

А вы тренируете свой мозг?

С возрастом большинство органов начинает работать хуже. В том числе и мозг. Вещество головного мозга уменьшается на треть – это естественный процесс. Но если вовлекать в работу разные участки мозга, тренировать его, то этот процесс можно замедлить. Регулярная умственная нагрузка вместе с тем является действенной профилактикой деменции.

Мозг – это та же мышца, которую можно и нужно развивать. Человек зачастую загружает мозг минимально, но возможности этого органа очень велики, мы не используем его в достаточной степени. Люди, занимающиеся интеллектуальной деятельностью, сохраняют свой мозг здоровым очень долгое время.

Тренировка памяти – один из наиболее распространенных видов психологических тренингов. Она может включать в себя упражнения на запоминание чисел, слов, изображений, а также специальных стратегий для улучшения памяти. Также есть тренировки для развития внимания, которые помогают улучшить концентрацию и расширить способность к многозадачности.

Одно из самых эффективных занятий, как утверждают неврологи, – изучение иностранного языка. Это действенный профилактирующий элемент нейродегенеративных заболеваний. Кроме этого врачи выделяют чтение. Но читать лучше признанную классику мировой литературы. Полезно регулярное пополнение словарного запаса, изучение новых сфер знаний. Также можно учить стихи, разгадывать кроссворды, пересказывать прочитанные произведения.

Для того, чтобы укреплять мозг должным образом, необходимо устанавливать правильный режим занятий. Он должен быть регулярным и продолжительным, но не перегруженным. Если ваше занятие приводит к усталости или дискомфорту, попробуйте сократить время или интенсивность тренировки. Важно в первую очередь общее улучшение здоровья, поэтому не следует забывать и о правильном питании, а также о достаточном режиме сна и отдыха.

Постоянные тренировки, когда вы буквально заставляете мозг работать, являются важным инструментом профилактики деменции и сохранения когнитивных функций на долгие годы. Не забывайте об этом!