



6 راه مبارزه با کاهش حافظه

وقتی بدن شما پیر می شود، مغز هم پیر می شود و اتصالات عصبی کمتری را ایجاد می کند و سلول های عصبی کمتری را می سازد. این فرآیند از سنین 30 سالگی به بعد، رخ می دهد.

وقتی بدن شما پیر می شود، مغز هم پیر می شود و اتصالات عصبی کمتری را ایجاد می کند و سلول های عصبی کمتری را می سازد. این فرآیند از سنین 30 سالگی به بعد، رخ می دهد.

1- ورزش کنید.

ورزش باعث تاخیر پیری و افزایش حافظه می گردد.

کارشناسان دقیقا نمی دانند که چرا ورزش باعث تقویت مغز می شود، اما می گویند که: ورزش باعث از بین رفتن استرس می شود. همانطور که می دانیم، استرس موجب تخلیه انرژی مغز می شود.

ورزش به سلامت کلی بدن کمک می کند.

ورزش کردن کمک به خواب بهتر می کند. خواب، باعث بهبود حافظه و همچنین باعث گردش خون در تمام قسمت های بدن می شود.

می توان گفت آنچه برای قلب مفید است، برای مغز نیز مفید است.

2- میوه و سبزیجات رنگی بخورید.

کارشناسان بر این باورند که افراد باید در روز 5 تا 7 واحد از میوه ها و سبزیجات رنگی مصرف کنند.

میوه ها و سبزیجات به عنوان غذای مغز شناخته شده اند. این گروه های غذایی حاوی آنتی اکسیدان می باشند.

همانطور که می دانید، رادیکال های آزاد موجب تخریب سلول ها می گردند. آنتی اکسیدان ها از بین برنده رادیکال های آزاد و نگه دارنده سلول ها هستند.

3- کارهای هوشی و فکری انجام دهید.

بسیاری از کارشناسان براین عقیده اند که برای فعال نگاه داشتن مغز مانند عضلات، باید آن را به چالش بیاندازیم.

شواهدی وجود دارد که ژیمناستیک ذهنی، کمک به حفظ حافظه می کند.

بازی کردن نیز می تواند موجب تقویت حافظه گردد.

4- بخوابید.

خواب کافی برای عملکرد شناختی (به خصوص حافظه) بسیار مهم و حیاتی می باشد.

در افراد سالم، حداقل 7 ساعت خواب شبانه برای تقویت حافظه کافی می باشد.

خوابیدن باعث می شود که مقدار هورمون های استرس زا در بدن کم شود. بنابراین، برای تجدید قوای بدن نیز می تواند مهم باشد در خواب، بخشی از مغز به طور کامل بایگانی و ذخیره می شود.

خوابیدن طبیعی بسیار خوب و فواید آن بیشمار می باشد. اما اگر با قرص های خواب آور، بخواهید بخوابید، باعث مختل کردن فعالیت مغز خود خواهید شد.

اگر مشکل خوابیدن دارید، آن را با پزشک در میان بگذارید.

5- چندین کار را با هم انجام ندهید.

یکی از بزرگترین علل کمبود حافظه، عدم توجه به اطرافیان می باشد. سن که زیاد می شود، انجام دادن چندین کار در یک زمان سخت می گردد.

چند وظیفه را داشتن باعث عدم یادآوری اسامی و یا کتاب هایی که خوانده اید، می شود.

این را بدانید که مغز قبل از آنکه اطلاعات را بگیرد، اول آنها را رمزگذاری می کند. حال اگر مغز چندین وظیفه داشته باشد، نمی تواند رمزگذاری کند.

6- ترفندهای جدید را یاد بگیرید.

اسامی افراد را بر چیزها و یا بر افراد دیگر بگذارید.

اگر شما دچار فراموشی شدید، بخندید.

استرس را از خود دور کنید.

با صدای بلند، کتاب بخوانید.

جدول حل کنید.

بازی های مختلف را یاد بگیرید.

شطرنج بازی کنید.