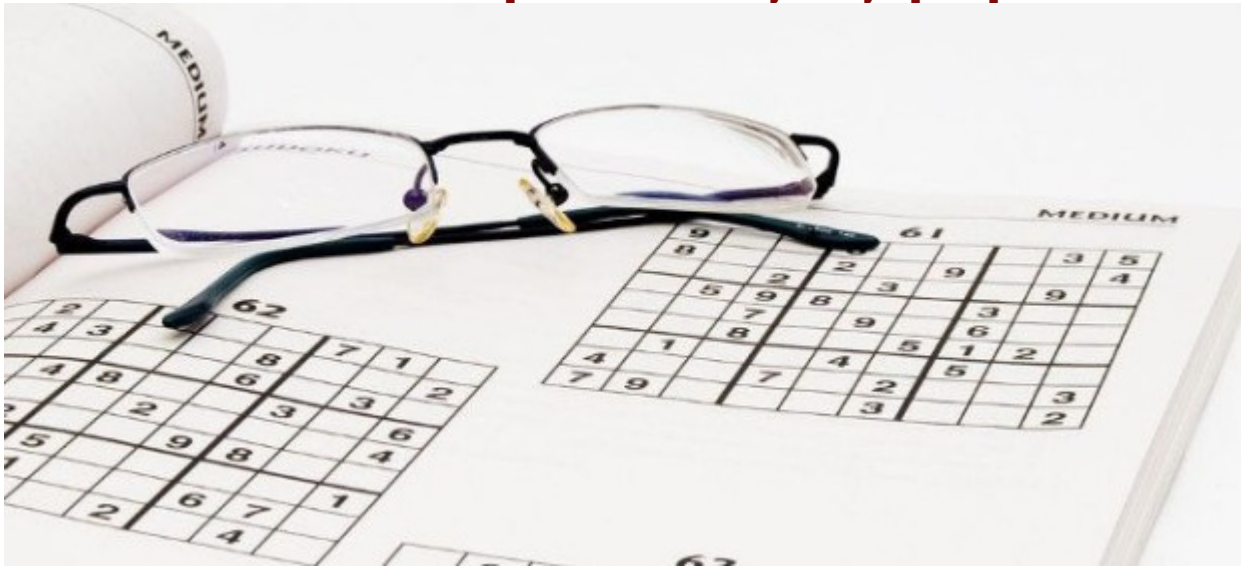


## Βελτιώστε τη μνήμη σας: Απλές δραστηριότητες που θα κάνουν το μυαλό σας... ξυράφι



Καθώς μεγαλώνουμε, η γνωστική ικανότητα του μυαλού μας αρχίζει να επιδεινώνεται. Αυτό είναι μέρος της αναπόφευκτης, φυσικής διαδικασίας της γήρανσης, που επηρεάζει όλες τις πτυχές της ανθρώπινης ζωής. Αν και δεν μπορούμε να αποτρέψουμε τις επιπτώσεις της γήρανσης μπορούμε να τις επιβραδύνουμε.

Η απώλεια μνήμης είναι ένα τρομακτικό θέμα για τους περισσότερους από εμάς, αλλά τα καλά νέα είναι ότι υπάρχουν κάποια μέτρα που μπορούμε να λάβουμε για να επιβραδύνουμε την εξασθένηση των γνωστικών λειτουργιών μας. Ακολουθούν δραστηριότητες του εγκεφάλου που θα βελτιώσουν τη μνήμη σας σε μακροπρόθεσμη βάση.

### **1. Μάθετε μια νέα γλώσσα**

Η εκμάθηση μιας νέας γλώσσας μπορεί να σας ωφελήσει σε πολλά επίπεδα . Οχι μόνο σας προσθέτει μία ακόμη προσωπική ικανότητα, αλλά ταυτόχρονα είναι μία εξαιρετική άσκηση του εγκεφάλου.

### **2. Παζλ και Επιτραπέζια με λέξεις**

Μια άλλη άσκηση του εγκεφάλου που θα εμπλουτίσει τις γενικές γνώσεις σας και θα βοηθήσει να αποτρέψετε την απώλεια μνήμης είναι να λύσετε sudoku,

σταυρόλεξα και παζλ, ή να παίζετε επιτραπέζια παιχνίδια με λέξεις.

### **3. Μην υποτιμάτε τη δύναμη της μουσικής**

Η Μουσικοθεραπεία (melotherapy) παρέχει μεγάλη άσκηση του εγκεφάλου, καθώς βελτιώνει την ψυχική εστίαση σας, αλλά και υποστηρίζει την υγιή μακροπρόθεσμη γνωστική λειτουργία. Απλά ακούστε την αγαπημένη σας μουσική σε καθημερινή βάση, και προσπαθήστε να θυμηθείτε τη μελωδία ή τους στίχους.

### **4. Μην ντρέπεστε να μιλήσετε στον εαυτό σας**

Μελέτες έχουν δείξει ότι οι άνθρωποι που μιλούν στους εαυτούς τους έχουν πραγματικά χαμηλότερο κίνδυνο εκδήλωσης άνοιας αργότερα στη ζωή. Με άλλα λόγια. Το να συζητάτε με τον εαυτό σας είναι σημαντική «συναισθηματική άσκηση» και έχει χρησιμοποιηθεί στη θεραπεία της νόσου του Alzheimer για μεγάλο χρονικό διάστημα.

### **5. Διαβάστε διαφορετικά βιβλία και προσπαθήστε να θυμηθείτε την πλοκή**

Ποιος δεν ήθελε να διαβάσει ένα καλό βιβλίο; Λένε ότι ένας άνθρωπος που δεν διαβάζει ζει μόνο μία ζωή, αλλά αυτός που διαβάζει, ζει ταυτόχρονα χιλιάδες ζωές. Ετσι μία από τις καλύτερες ασκήσεις του εγκεφάλου που μπορείτε να κάνετε για να αποφευχθεί η απώλεια μνήμης είναι να διαβάζετε όσο μπορείτε και όσο πιο συχνά μπορείτε. Από βιβλία και δοκίμια μέχρι εφημερίδα ή περιοδικό.

### **6. Ασκήσεις μυαλού**

Υπάρχουν πολλά παιχνίδια και ασκήσεις που έχουν σχεδιαστεί ειδικά για την τόνωση του εγκεφάλου σας. Επίσης, ασκήσεις για τον συντονισμό χεριού-ματιού είναι ιδιαίτερα σημαντικές για την πρόληψη της απώλειας μνήμης. Δεν χρειάζεται να εξαντλήσετε τον εαυτό σας με απαιτητικές ασκήσεις εγκεφάλου, μπορείτε να βασιστείτε σε εύκολες ή μέτριες ασκήσεις που ενεργοποιούν τους νευρώνες και τις συνδέσεις, στέλνοντας έτσι άμεσα μηνύματα στο νευρικό σύστημα, βοηθώντας τον εγκέφαλο να λειτουργεί καλύτερα.

**Πηγή:** [iefimerida.gr](http://iefimerida.gr)