Искате да заключите дома си, когато излизате, но сте забравили къде сте оставили ключовете си.

Случвало ли ви се е това някога?

Вероятно да се чудите дали това е нещо незначително или началото на когнитивния спад.

И ако това е началото на когнитивния спад, може ли да се направи нещо по въпроса?

В тази статия обсъждаме как възрастта влияе на мозъка и какво можете да направите, за да поддържате мозъка си и да възпрете този процес.

**Какво се случва с мозъка ви, когато остареете?**

Стареенето на мозъка е неизбежно, но начинът, по който влияе върху функционирането му, е различен при всеки човек.

Докато остаряваме, в мозъка ни се случват много промени.

Според проучвания мозъкът ви ще достигне върховите си показатели между 16 и 25 години.

След навършване на 25-годишна възраст функционирането на вашата работна памет ще започне да намалява.

Въпреки че това може да звучи тревожно, психическата ви форма не е задължително да претърпи рязък спад, след като навършите 25.

Според изследванията, тестването и стимулирането на мозъка ви ще поддържат вашата психическа годност силна, включително паметта ви.

**Можете ли наистина да подобрите паметта си?**

Колко силна е паметта ви зависи от здравето и жизнеността на мозъка ви.

За щастие здравето и жизнеността на мозъка ви могат да бъдат подобрени.

Това е така, защото човешкият мозък има способността да се адаптира към промените, дори в напреднала възраст.

Стимулирането на мозъка ви по правилния начин принуждава мозъка ви да осъществява нови връзки между нови и съществуващи мозъчни клетки.

Адаптацията на мозъка ви чрез създаване на нови връзки между мозъчните клетки е това, което наричаме невропластичност.

Загубата на памет и други психични проблеми не са причинени от загуба на мозъчни клетки, а от липсата на комуникация между тези мозъчни клетки.

Невропластичността е това, което прави възможно подобряването на паметта ви.

**Как да подобрим паметта си?**

Способността на мозъка ви да създава нови връзки между мозъчните клетки е известна като невропластичност.

Невропластичността дава възможност да се адаптира към промените.

И така, ако невропластичността кара мозъка ви да се подобри вече, вероятно се чудите дали сами не можете да направите нищо, за да подобрите паметта си.

За щастие има много начини да стимулирате мозъка си да стане и да остане здрав и във форма. Ето нашите 4 съвета:

**Съвет 1: Яжте правилните хранителни вещества**

Според много изследвания това, което ядете, може да повлияе на здравето и жизнеността на мозъка ви. Консумирането на риба, пълнозърнести храни, зелени зеленчуци, ядки и дори шоколад може да има положителен ефект върху здравето на мозъка ви.

**Съвет 2: Упражнение, упражнения и ... пак упражнения**

Физическите упражнения подобряват кръвообращението в мозъка ви. Мозъкът съдържа множество мозъчни клетки, връзки между тях и други области на мозъка. Всички тези връзки са чувствителни към качеството на кръвообращението.

Това е само един от многото положителни ефекти, които упражненията оказват върху здравето и жизнеността на мозъка.

**Съвет 3: Опитайте се да избягвате стреса**

Хората все още не са наясно с това, но стресът е един от най-големите врагове на мозъка. Дълготрайният стрес унищожава мозъчните клетки и уврежда хипокампуса. Хипокампусът е областта на мозъка, която участва в формирането на нови спомени и извличането на стари.

**Съвет 4: Чаша вино на ден държи лекаря далеч от вас**

Въпреки че звучи като шега, тази поговорка е отчасти вярна. Една чаша вино дневно може да понижи кръвното ви налягане, което е свързано с намаляване на нивото на стрес. Но не забравяйте, всичко е свързано с умереността. Докато чаша вино на ден може да има положителни ефекти върху здравето и жизнеността на мозъка ви, прекомерната употреба на алкохол може да има голямо отрицателно въздействие върху мозъка ви.

**С какви игри да упражнявате мозъка си?**

Стимулирането на мозъка ви го принуждава да създава нови връзки между мозъчните клетки. Но как да стимулирате мозъка си? Използването на игри и извършване на дейности, които да ви карат  да мислите по различни начини, ви помага да стимулирате мозъка си и по този начин да упражнявате мозъка си.

Няколко начина да поддържате мозъка и паметта си здрави и във форма са:

1. **Решавайте кръстословици**

Решаването на кръстословица не само стимулира вашия речник, но и другите ви когнитивни функции и памет. Проучванията показват силна връзка между хората, които често правят кръстословици и забавянето в развитието на деменция.

1. **Решаване на судоку**

Тази игра ви кара да мислите за нещо повече от следващата стъпка, която ще предприемете, като например да следите за последствия ида да бъдете на разположение в различни трудности.

1. **Играйте шах**

Играта шах изисква мозъкът да започне да мисли стратегически, непрекъснато да обръща внимание и да запомни какви действия е правил вашият съ-играч. Всички тези когнитивни способности се появяват по време на ежедневието.

1. **Редете пъзели**

Независимо дали подреждате пъзел от 100 или 10 000 парчета, работата върху пъзел е полезен начин да подобрите мозъка си. Пъзелът ви кара да разглеждате различни парчета и да разберете къде биха се вписали в по-голямата картина. Следователно, пъзелът е чудесен начин да стимулирате зрителното си възприятие.

1. **Игри за обучаване на мозъка**

Ако търсите допълнително разнообразие в упражнения за мозъка, игрите за трениране на мозъка е опция. Разнообразието от налични подобни игри ви помага да стимулирате не една, а множество когнитивни функции.

**Какво е трениране на мозъка?**

Тренирането на мозъка е използването на програма, насочена към поддържане или подобряване на когнитивните способности на човека. Примери за когнитивни способности са паметта, концентрацията, зрителното възприятие, уменията за планиране и логиката.

Тъй като мозъкът има способността да се адаптира към промените, стимулирането на тези способности да работят може да доведе до тяхното укрепване.

Програмите за мозъчно обучение могат да включват игри за трениране на мозъка, тестове и закачки за мозък.

**Какво представляват менталните игри?**

Менталните игри са игри, предназначени да фокусират върху подобряването на вашите когнитивни функции. Това включва вашата концентрация, памет, зрително възприятие, логика и умения за планиране.

Превръщането на научно обоснованите упражнения в игри прави менталните игри подходящи за различни цели. Подходящи за хора, които играят за забавление или дори хората, които търсят начин да подобрят когнитивните си резултати.

С менталните игри вече е възможно да стимулирате когнитивните си функции.

Изследванията показват, че само 10 минути ментални тренировки на ден осигурят когнитивна стимулация.

**Защо да тренираме мозъка си?**

Тренирането на мозъка е забавен и лесен начин да предизвиквате мозъка си ежедневно.

Само четенето или решаването на судоку всеки ден няма да е достатъчно.

Според изследванията разновидността от дейности, които предизвикват нашето ментално здраве, е ключът към силния мозък.

В допълнение, тренирането на мозъка с игри е по-малко трудоемко  и по-интерактивно.