

## «Секреты психологии»

# Целебная сила мышления



Одной из распространенных болезней пожилых людей, во многих случаях буквально «обрушивших» качество их жизни, является **ДЕМЕНЦИЯ**, или снижение умственных способностей — памяти, внимания и так далее.

Результаты научных исследований показывают, что чем более сложное и длительное образование получил человек, чем больше у него в работе было интеллектуальных нагрузок, тем меньше у него риск развития этого заболевания.

Что же посоветовать пожилым людям для поддержания их умственного здоровья? Прежде всего — регулярно выполнять умственные и физические упражнения.

Если пожилой человек решил начать тренировать свое мышление, ему необходимо правильно питаться, то есть получать достаточное количество витаминов, минеральных веществ и углеводов.

Рекомендуются «медленные углеводы», которыми богаты каши, продукты из злаков, цельнозерновой хлеб, овощи, фрукты и зелень. А чтобы умственная тренировка стала более эффективной, перед ней рекомендуется выполнять 15-20 минутную гимнастику.

Обращайте внимание на сон. Пожилым людям необходимо высыпаться.

Предлагаем вашему вниманию несколько простых упражнений, способствующих поддержанию умственного потенциала.

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УМА:

**1. Книгочей.** Чтение является одновременно и развлечением, и тренировкой ума. Читайте как можно больше, не ограничиваясь только художественными произведениями.

**2. Дневник.** Заведите дневник, в котором каждый день делаете записи. В течение дня надо выбрать какое-нибудь интересное событие, предмет или человека, а потом описать его в дневнике.

**3. Кроссворды, загадки, головоломки.** Купите сборник логических задач или журнал с кроссвордами и начинайте их разгадывать.

**4. Ориентирование на местности.** Как правило, мы выбираем один и тот же маршрут для ежедневных перемещений. Избавьтесь от этой привычки и начните ходить новыми дорогами. Познание незнакомых районов стимулирует наблюдательность, память и умение ориентироваться в пространстве, а значит, отлично тренирует мозг.

**5. Богатый словарный запас.** Чтобы развить потенциальные возможности мозга, необходимо непрерывно узнавать что-то новое. Ежедневно знакомьтесь с 5 новыми для вас русскими словами. Надо запоминать их правописание, значение и правильное произношение. Главное - стараться чаще использовать их в повседневной речи. Такой тренинг не только «подстегнет» мозг, но и научит вас красиво говорить.

**6. Эффект левой руки.** В основе упражнений лежит стремление научиться стать левшой, если вы правша, и наоборот.

Начинать тренинг надо с малого: попробуйте почистить зубы левой рукой. Затем научитесь держать левой рукой ложку, открывать дверь. И, наконец, можно тренироваться писать левой рукой.

Упражнения такого рода включают в работу менее активное полушарие головного мозга.