Aklýnýzý güçlendirecek 11 öneri

Onaylayan msakgun
Salý, 30 Ekim 2007

Unutkanlýk herkesin en bÃ¼yÃ¼k dÃ¼þmanlarýndan biri. Aklýmýzý daha iyi kullanmak ve unutkanlýðý azaltmak elimizde. Nasý

Unutkanlýk sorunu, yaþlanan insanýn en Ã¶nemli korkularýndandýr. Ã–zellikle 50'li yaþlar sonrasýnda ufak tefek unutkanlýklar il
ciddi bellek sorunlarý birbirine karýþtýrýlýr.

Orta yaþlýlarýn nerdeyse yarýsý kendilerinde bir bellek kaybý sorununun baþladýðýný zanneder. Hemen belirtelim! Bunlarýn Ã§
kÃ¼Ã§Ã¼k ve hoþ unutkanlýklardýr. Hayatý tatlandýran ve keyif katanlar biraz da bu nÃ¼kteli olaylardýr!

Belleði gÃ¼Ã§lÃ¼ tutmanýn pek Ã§ok pÃ¼f noktasý, uyulmasý gereken Ã§ok sayýda kuralý var. Harvard Týp Okulu Ã¶ðretim Ã
Dr. Aoron P. Nelson zinde bir beyne sahip olmanýn temel kurallarýný þÃ¶yle sýralýyor:

- Hipertansiyonu ve kolesterol yÃ¼ksekliði sorununu Ã¶nleyin ya da kontrol altýna alýn. Kalbiniz iÃ§in kÃ¶tÃ¼ olanýn beyniniz iÃ§in de kÃ¶tÃ¼ olduðunu unutmayýn.

- AlkolÃ¼ azaltýn. Erkeklerin iki, kadýnlarýn bir Ã¶lÃ§Ã¼den (bir Ã¶lÃ§Ã¼ iÃ§kiyi 'bir bardak þarap' olarak kabul edebilirsiniz) daha fazla alkol kullanmasý beyin hÃ¼crelerini tahrip etmektedir.

- Ýyi ve kaliteli uyku uyuyun. Ýyi bir uyku iÃ§in ortalama 8 saat gerekir. Kaliteli uyku beynin yeni Ã¶ðrenilenleri pekiþtirmesini saðlar. Ã–ðrenilmiþ bilgilerin pekiþtirilmesinin uzun sÃ¼reli belleðin en Ã¶nemli desteði olduðu biliniyor.

- Stresinizi iyi yÃ¶netin. Ã–lÃ§Ã¼lÃ¼ ve kontrollÃ¼ stres dikkati yoðunlaþtýrmakta, odaklanmayý arttýrmaktadýr. KontrolsÃ¼z, u
sÃ¼reli ve aþýrý stres ise dikkati sÃ¼rdÃ¼rme kapasitesini yok etmekte, unutkanlýðý tetiklemekte, kortizol hormonunu yÃ¼kselterek beynin bellek iÃ§in Ã¶nemli bÃ¶lÃ¼mlerinde hasar geliþtirmektedir.

- Yeni þeyler Ã¶ðrenmeye devam edin. Her yeni bilgi ve beceri birer bellek egzersizidir. Yeni sporlar, hobiler, araþtýrma alanlarý, heyecanlý ve zevkli problemler, ezberlenen yeni þiirler ve yeni diller beyniniz iÃ§in en gÃ¼Ã§lÃ¼ vitaminlerdir.

- Tembelliði býrakýn. Zihinsel faaliyetlerinizi sýnýrlamayýn. Ã–zellikle televizyon seyretmek gibi pasif faaliyetleri azaltýn. Televizy
karþýsýnda geÃ§irdiðiniz saatler sadece bedensel deðil, ruhsal saðlýðýnýzý da kÃ¶tÃ¼ yÃ¶nde etkiler.

- Her gÃ¼n egzersiz yapýn. GÃ¼nde 30-45 dakika, haftada en az 4 gÃ¼n yÃ¼rÃ¼meye, iþ saatlerinde daha Ã§ok aktif olmaya, kýsa mesafelerde taþýt kullanmamaya Ã§alýþýn. Ã–zellikle yÃ¼rÃ¼menin beyin saðlýðý ve yeniden yapýlanma sÃ¼rec
olumlu yÃ¶nde etkilediðini gÃ¶steren Ã§ok sayýda kanýt var. Beynin yeni yetenekler kazanabilmesi beyin hÃ¼creleri arasýnda gÃ¼Ã§lÃ¼ ve yoðun yeni baðlantýlar oluþturabilmesinin baþlýca desteklerinden biri de dÃ¼zenli ve ýlýmlý egzersizlerdir. Bizim Ã¶nerimiz fýrsat buldukÃ§a yÃ¼rÃ¼menizdir.

- Kullandýðýnýz ilaÃ§larý yeniden gÃ¶zden geÃ§irin. Ã–zellikle beyni etkileyen ilaÃ§larý doktor Ã¶nerisi olmadan kullanmayýn. Depresyon giderici, uyku verici, ruhsal gevþetici ilaÃ§lara komþu, eþ dost tavsiyeleri ile baþlamayýn.

- ReÃ§etesiz satýlan ilaÃ§larý rastgele yutmayýn. Doðal ya da zararsýz diye kullanabileceðiniz bitkisel Ã¼rÃ¼nlerin (valerianlar)
besin desteklerinin (melatonin) ve diðerlerinin (hÃ¼perzin, Sam'e) beyin hÃ¼crelerinizi Ã¼zebileceðini, zihinsel fonksiyonlarý bozabileceðini unutmayýn. Antihistamik- antialerjik ilaÃ§larý Ã¶zellikle alÃ¼minyum iÃ§eren antiasitleri ve uyku kolaylaþtýrýcýlar
doktorunuzla konuþmadan uzun sÃ¼re kullanmayýn.

- Vitaminlerden yararlanýn. E ve C vitamini gibi antioksidan vitaminlerin, selenyum gibi serbest radikal avcýsý minerallerin hÃ¼creleri oksitlenmekten koruyan gÃ¼Ã§lerinden faydalanabilirsiniz. Yeteri kadar B vitamini, Ã¶zellikle B12 vitamini aldýðýnýzdan emin olun. Dengeli bir beslenmenin de yaþlýlýkta vitamin eksikliðine yol aÃ§abileceðini hatýrlayýn.

-Â Hayata baðlý kalýn. Hayatýnýza Ã¶nem katan baðlarý iyice sýkýlaþtýrýn. Huzurunuzu koruma ve gÃ¼Ã§lendirmeye bakýn. A
dostlarýnýz, iþiniz, hemþerilik ve vatandaþlýk baðlarýnýza, inanÃ§larýnýza daha sýký sarýlýn. Ýnsanlarla daha sýk birlikte olmay
arkadaþlarýnýzla olumlu iliþkiler kurmaya ve sosyal aktivitenizi Ã§oðaltmaya Ã§alýþýn.

Ýyi sosyal iliþkileri olan yaþlýlarda bellek fonksiyonlarý bozulmuyor. Sosyal iliþkiler bir taraftan zihinsel egzersizleri yoðunlaþtýrýy
diðer taraftan Ã§eþitli olaylarýn ruhsal travmalarýný hafifletmeye yardýmcý oluyor.

Kaynak : HÃ¼rriyet