9 خطوات بسيطة لتلافي مشكلات الذاكرة



من الشائع تراجع مستوى دماغ الإنسان مع التقدّم في السن، ولكن مثل الكثير من العضلات، بقدر ما تمنح عقلك التمرينات المفيدة سيكون أقوى. ولهذه الغاية، أنت لا تحتاج إلى أيّة منتجات للإبقاء على دماغك متيقظاً: هذه النصائح البسيطة يمكن أن تبقي دماغك شاباً لسنوات.

1- مرن دماغك:

قم بممارسة الألعاب التي تحفّز عقلك على النشاط، كالكلمات المتقاطعة وتمرينات الذاكرة التي تتمحور حول المهارات اللفظية.

2- تناول الطعام المفيد للدماغ:

يجدر بك إثراء نظامك الغذائي بالكثير من أحماض "أوميغا -3" الدهنية والكربوهيدرات ذات السكريات منخفضة النسبة (الحبوب الكاملة مثالاً) والمواد المضادة للأكسدة، كما تناول العديد من الوجبات الصغيرة على مدار اليوم. فاستهلاك وجبات خمس صغيرة يمنع انخفاض مستويات السكر في الدم، علماً أنّ "الغلوكوز" هو مصدر الطاقة الأساسي للدماغ.

3- حافظ على جسدك في حالة بدنية ممتازة:

مارس رياضة المشي كل يوم، بالإضافة إلى تمرينات التمدّد. وتجدر الإشارة إلى أنّ التمرينات القلبيّة تجعل الدماغ ينمو في الواقع، عبر زيادة المادة البيضاء وصلات الخلايا العصبية.

4- تحكّم بمستويات التوتر:

تساعد تمرينات التمدّد والاسترخاء على الحدّ من القلق والتوتر، فالإجهاد يدفع الجسم إلى إفراز هرمون "الكورتيزول"، وقد وُجد أنّ هذا الأخير يعمل على تقليص مراكز الذاكرة في الدماغ، ما يؤدّي إلى ضعف الذاكرة، كما ثبت أن للتأمّل دوراً في تحسين الذاكرة بشكل كبير.

5- افحص مستوى الحديد في دمك:

يساعد الحديد الناقلات العصبية الضرورية لوظيفة الذاكرة بشكل صحيح، وقد يكون جسمك يعاني من كميات منخفضة منه. وقد وجدت دراسة أنّ المرأة التي تعاني من مستوى حديد منخفض فوّتت الكثير من الأسئلة

المتعلّقة بالذاكرة بنسبة تصل إلى الضعفين مقارنة بالنساء اللواتي يتمتعن بمستويات حديد كافية.

6- لا تشعب المهام:

إن استماعك إلى الأخبار في أثناء قراءة مجلّة يضعف قدرتك على تذكّر أي معلومة وردت في أحدهما في وقت لاحق. وعندما تسعين إلى إنجاز مهام عدة في وقت واحد، فإنّ دماغك يتحول إلى تجهيز منطقة أخرى تحتفظ بتفاصيل أقل. لذا، ركّز على مهمّة واحدة في وقت واحد.

7- تحكم بمستويات "الكوليسترول":

إنّ تراكم الترسبات الناجمة عن ارتفاع معدّل "الكوليسترول" في الدم لا تضرّ عروق قلبك فحسب، بل تعمل على انسداد الأوعية الدموية في الدماغ وحرمانها من المواد الغذائية القيّمة، وتؤدي إلى مشكلات في الذاكرة، ومن المعلوم أن كميّة صغيرة من الترسبات كفيلة بسدّ الأوعية الصغيرة، لذا تحقّق من مستويات "الكوليسترول" بانتظام.

8- تفقد أدويتك:

قد تؤثّر أدوية عدّة على الذاكرة، وكلّما كنت أكبر سنّاً، ستبقى الأدوية لوقت أطول في جسمك. وقد يسبّب بعض الأدوية كمضادات الاكتئاب والقلق والحاصرات "بيتا" والعلاج الكيميائي وأدوية "باركنسون" والحبوب المنوّمة ومسكّنات الألم ومضادات "الهيستامين" والستاتين"، هفوات الذاكرة.

9- تناول تفّاحة يومياً:

تناول تفّاحة يومياً، فالتفاح يحتوي على مواد مضادة للأكسدة كافية لرفع مادة "أستيل كولين" الكيميائية، وهي ناقل عصبي أساسي للذاكرة، كما تحمي المواد المضادة للأكسدة دماغك أيضاً من الجذور الحرّة الضارّة.