

بسمه تعالی



راهکارهایی برای تقویت حافظه در دوران  
سالمندی

برای دسترسی به اطلاعات مفید در مورد سالمندی به آدرس اینترنتی زیر مراجعه فرمایید:

[www.sedayesalmand.ir](http://www.sedayesalmand.ir)

## راهکارهایی برای تقویت حافظه در دوران سالمندی:

حتما تا کنون پیش آمده که از خود بپرسید: “من در کمد به دنبال چه چیزی بودم؟” قرار بود در فروشگاه چه چیزی بخرم؟” دوباره بگو اسمت چی بود؟”

گاهی ممکن است برای یک فرد جوان نیز این سوالات پیش بیاید اما با بالا رفتن سن و ورود به دوران سالمندی تعدادی از سالمندان به صورت جدی با مشکل ضعف حافظه روبرو می شوند.

ما نمی توانیم ساعت بیولوژیکی خود را به عقب برگردانیم اما برخی فعالیتها ممکن است به شما کمک کند تا کنترل این موضوع را در دست بگیرید.



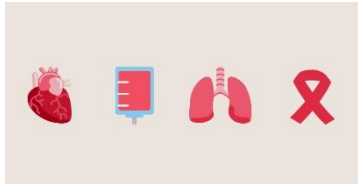
### ۱. برای افزایش تمرکز همه چیز را ساماندهی کنید

اگر خانه یا یادداشت‌هایتان به هم ریخته باشد به احتمال زیاد کارهایتان را فراموش خواهید کرد. برای افزایش تمرکز بهتر است وظایف، قرارها و سایر رویدادها را در یک دفترچه یادداشت یا تقویم بنویسید .

حتما در صورت امکان هنگام نوشتن، هر نکته را با صدای بلند تکرار کنید تا به ماندگاری آن در حافظه شما کمک کند.

جایی برای کیف پول، کلید، عینک و سایر وسایل شخصی و ضروری خود مشخص کنید. مثلا کلیدهای اتومبیل فقط باید در ماشین، جیب / کیف پول یا قسمت خاصی از منزل قرار داده شود . این روش بهتر است برای تمام اشیا کاربردی داخل منزل استفاده شود . با به کار بردن این روش زندگی شما بسیار ساده تر شده و چالش‌های روزانه کاهش خواهد یافت.

## ۲. مدیریت بیماری‌های مزمن



توصیه‌های درمانی پزشک سالمند را برای شرایط پزشکی مانند افسردگی، فشار خون بالا، کلسترول بالا، دیابت، چاقی و کم‌شنوایی دنبال کنید علاوه بر این داروهای او را به طور منظم با پزشک مرور کنید. داروهای مختلف می‌توانند بر حافظه تأثیر بگذارند. آگاهی از تأثیر داروها در کوتاه و بلند مدت می‌تواند فرد را به سمت اجرای روش تقویت حافظه سالمندان ببرد تا از مشکلات آینده پیشگیری کند.

بین سلامت جسمی و تقویت ذهن سالمندان ارتباط تنگاتنگی وجود دارد. بسیاری از مشکلات پزشکی می‌توانند باعث از دست رفتن حافظه کوتاه مدت شوند. بنابراین بهتر است در صورت مشاهده هرگونه مشکلات شناختی که معمول نیستند و نمی‌توانید به تنهایی آنها را حل کنید، به پزشک مراجعه کنید. البته بیشتر ما بلافاصله نگران بیماری آلزایمر و سایر اشکال زوال عقل می‌شویم، اما فراموشی می‌تواند علل مختلفی داشته باشد مثل افسردگی، مشکلات تیروئید، عدم تعادل هورمون، بیماری قلبی، سکته مغزی، کمبود ویتامین B12 و ... همچنین داشتن عادات نامناسب مانند سیگار کشیدن و اعتیاد به مواد مخدر می‌تواند باعث زوال عقل و از دست دادن حافظه کوتاه مدت گردد.



## ۳. رژیم غذایی و تغذیه مناسب

غذاهایی که می‌خورید و نمی‌خورید نقش مهمی در سلامت حافظه دارند. رژیم غذایی حاوی غذاهای تازه برای مغز مناسب هستند. همچنین رژیم غذایی که دارای سبزیجات تازه قند کم و چربی‌های سالم زیادی مانند اسیدهای چرب امگا ۳/روغن ماهی، روغن زیتون و روغن نارگیل

دارد، برای مغز بهترین است. برخی از غذاها به طور خاص به عنوان تقویت کننده حافظه شناخته شده‌اند. به عنوان مثال گردو و زغال اخته عملکرد مغز، حافظه و تمرکز را بهبود می‌بخشند. غذاهای غنی از لوتئین (نوعی ویتامین) مانند کلم پیچ و اسفناج، آووکادو و تخم مرغ نیز ممکن است با پیری شناختی و از دست دادن حافظه مقابله کنند. کرفس، کلم بروکلی و گل کلم حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی هستند که از سلامت مغز محافظت می‌کنند و در واقع ممکن است تولید سلول‌های جدید مغز را تحریک کنند.

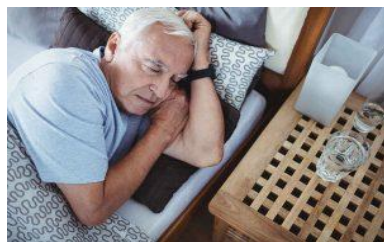
دارچین و کاری دو ادویه هستند که با بهبود حافظه ارتباط دارند. به نظر می‌رسد مقادیر متوسط کافئین باعث اختلال حافظه می‌شود. بهتر است به جای قهوه و کافئین، چای نعناع را امتحان کنید، زیرا ثابت شده حافظه طولانی مدت و فعال را بهبود می‌بخشد. البته یکی دیگر از غذاهای خاطره‌انگیز شکلات است. بله، شکلات باعث تقویت حافظه و پردازش اطلاعات بصری می‌شود.



#### ۴. تاثیر ورزش بر تقویت حافظه سالمندان

حتما شنیده اید که می‌گویند عقل سالم در بدن سالم است. اگر میخواهید حافظه‌ای خوب داشته باشید، باید فعال بمانید و اندام خود را متناسب نگه دارید. ورزش سطح اکسیژن را در مغز افزایش می‌دهد و می‌تواند مواد شیمیایی مفید مغز را تحریک کند همچنین جریان خون در مغز را بهبود می‌بخشد و عملکرد شناختی را افزایش می‌دهد و ممکن است فرصت‌هایی برای تعاملات اجتماعی فراهم کند که این مسئله نیز باعث تقویت حافظه می‌شود. استرس را کاهش می‌دهد و می‌تواند خواب خوب را تقویت کند و اشتها را بهبود بخشد. به طور کلی یک تمرین خوب می‌تواند سلول‌های عصبی را برای تکثیر و تقویت عملکرد آنها تشویق کند.

پزشکان توصیه می‌کنند حداقل سه بار در هفته ورزش کنید. با پیاده‌روی ۲۰ دقیقه‌ای شروع



کنید و آرام آرام استقامت ایجاد کنید.

## ۵. داشتن خواب کامل و آرام

دانشمندان می‌گویند هنگام خواب بدن ما اطلاعات تازه به دست آمده را مرتب دسته‌بندی کرده و آن‌ها را در حافظه ذخیره می‌کند. همچنین باعث تقویت ارتباط بین سلول‌های مغزی شده و به انتقال خاطرات از حافظه کوتاه مدت به بلند مدت کمک می‌کند. یعنی خاطرات جدیدی که در ذهن ما شکل می‌گیرد به احتمال زیاد در ذهنمان باقی خواهد ماند. یک خواب راحت شبانه یکی از ساده‌ترین کارهایی است که می‌توانیم برای بهبود حفظ اطلاعات و قدرت حافظه انجام دهیم. در طرف دیگر یک شب محرومیت از خواب (فقط چهار تا شش ساعت خواب) می‌تواند بر توانایی ما برای تفکر روشن در روز بعد تاثیر بگذارد. محرومیت از خواب و بیماری آلزایمر با هم ارتباط دارند. بدون شک به اندازه و آرام خوابیدن یک روش تقویت حافظه سالمندان است که به راحتی قابل اجرا است. فراموش نکنید که برای داشتن بهترین سلامت جسمی و روحی به ۷ تا ۹ ساعت خواب در شب نیاز دارید. همچنین تحقیقات نشان داده‌اند که سالمندانی که بعد از ظهر یک ساعت چرت می‌زدند، عملکرد ذهنی بهتری دارند.



## ۶. انجام بازی‌های فکری و تقویت حافظه

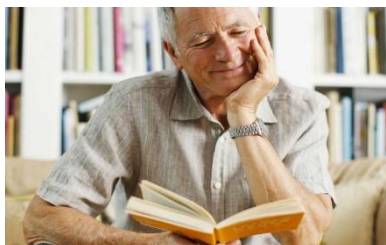
همان‌طور که ماهیچه‌ها با استفاده قوی می‌شوند، تحریک

حافظه با اطلاعات و مهارت‌های شناختی جدید نیز مغز را سالم و قوی نگاه می‌دارد.



شما سالمند عزیز می‌توانید هر روز یک جدول کلمات متقاطع یا سودوکو حل کنید. تقریباً همه روزنامه‌ها پر از معماهای مغزی هستند. استفاده از این روش‌ها برای تقویت حافظه بسیار موثر

است.



## ۷. مطالعه مستمر

خواندن یکی از ساده‌ترین راه‌ها برای تحریک مغز است. تحقیقات نشان داده است که خواندن ممکن است به افزایش طول عمر کمک کند. مطالعه را باید در برنامه روزانه افراد سالمند قرار داد. شما باید عادت کنید آنچه را که خوانده‌اند هر روز با خانواده و دوستان خود به اشتراک

بگذارید تا به تنظیم حافظه شما کمک کند.



## ۸. یادگیری یک مهارت جدید

تحریک شناختی برای یک مغز سالم و بهبود حافظه بسیار مهم است. سعی کنید تا نحوه نواختن یک ساز موسیقی، نقاشی یا یک هنر دستی مثل سوزن دوزی، بافندگی، نجاری یا هر فعالیتی که برای شما هیجان‌انگیز و لذت‌بخش است را فرا بگیرید. برای پیدا کردن این فعالیت فکر کنید مهارت جدیدی که نیاز به تمرکز و توجه دارد و شما را خوشحال می‌کند چیست؟ نکته مهم این است که کمی فراتر از مرزهای خود حرکت کنید و چیزهایی را که برای شما کاملاً جدید است امتحان کنید. هرچه بیشتر انجام دهید، شانس شما برای جلوگیری از افت حافظه و تقویت ذهن بیشتر می‌شود. نگران عدم موفقیت در هیچ فعالیتی نباشید. این مزایا از به چالش کشیدن ذهن به دست می‌آید، نه از دستیابی به نتایج بی نظیر. پس سعی کنید از این فعالیت‌ها لذت ببرید تا برای ادامه انگیزه داشته باشید.

## ۹. به دنبال تعامل اجتماعی باشید



وقتی افراد به طور منظم در فعالیتهای اجتماعی شرکت

میکنند و با دیگران ارتباط برقرار می کنند، احتمال ابتلا به افسردگی و زوال عقل در آنها کمتر است. از عزیزان خود بخواهید که وقت خود را با هم بگذرانید یا در صورت دور بودن با آنها تماس بگیرید. گذران وقت با خانواده و دوستان، حتی شرکت در رویدادهای اجتماعی مانند همایش ها و نمایشگاه ها می تواند به حفظ و بهبود عملکردهای ذهنی شما کمک کند. حتی تحقیقات نشان داده است که فقط ۱۰ دقیقه تعامل اجتماعی در روز می تواند برای ذهن سالمندان مفید و کارساز باشد.



## ۱۰. استرس را تحت کنترل داشته باشید

استرس مزمن به ویژه با افزایش سن می تواند ذهن و بدن را به خطر بیندازد. اگرچه رهایی از نگرانی ها، ترس ها یا مسئولیت ها همیشه آسان نیست؛ اما این مهم است که هر روز زمانی را برای استراحت و تفکر اختصاص دهید. فعالیت های آرام سازی، ورزش و ... باعث می شود که فرد احساس راحتی کرده و سلامت حافظه و ذهن تامین شود.



## ۱۱. استفاده از تمامی حواس، روش تقویت حافظه سالمندان

هرچه از حواس بیشتری برای یادگیری چیزی استفاده کنید، فضای

بیشتری از مغز را در حفظ حافظه دخیل خواهید کرد. هنگام ورود به محیط نا آشنا یا برخورد با

چیزهای جدید، سالمندان باید تمام حواس خود را به چالش بکشند. به عنوان مثال سعی کنید مواد را هنگام بوییدن و چشیدن غذای جدید رستوران حدس بزنید.



## ۱۲. خودتان را باور کنید

با پیر شدن چه حسی دارید؟ آیا شما به این طرز تفکر اشتباه

باور دارید که با پیر شدن تمام چیزهای خوب تان را از دست خواهید داد؟ حتی اگر شما آگاهانه چنین کلیشه های نادرستی را باور نکنید، ناخودآگاه شما، ممکن است درگیر فکر کردن به این موضوعات نادرست باشد و این می تواند به احساس اضطراب اساسی در مورد آینده شما منجر شود و باعث بروز مشکلات حافظه و زوال عقل شود. اما شما این قدرت را دارید که این طرز تفکر را تغییر دهید. هر روز به خود بگویید که شما یک انسان توانا و پراز جنب و جوش هستید. به سن تان توجه کمتری کنید و به آنچه هنوز می خواهید یاد بگیرید و تجربه کنید بیشتر توجه کنید. هنگامی که اعتقاد دارید که می توانید کاری را انجام دهید، شانس بهتری برای دستیابی به آن خواهید داشت. این شامل تقویت حافظه شما نیز می شود.



## ۱۳. آنچه را که می خواهید به ذهن بسپارید، تکرار کنید

وقتی می خواهید چیزی را که به تازگی شنیده، خوانده یا به آن فکر کرده اید را به خاطر بسپارید، آن را با صدای بلند تکرار کنید یا بنویسید. به این ترتیب حافظه را تقویت می کنید. مثلاً اگر به تازگی نام شخصی به شما گفته شده است، هنگام صحبت با آن فرد از آن نام استفاده کنید. اگر یکی از وسایل خود را جایی غیر از محل معمول خود قرار دادید، با صدای بلند این محل



جدید را به خودتان بگویید. از درخواست برای تکرار اطلاعاتی که دیگران به شما می گویند خجالت نکشید.

با توجه به مطالب گفته شده راه های بسیار زیادی برای تقویت ذهن سالمندان وجود دارد که انجام این فعالیت ها بسیار آسان، در دسترس و کم هزینه می باشند و به راحتی قابل انجام است . بنابراین سعی کنید ناامید نباشید و با انجام فعالیت های بسیار آسان که لذت بخش نیز می باشد به خودتان کمک کنید.

اگر نگران از دست دادن حافظه خود هستید یا اگر متوجه شدید که حافظه تان بدتر شده است با پزشک صحبت کنید. پزشک به احتمال زیاد یک معاینه فیزیکی انجام می دهد، همچنین حافظه و مهارت های حل مشکل شما را بررسی می کند. البته گاهی اوقات آزمایش های دیگری نیز لازم است. درمان بستگی به این دارد که چه چیزی باعث از دست دادن حافظه فرد می شود. در پایان باید توجه داشته باشیم که بهتر است پیش از آنکه نیاز به پزشک و درمان باشد، روش های گفته شده را برای تقویت حافظه سالمندان به کار بگیریم.

➤ قابل توجه سالمندان عزیز لطفاً به لینک زیر وارد شوید و ما را در بازدید از سایت و دانلود مطالب مفید در مورد سالمندی همیاری کنید. با تشکر

 [www.sedayesalmand.ir](http://www.sedayesalmand.ir)

ناظر علمی: دکتر لیلا صادق مقدم – دکترای تخصصی سالمند شناسی – دانشیار دانشگاه علوم پزشکی گناباد