



5 فعالیت که از زوال عقل جلوگیری می‌کند

عملکرد مغزی با فعالیت های روزمره و همینطور عادات مختلف افراد می تواند افزایش یا کاهش پیدا کند. اما محققان در جدیدترین تحقیقات خود لیستی از اعمالی که کاهش عملکرد مغز را به دنبال دارند، معرفی کرده اند.

عملکرد مغزی با فعالیت های روزمره و همینطور عادات مختلف افراد می تواند افزایش یا کاهش پیدا کند. اما محققان در جدیدترین تحقیقات خود لیستی از اعمالی که کاهش عملکرد مغز را به دنبال دارند، معرفی کرده اند.

به گزارش خبرگزاری مهر، محققان معتقدند برای افزایش و همینطور بهبود عملکرد مغزی یا به بیان دیگر افزایش هوش و استعداد باید به عواملی که در جهت عکس یعنی کاهش عملکرد مغزی عمل می کنند، پی برد. دکتر "پیر ماری لیدو"، مدیر بخش علوم اعصاب انستیتو پاستور فرانسه مواردی که باعث کاهش عملکرد ذهنی می شوند را در مطلب زیر آورده است:

* جستجو و فعالیت دائمی مغز

ذهنی دچار زوال عقل می شود که فعالیتی نداشته باشد اما ذهن هایی که انعطاف پذیر هستند، می توانند سلامت خود را افزایش دهند. جلوگیری از زوال عقل می تواند با راه حل هایی مانند حل جدول، مطالعه کتاب و ... رخ دهد.

* ممانعت از دریافت حجم عظیمی از اطلاعات

اگر شما جزو آن دسته از افرادی هستید که اطلاعات زیادی را به صورت یکجا دریافت می کنند، ذهن شما در خطر است زیرا دریافت همیشگی حجم عظیمی از اطلاعات باعث افزایش استرس مغز در دریافت یا به خاطر سپردن آنها می شود که می تواند اثر سوء داشته باشد.

* استفاده نکردن از قرص های خواب آور و آرام بخش

استفاده مداوم از قرص های خواب آور و آرام بخش شاید در درمان بسیاری از دردها و رنج ها موثر باشد اما با کاهش عملکرد ذهنی روبرو خواهید شد زیرا این داروها به مرور زمان سیستم های مغزی و همینطور عملکرد آنها را تغییر می دهند.

* ورزش

ورزش می تواند سهم به سزایی در سلامت روانی داشته باشد. ورزش، یکی از فاکتورهای اصلی حفظ و افزایش عملکرد مغزی است.

* ارتباطات اجتماعی و شرکت در گروه های دوستانه

صبحت، ارتباط با دیگران، فعالیت های اجتماعی می تواند تاثیر قابل توجهی در سلامت ذهن و همینطور فعالیت های مغزی داشته باشد تا عملکرد ذهنی افزایش پیدا کند.