

خبر مهم برای افراد استرسی

استرس یکی از بدترین دشمنان مغز است. با گذشت زمان، استرس مزمن سلول‌های مغز را از بین می‌برد و به هیپوکامپ، ناحیه‌ای از مغز که در شکل‌گیری خاطرات جدید و بازیابی خاطرات قدیمی نقش دارد، آسیب می‌زند. مطالعات همچنین استرس را با از دست دادن حافظه مرتبط می‌دانند.

به گزارش سایت خبری پرسون، علی سلیمی: حافظه یکی از بخش‌های مهم مغز است که در طول زندگی به ما کمک می‌کند، عملکرد بهتری داشته باشیم و حتی عملکرد حافظه می‌تواند تا حدودی نشان دهنده میزان هوش و یا هوشیاری افراد باشد. برای مثال ما در هنگام درس خواندن یا برای یادآوری کارهای روزانه، نیازمند استفاده از حافظه خود هستیم؛ بنابراین باید راه‌های تقویت حافظه را بدانیم. بسیاری از افراد حافظه ضعیفی دارند و همواره برای به‌خاطر آوردن کارهای خود به دنبال تقویت حافظه و استفاده بهتر از آن هستند اگر به دنبال سریع کردن ذهن خود، تقویت عملکرد ذهنی خود یا حفظ حافظه خود با افزایش سن هستید، این نکات می‌تواند به شما کمک کند.

استرس را کنترل کنید

استرس یکی از بدترین دشمنان مغز است. با گذشت زمان، استرس مزمن سلول‌های مغز را از بین می‌برد و به هیپوکامپ، ناحیه‌ای از مغز که در شکل‌گیری خاطرات جدید و بازیابی خاطرات قدیمی نقش دارد، آسیب می‌زند. مطالعات همچنین استرس را با از دست دادن حافظه مرتبط می‌دانند.

بزرگ‌ترین دشمن مغز و حافظه چیست؟

نکاتی برای مدیریت استرس:

انتظارات واقع‌بینانه برای خود مشخص کنید و نه گفتن را یاد بگیرید.

در طول روز کمی استراحت کنید.

به جای محو کردن احساسات خود، آنها را بیان کنید.

تعادل سالمی بین کار و اوقات فراغت ایجاد کنید.

به جای انجام چند کار در یک زمان، روی یک کار تمرکز کنید.

مزایای مدیتیشن (مراقبه) در کاهش استرس:

شواهد علمی برای مزایای روانی مدیتیشن همچنان در حال انباشه شدن است. مطالعات نشان می‌دهد که مدیتیشن به بهبود بسیاری از شرایط مختلف از جمله افسردگی، اضطراب، درد مزمن، دیابت و فشار خون کمک می‌کند. مدیتیشن همچنین می‌تواند تمرکز، توجه، خلاقیت، حافظه، مهارت‌های یادگیری و استدلال را بهبود ببخشد. مدیتیشن این کارها را با تغییر واقعی مغز انجام می‌دهد. تصاویر مغز نشان می‌دهد که مدیتیشن منظم فعالیت بیشتری در قشر پیش‌پیشانی چه دارند، ناحیه‌ای از مغز که با احساس شادی و آرامش مرتبط است. مدیتیشن همچنین ضخامت قشر مغز را افزایش می‌دهد و ارتباطات بیشتر بین سلول‌های مغز را تشویق می‌کند؛ همه اینها به وضوح ذهنی و توانایی حافظه کمک می‌کنند.

از یک رژیم غذایی تقویت‌کننده مغز استفاده کنید

همانطور که بدن به سوخت و انرژی نیاز دارد، مغز نیز نیاز به سوخت و انرژی دارد. احتمالاً می‌دانید که رژیم غذایی مبتنی بر میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل، چربی‌های سالم (مانند روغن زیتون، آجیل و ماهی) و پروتئین بدون چربی فواید زیادی برای سلامتی به همراه خواهند داشت، اما چنین رژیمی می‌تواند حافظه را نیز بهبود ببخشد. با این حال، برای سلامت مغز، جدای آنچه که می‌خورید، آنچه نمی‌خورید نیز مهم است.

نکات تغذیه‌ای زیر به تقویت قدرت مغز و کاهش خطر ابتلا به زوال عقل کمک می‌کند:

امگا ۳ مصرف کنید: تحقیقات نشان می‌دهد که اسیدهای چرب امگا ۳ به ویژه برای سلامت مغز مفید هستند. ماهی یک منبع غنی از امگا ۳ است. اگر به ماهی خوردن علاقه ندارید، منابع غیر ماهی امگا ۳ مانند جلبک دریایی، گردو، دانه کتان آسیاب شده، روغن بذر کتان، کدو حلوائی، لوبیا چیتی، اسفناج، کلم بروکلی، دانه کدو تنبل و سویا را در نظر بگیرید.

مصرف کالری و چربی اشباع شده را محدود کنید: تحقیقات نشان می‌دهد که رژیم‌های غذایی سرشار از چربی اشباع شده (از منابعی مانند گوشت قرمز، شیر پرچرب، کره، خامه و بستنی) خطر ابتلا به زوال عقل را افزایش می‌دهند و تمرکز و حافظه را مختل می‌کنند.

میوه و سبزیجات بیشتری بخورید: اینها سرشار از آنتی‌اکسیدان هستند، موادی که از سلول‌های مغز شما در برابر آسیب محافظت می‌کنند.

چای سبز بنوشید: چای سبز حاوی پلی‌فنول‌ها؛ آنتی‌اکسیدان‌های قوی است که در برابر رادیکال‌های آزاد که می‌توانند به سلول‌های مغز آسیب برسانند، محافظت می‌کند. در میان بسیاری از فواید دیگر، مصرف منظم چای سبز ممکن است حافظه و هوشیاری ذهنی را تقویت کند و پیری مغز را کندتر کند.