

چگونه هدف داشتن به سلامت مغز کمک می‌کند؟

آیا تغییرات ساده در رژیم غذایی و سبک زندگی می‌تواند مغز شما را سالم نگه دارد؟ آیا قدرت پیشگیری از بیماری آلزایمر و زوال عقل یا کاهش خطر ابتلا به ام اس را دارید؟



آیا تغییرات ساده در رژیم غذایی و سبک زندگی می‌تواند مغز شما را سالم نگه دارد؟ آیا قدرت پیشگیری از بیماری آلزایمر و زوال عقل یا کاهش خطر ابتلا به ام اس را دارید؟

به گزارش ایسنا، برخی از عواملی که خطرات سلامت مغز شما را افزایش می‌دهند - سن و سابقه خانوادگی - خارج از کنترل شما هستند. اما متخصصان دریافته‌اند که انتخاب‌های سبک زندگی خاص می‌تواند از مغز شما در برابر تأثیر شرایط تخریب‌کننده مغز محافظت کند.

داده‌های مطالعه‌ای نشان داد افرادی که در زندگی احساس هدفمند بودن دارند کمتر به بیماری آلزایمر یا حتی اختلالات شناختی خفیف مبتلا می‌شوند.

برخی از افراد هدف خود را از داشتن شغل یا حرفه می‌یابند و این می‌تواند برای بیماران مفید باشد.

یک متخصص در این باره می‌گوید: من همیشه بیماران را به دلایل زیادی تشویق می‌کنم که در شغل خود باقی بمانند. من فکر می‌کنم تحریک شناختی و ارتباطات اجتماعی که در محیط کار ایجاد می‌شود برای بیماران مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس (ام اس) مفید است.

در حالی که شغل و خانواده مطمئناً می‌توانند حس هدفمندی را ایجاد کنند، فعالیت‌های دیگر نیز می‌توانند تأثیر مشابهی داشته باشند.

به گزارش نشریه تخصصی «مدیکال اکسپرس»، دکتر «پاتریشیا بویل»، عصب‌روانشناس و محقق در مرکز بیماری آلزایمر راش، این پیشنهادات را ارائه می‌دهد:

* هدف‌گذاری کنید و دنبال کنید.

* یک زبان جدید یاد بگیرید.

* برای انجام کارها داوطلب شوید.

با گنجاندن همه یا فقط برخی از این تغییرات در زندگی خود، می‌توانید به مغز خود کمک کرده و سلامت کلی تان را بهبود بخشید، به خصوص زمانی که آنها را با سایر روش‌های درمانی ترکیب کنید.