراهم می کند.

**6- استرس را از وجود خود دور کنید.** خوش بینی و آرامش جسم و روح باعث حفظ قدرت حافظه می شود. متخصصان معتقدند که احساسات مثبت تاثیر شگرفی بر توانایی پردازش اطلاعات توسط مغز دارد. هر زمان که تصورات و افکار منفی به ذهن خطور می کند، تفکر را متوقف کرده و جهت آن را به سمت خاطرات خوش هدایت کنید.

**7- بعضی چیزها را فراموش کنید.** در مورد چیزهایی که ارزش به خاطر داشتن دارد تصمیم بگیرید. اطلاعات اضافی روزانه باعث می شود که تصور کنیم، ذهن ما گنجایش لازم و کافی را ندارد و ممکن است دچار فراموشی شویم . در حالیکه اغلب این اطلاعات ارزش به خاطر سپردن ندارد و بهتر است فراموش کنیم .

**8- مجله ، روزنامه یا خبرنامه با محتوای عالی و متنوع بخوانید.** این کار باعث می شود که علاوه بر افزایش اطلاعات، آمادگی ذهنی شما تقویت شود.

**9- خواب نیمروزی را فراموش نکنید.** بعد از صرف غذا یا هر زمان که امکان دارد، حداقل برای 6 دقیقه استراحت کنید یا به قول معروف چرت بزنید. با این کار مغز توان لازم را برای پردازش اطلاعات کسب می کند.

گروه ترجمه سلامت نیوز- مترجم: فاطمه زرمهر