**5 راه برای هوشیار نگه داشتن مغز با افزایش سن**

قسمتهای مهم مغز با پیر شدن دچار آتروفی می شوند با این وجود اسکن مغزی برخی افراد 70 ساله شبیه تصاویر 20 تا 30 ساله است.

تحقیقات جدید به عاداتی اشاره دارند که ممکن است ذهن را در طی روند پیری هوشیار نگه دارند.

سارا لنز لاک [[1]](#footnote-1)، معاون ارشد ) AARP انجمن بازنشستگان آمریکا) و مدیر اجرایی شورای جهانی سلامت مغز می گوید.علی رغم کلیشه ها ،زوال شناختی با افزایش سن اجتناب ناپذیر نیست واتخاذ عادات سبک زندگی سالم به طور قابل توجهی می تواند خطرات ابتلا به زوال عقل را در آینده در زندگی شما کاهش دهد.

**شروع به معاشرت کنید**

لاک می گوید: "انزوای اجتماعی خطر زوال عقل را تا 50٪ در افراد مسن افزایش می دهد. "این ارتباط غیرقابل کتمان است." با این وجود نیازی نیست خیلی دور خودتان را شلوغ کنید . چند دوست صمیمی می تواند کافی باشد. به جای جستجوی تعداد زیادی دوست ، بر ایجاد حلقه های اجتماعی تأمین کننده نیازهای فردی خود تمرکز کنید ، مانند گذراندن وقت بیشتر با همسایگان ، داوطلب شدن در یک مرکز اجتماعی یا پذیرش حیوان خانگی.

یکی از مشکلات رایج پیری که کاهش شنوایی است می تواند مانع معاشرت باشد. آنجلینا سوتین ، استاد روانشناسی در دانشگاه ایالتی فلوریدا می گوید: "کنار گذاشتن اجتماعی ممکن است آسانتر از برخورد با خجالت ناشی از کم شنوایی و تلاش برای اصلاح آن باشد." اما رسیدگی به کاهش شنوایی برای سلامت مغز مهم است. یک مطالعه در سال 2019 نشان داد که عملکرد شناختی در هر 10 دسی بل کاهش شنوایی کاهش می یابد - و استرس ناشی از تنهایی باعث افزایش سطح کورتیزول می شود که می تواند به مرور زمان به مغز آسیب برساند.

اگر معاشرت حضوری ممکن نباشد ، همین ممکن است به شما کمک کند تا با دیگران به صورت آنلاین ارتباط برقرار کنید. در یک مطالعه که در سال 2017 در Journals of Gerontology منتشر شد ، پس از اینکه سالمندان استفاده از فیس بوک را یاد گرفتند ، در آزمون های حافظه نمره بالاتری نسبت به افراد مسن که از فیس بوک استفاده نمی کردند ، داشتند.

**تمرین ریلکسیشن کنید**

استرس یک قسمت طبیعی از زندگی است و استرس قابل کنترل که شما را به چالش می کشد ، به شما انگیزه می دهد و به رشد شما کمک می کند و در واقع از سلامت مغز پشتیبانی می کند. اما آرامش هم به همان اندازه مهم است. مطالعات انجام شده توسط سارا لازار [[2]](#footnote-2)، دانشمند مغز و اعصاب در دانشکده پزشکی هاروارد ، نشان می دهد که مناطقی از مغز که درگیر تمرکز و توجه هستند در افرادی که مدیتیشن انجام می دهند ضخیم تر است.

موسیقی یکی دیگر از عوامل استرس زدای عالی است به این دلیل که با دوستان تا حدی قابل اجرا و گوش دادن است ، که می تواند تأثیر آن را بر طول عمر شناختی به حداکثر برساند.

لاک می گوید ، روشی که ریلکسیشن به هوشیاری ذهنی کمک می کند این است که به استراحت شبانه کمک می کند. مطالعات نشان می دهد خواب عمیق برای ذخیره و تحکیم خاطرات بسیار مهم است که در بزرگسالی شروع به کاهش می کند و با افزایش سن همچنان ادامه دارد و بزرگسالانی که در طول سالها کم خواب می شوند بیشتر دچار علائم بیماری آلزایمر می شوند. اما برنامه های ساده می توانند خواب را در هر سنی بهبود بخشند ، مانند محدود کردن غذا و نوشیدنی سه ساعت قبل از خواب ، حفظ همان برنامه خواب و نگاه نکردن به تلفن های هوشمند یا سایر وسایل الکترونیکی در اتاق خواب.

**هوشمندانه ورزش کنید**

با پیر شدن بدن ، یکی از بهترین راه های جوان نگه داشتن بدن تحرک بدنی است. همین مسئله برای مغز نیز صادق است. لاك می گوید: "اگر فقط یك كار بتوانید برای سلامت مغز انجام دهید ، شواهد و مدارك لازم برای ورزش بسیار قاطع است." کار کردن باعث افزایش پروتئینی به نام فاکتور نوروتروفیک مشتق از مغز (BDNF) می شود که برای رشد و نگهداری سلول های عصبی حیاتی است. ورزش همچنین از مزایای دیگر جلوگیری از التهاب مغز است. هر هفته 150 دقیقه تمرین هوازی و یک تا دو روز تمرین قدرتی کنید.

اگر ورزش و سایر استراتژی های سالم را ترکیب کنید ، مزایای آن افزایش می یابد. سعی کنید یک چالش شناختی اضافه کنید - مانند ورزش یا حرکات موزون بدن ، که ترکیبی از یک تمرین قلب ، موسیقی ، معاشرت و یادآوری مراحل است. به همین ترتیب ، یوگا ممکن است برای سلامت مغز مفید باشد زیرا ترکیبی از مدیتیشن و حرکت است.

ورزش در هوای آزاد در فضای باز ممکن است هدیه دیگری به شما بدهد. استفاده از سبزی و نور طبیعی با کاهش استرس و افزایش ملاتونین برای یک چرخه خواب و بیداری منظم ، به سلامت مغز کمک می کند.

**برای مغز خود ، بخورید**

بعد از ورزش ، یک وعده غذایی سالم برای ریکاوری مغز انتخاب کنید. ، دکتر نیکلاس اسکارمیاس [[3]](#footnote-3)، دانشیار مغز و اعصاب در دانشگاه کلمبیا در تحقیقات خود ، دریافت که بزرگسالان با رژیم غذایی مدیترانه ای - داشتن ماهی و غذاهای گیاهی مانند میوه ، سبزیجات ، آجیل و روغن زیتون ، در حالی که گوشت قرمز را محدود می کنند - خطر ابتلا به بیماری آلزایمر را 40٪ کاهش می دهند.

اسکارمیاس می گوید: "رژیم های دیگر به این گستردگی مورد بررسی قرار نگرفته اند. "تاکنون شواهد بیشتری برای الگوی مدیترانه وجود دارد." یکی دیگر از برنامه های غذایی که دانشمندان در حال بررسی آن هستند ، رژیم MIND است ، نوعی رویکرد مدیترانه ای که بیشتر به غذاهایی که ممکن است برای سلامت مغز مهم باشند ، مانند توت ها و سبزیجات برگ دار و سبز اولویت بندی می کند. راهی که این رژیم ها ممکن است از مغز محافظت کنند این است که سلامت قلب و عروق را بهبود می بخشند. کاهش فشار خون با کاهش خطر ابتلا به بیماری آلزایمر مرتبط است. و اسکارمیاس اشاره کرد که خوردن یک رژیم غذایی مدیترانه ای می تواند ترکیب میکروبیوم افراد را تغییر دهد ، مجموعه ای از تریلیون باکتری که در روده زندگی می کنند و بر سلامت بسیاری از قسمت های بدن تأثیر می گذارند.

**هدفی را دنبال کنید**

طبق یک مطالعه 2017 توسط سوتین[[4]](#footnote-4) ، روانشناس دانشگاه ایالتی فلوریدا ، داشتن یک هدف مبتنی بر هدف در زندگی با کاهش 30 درصدی زوال عقل ، مستقل از سایر جنبه های رفاه ، همراه است. وی توضیح می دهد: "این بسیار محافظت کننده است زیرا منجر به تعامل معنی دار می شود." معاشرت یکی از راه های حفظ ذهن است ، اما نامزدی می تواند اشکال مختلفی داشته باشد - خواه نوشتن یک رمان ، مراقبت از شخصی که نیازمند آن است ، در 80 سالگی هم به دنبال یک کار راضی کننده باشید ، یا به یک ورزش بپردازید یا یک سرگرمی غنی داشته باشید. سوتین می گوید: "آنچه برای یک شخص هدفمند است ممکن است برای شخص دیگری پیش پا افتاده باشدو این کاملا از فرد به فرد دیگر متفاوت است."

تعقیب "هدف زندگی" شما ممکن است به عنوان امتیاز افراد خوش شانس به نظر برسد. اما تحقیقات سوتین نشان می دهد که پرورش احساس هدف بدون توجه به درآمد ، ثروت و تحصیلات به سلامت مغز کمک می کند. بسیاری از فعالیت ها می توانند حس فرد را نسبت به آن افزایش دهند. لاک می گوید: "آنچه دوست داری انجام بده". "در واقع آن را عمیق تر انجام دهید."

ترجمه : پژواک انتظاری (روان درمانگر)

منابع

Psychologicalscience.org

Time.com

**June 7, 2021**

1. 1 Sarah Lenz Lock [↑](#footnote-ref-1)
2. 2 Sara Lazar [↑](#footnote-ref-2)
3. 3 Nikolaos Scarmeas [↑](#footnote-ref-3)
4. 4 Sutin [↑](#footnote-ref-4)