



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!