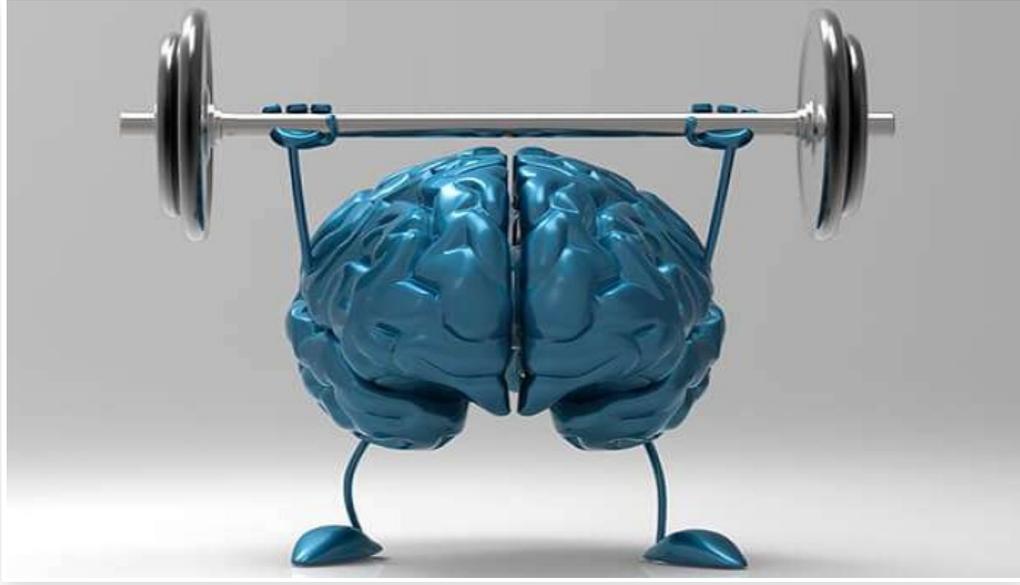


لمعالجة ضباب الدماغ 5 طرق سهلة لتحسين الذاكرة وتسريع التفكير



السبت 21 يناير 2023 06:10 م

الخرف وانقطاع الطمث والإجهاد وكوفيد وقلّة النوم من مسببات النسيان الإقلاع عن التدخين والتمتع بوزن صحي يساعدان على تدفق الدم إلى المخ تعلم مهارة جديدة يساعد في الحفاظ على نشاط عقولنا وتقوية الذاكرة النوم الجيد ليلاً يعمل على تقوية الذاكرة وتعلم أشياء جديدة تنظيم المهام اليومية يعيننا على الحفاظ على التركيز ويمنعنا من النسيان قضاء 30 دقيقة كل يوم في الهواء الطلق يعمل على تحسين مزاجك

كشف طبيبان عن أهم النصائح التي تعمل على تحسين الذاكرة، وتعالج أعراض ضبابية الدماغ، التي تتسبب في بطء التفكير وصعوبة التركيز والنسيان. ووفّقًا للدكتورة أنيشا باتيل، طبيبة عامة، وخبيرة في صحة المرأة، ببريطانيا، فإن العديد من الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 60 عامًا يعانون من ضبابية الدماغ نتيجة الخرف أو مشاكل القلب. ويطلب الأشخاص الأصغر سنًا أيضًا المساعدة في الأعراض التي يمكن أن تظهر جراء الإصابة بـ كوفيد-19 وعلاجات السرطان ومشاكل الصحة العقلية والإجهاد وقلّة النوم ونقص المغذيات. وأضافت أنه في حين أن كبار السن الذين يعانون من ضبابية الدماغ يتوزعون بالتساوي بين الرجال والنساء، فإن المصابين الأصغر سنًا هم في الغالب من النساء اللائي يعانين من انقطاع الطمث وانقطاع الطمث. وإليك نصائح الدكتور أمير خان والدكتورة أنيشا باتيل لتحسين الذاكرة والتغلب على ضبابية الدماغ، وفق ما أوردت صحيفة "ديلي ميل":

1. الحفاظ على صحة جسمك

وفّقًا للدكتور أمير، فإن السلوكيات التي يمكن أن تحسن تدفق الدم إلى الدماغ هي المفتاح للحفاظ على صحته. ونصح بالإقلاع عن التدخين، والتمتع بوزن صحي، للمساعدة على تدفق الدم إلى المخ.

2. تعلم مهارة جديدة

يمكن أن يؤدي امتلاك مهارة إلى تحسين ثقّتك بنفسك وكذلك الحفاظ على عمل الدماغ. قالت الدكتورة أنيشا: "تعلم أشياء جديدة، خاصة عندما نشعر جميعًا بالإرهاق قليلًا، واختيار هواية، يساعد في الحفاظ على نشاط عقولنا، وتحسين هذا التركيز وتقوية الذاكرة". ونقول خلاصًا للدكتورة أنيشا، إنه "يمكن للإنسان أن يتدرب على مهارة أحكام التلاوة، وممارسة بعض الألعاب التدريبية التي تساعد على تنشيط الدماغ".

3. الحصول على قسط وافر من النوم

التأكد من حصولنا على قسط كافٍ من النوم كل ليلة لا يمنعنا من الشعور بالتعب فحسب، بل يمكن أن يحسن صحة الدماغ ويساعدنا على تعلم أشياء جديدة بشكل أكثر فعالية. أوضح الدكتور أمير "دماغك عضو يحتاج إلى أن يأكل ويتنفس مثل أي عضو من أعضائك ويحصل على الطعام والأكسجين من خلال السوائل التي تأتي من خلال أنابيب تسمى الجهاز الليمفاوي". أضاف "عندما يأكل ويتنفس، فإنه ينتج أيضًا فضلات، لذلك يحتاج الدماغ إلى التنظيف ويحتاج إلى إزالة النفايات بحيث يمكن إدخال سوائل جديدة مليئة بالطعام والأكسجين".

وتابع: "يحدث هذا أثناء نومنا، لذا أثناء نومك، فإن عقلك ينظف وهو أمر جيد"، "بالإضافة إلى ذلك، فإن النوم يساعد في تقوية الذاكرة[] لذا فإن الأشياء التي تعلمتها في ذلك اليوم، أثناء نومك، يتم ترسيخها في عقلك، وأيضًا النوم الجيد ليلاً يساعدك على تعلم أشياء جديدة".
وذكر الدكتور أمير أن "الأشخاص الذين يحصلون على نوم جيد ليلاً هم أفضل بنسبة 40 في المائة في تعلم أشياء جديدة في اليوم التالي".

4. كن أكثر تنظيمًا

البقاء على اطلاع بالمهام اليومية يمكن أن يساعد في الحفاظ على التركيز ويمنعنا من نسيان أهدافنا لهذا اليوم[] ومع ذلك، نصحت الدكتورة أنيشا بعدم المبالغة في تحدي أنفسنا، وأوصت بإيجاز قوائم المهام، "لديك ثلاثة أو أربعة أشياء (في القائمة). عندما تنتهي من هذه القائمة، هنا نفسك واحصل على قائمة في اليوم التالي".
قالت الدكتورة أنيشا أيضًا إنه من المهم توفير مساحة في المنزل لجميع المتعلقات والاحتفاظ بتلك الأشياء التي نبحث عنها دائمًا - مثل المفاتيح والنظارات - في المكان نفسه[]

5. قضاء الوقت في الهواء الطلق

قال الدكتور أمير إن هناك أدلة علمية تثبت أن قضاء الوقت بالخارج في الهواء الطلق مفيد لمزاجنا[] وأوضح "عليك أن تتذكر أن الاكتئاب والقلق سيؤثران على قدرتك على التركيز والتفكير".
وأظهرت الدراسات أن قضاء 30 دقيقة، خمس مرات في الأسبوع - حوالي ساعتين في الأسبوع في المتوسط - في الهواء الطلق قد ثبت أنه يحسن مزاجك[]