

## КАК УЛУЧШИТЬ ПАМЯТЬ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ

С возрастом постепенно меняется характер, страдает память.

Причем долговременная память остается без изменений, а вот недавние события человек забывает. Он может рассказать в деталях о первом свидании, но не вспомнить, что ел на обед.

О том, как поддержать активность памяти, рассказывает заведующий неврологическим отделением Республиканского клинического госпиталя ветеранов войн Вильдан Сабитович Валиев.



Мозгу нужен правильный режим работы и отдыха, хороший уровень кровоснабжения, отсутствие дефицита микроэлементов и витаминов. Его разрушают травмы и сильные эмоциональные потрясения. В преклонном возрасте чаще всего встречаются несколько типов нарушений.

✓ **Болезнь Альцгеймера.** Характеризуется расстройством кратковременной памяти, рассеянностью, сложностями с планированием. Позже появляются отстраненность, апатия, отсутствие мотивов к общению, утрата интереса к происходящему. Процесс необратим, но возможно поддерживать состояние и стимулировать человека к самостоятельной деятельности.

✓ **Деменция.** Ее называют старческим слабоумием. Человек не может усваивать новую информацию, у него стирается память о прошлом. Он теряет профессиональные и бытовые навыки, способность вести диалог и письменно излагать мысли. На последней стадии не может себя обслуживать, нуждается в постоянном присмотре и профессиональном уходе.

✓ **Болезнь Паркинсона.** На ранней стадии не диагностируется. Проявляется тремором рук, затруднениями в речи, нарушением координации, утратой способности к критическому мышлению при развитии излишней доверчивости. Теряется способность ориентироваться в пространстве.

**Как же по возможности сохранить и укрепить память в пожилом возрасте?**

**Выполнение упражнений.** Самый простой способ – разгадывать головоломки, шарады, кроссворды. Можно выполнять несложные математические вычисления, чтобы мозг начал работать более активно. Достаточно и пяти минут, чтобы поддерживать скорость мыслительных процессов. Счет в пределах двух десятков не требует напряжения и не вызывает раздражения. К тому же занятия могут принести практическую пользу. Занимайтесь математикой с

внуками и правнуками – у них будут хорошие оценки, а у вас – активное долголетие и хорошее настроение.

**Творчество.** Незаменимое средство для самовыражения и снятия стресса! Раскрашивайте картины, рисуйте, лепите, моделируйте поделки из бумаги, делайте аппликации, вяжите, вышивайте, пойте и танцуйте, погрузитесь в любое творческое дело. Польза арт-терапии доказана учеными. Она помогает поддерживать работу мозга и препятствует его разрушению.

**Активизация мелкой моторики.** Существует много упражнений, вот самое простое: одну кисть сожмите в кулак, вторую поставьте на ребро ладони. Затем меняйте положение рук. Такая расинхронизация действий активизирует мыслительные процессы.



**Положительные эмоции.** Пожилую человеку нужны не только сильные физические нагрузки, но и новые впечатления. Это пробуждает интерес к жизни и активизирует мыслительных процессов. Желательно заменить телевизор на настольные игры, прослушивание новостей – на турнир по шашкам, а обсуждение нравов молодежи – на создание картины или поделки.

**Стремление к новому.** Один из самых эффективных способов сохранения памяти – усвоение новой информации. Можно, к примеру, освоить компьютер или изучить иностранный язык. Главное, чтобы процесс вызывал неподдельный интерес.

**Общение.** Именно этого не хватает многим пожилым людям. Если нет общения, не стоит удивляться, что беднеет словарный запас, становится трудно строить развернутые предложения. Для укрепления памяти и хорошей работы мозга нужно общаться как со сверстниками, так и с людьми других возрастов.

## ПРОВЕРЬТЕ СВОЮ ПАМЯТЬ!

Этот тест проводят невропатологи, чтобы выяснить, существуют ли у пациента проблемы с памятью.

Для проведения тестирования понадобятся часы, бумага и ручка.

**В течение 60 секунд постарайтесь прочитать и запомнить следующие слова:** стог, тротуар, замок, столетие, полоса, фильм, вагон, аромат, пейзаж, Карпаты, луна, Гималаи, актер, неподвижность, книга, календарь, цветок, мужчина, холм, женщина, такси, абстракция, сосуд, вертолет, подарок.

Когда время выйдет, запишите запомнившиеся слова на лист бумаги и посчитайте их.

**Меньше 6** – необходима консультация специалиста и программа по тренировке функций запоминания;

**7-12** – страдают внимание и концентрация;

**13-17** – хорошая способность к запоминанию;

**18-22** – результат выше среднего; вы легко запоминаете номера телефонов, пин-коды карт и другую важную информацию;

**Больше 22** – высокий результат; вы способны быстро запоминать большие объемы информации, анализировать и систематизировать ее.

Проведите несколько подобных тестов, чтобы определить уровень активности нейронов головного мозга.

Для тренировки и сохранения памяти важно выполнять простые правила:

- ✓ соблюдать принципы здорового питания;
- ✓ сохранять физическую активность;
- ✓ читать книги;
- ✓ общаться.

Людям серебряного возраста нужно побольше гулять на свежем воздухе, сбалансированно питаться, по-дружески взаимодействовать с близкими по возрасту людьми; также важна поддержка со стороны родных и близких.

**Желаем всем здорового и счастливого долголетия!**