Как поддержать здоровье головного мозга

***«Мы используем лишь 10 процентов возможностей нашего мозга»***

*Альберт Эйнштейн*

Раньше ученые думали, что во взрослом возрасте мало что можно сделать для улучшения здоровья мозга и когнитивных функций. Большинство считали, что развитие мозга происходит в раннем детстве и что, достигнув определенного возраста, человек работает с тем, что есть. Теперь научно доказано, что это не так. Несмотря на то, что в детстве мозг наиболее пластичен и способен к обучению, он никогда не перестает создавать новые нейронные связи.

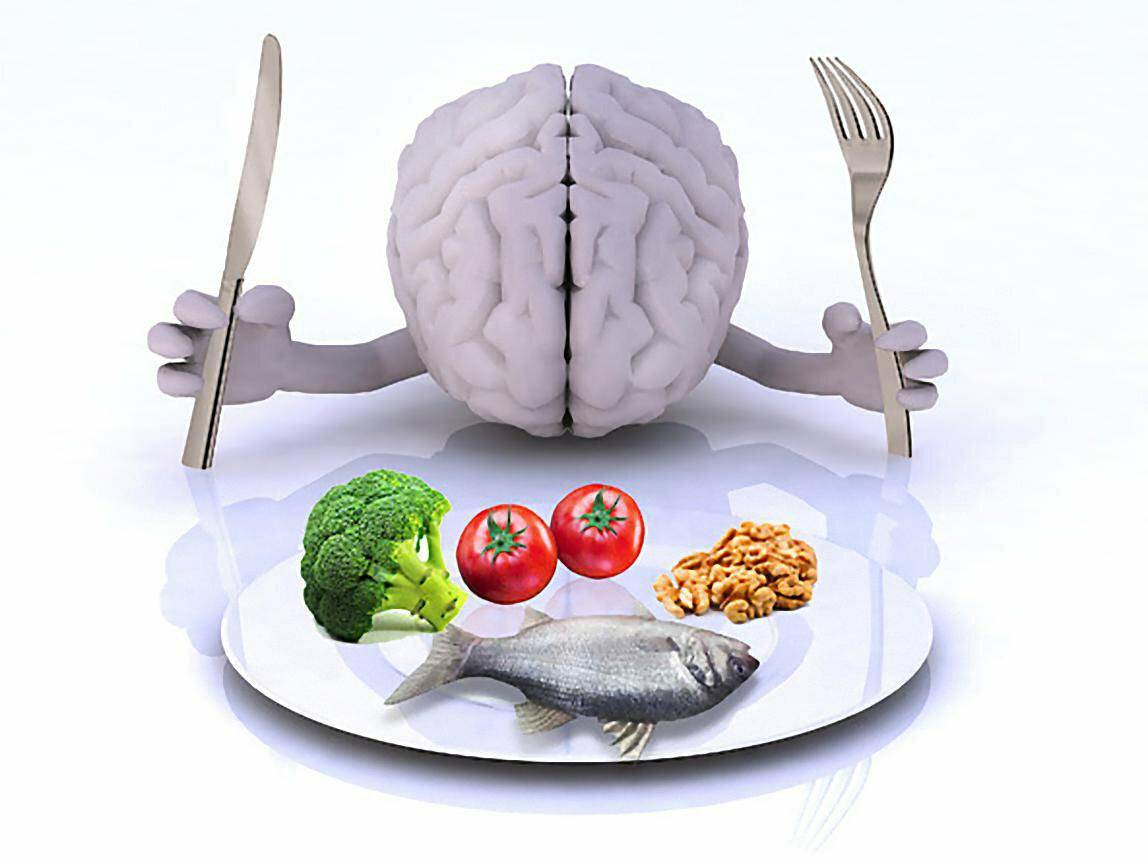
Предлагаем Вашему вниманию п рекомендации для сохранения и укрепления здоровья головного мозга.

**1. Выбирайте полезные продукты**

Сбалансированная диета приносит пользу не только телу, но и мозгу. Существуют определенные продукты, которые оказывают дополнительное положительное воздействие на головной мозг.

Жирная рыба, такая как лосось, сельдь и сардины, прекрасно подходит. Черника, орехи, семена и листовая зелень также хороши. Кофе — отличный нейропротектор, как и зеленый чай. Нейропротекторами называют лекарственные вещества, которые позволяют защитить клетки мозга от повреждающих воздействий, предотвратить их гибель или даже улучшить работу.

Не менее важно избегать избытка сахара. Слишком много сахара и некоторых химических добавок могут способствовать снижению когнитивных функций и в дальнейшем привести к развитию деменции.



**2. Высыпайтесь**

Нарушение сна — частая проблема в современном тревожном и занятом обществе. Результатом становятся хронический недосып и эмоциональное выгорание. Не высыпаясь, Вы лишаете головной мозг отдыха, который необходим ему для обработки информации и восстановления. Пока Вы спите, мозг сохраняет новые знания и избавляется от вредных токсинов.

**3. Учитесь**

Постоянное изучение чего-то нового помогает головному мозгу оставаться молодым и восприимчивым к новой информации. Мозг работает хорошо благодаря впечатлениям и постоянной стимуляции. Изучение нового языка или освоение музыкального инструмента — два мощных способа активизировать работу головного мозга.

**4. Общайтесь с другими людьми**

Здоровое и регулярное социальное взаимодействие жизненно необходимо для работы головного мозга. Социальные контакты стимулируют высвобождение нейрохимических веществ и помогают мозгу сохранить остроту восприятия.

Многочисленные научные исследования с участием пожилых людей, у которых были развитые когнитивные функции по сравнению со сверстниками, показали нечто общее: активную социальную жизнь.

**5. Регулярно занимайтесь физической активностью**

Один из действенных способов сохранить здоровье мозга — физические упражнения. Упражнения улучшают кровообращение, снимают стресс и помогают крепче спать. Это, в свою очередь, помогает предотвратить симптомы снижения когнитивных функций. Выбор велик: ходьба, езда на велосипеде, занятия на свежем воздухе, такие как походы и скалолазание, а также силовые тренировки.

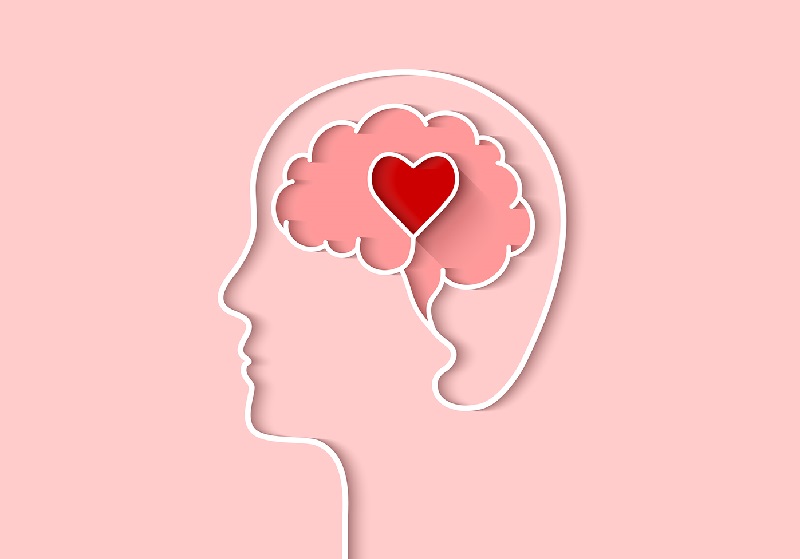


**6. Берегите зрение**

Зрение — это тоже неотъемлемая часть работы головного мозга. Поэтому необходимо соблюдать гигиену зрения. При длительной работе необходимо делать перерывы, гимнастику для глаз, своевременно корректировать нарушения зрения.

**7. Исключите зависимости**

Крайне вредны для работы головного мозга различные психоактивные вещества: табак, алкоголь, наркотики, которые используются для изменения сознания. Все они вызывают зависимость, неуклонно разрушая личность, приводя к утрате социальных связей. Лучший способ сохранить мозг от этих веществ — не употреблять психоактивные вещества.

[](https://profilaktika.tomsk.ru/upload/medialibrary/7d0/7d0b89b491d293e81aeeb9076aab0e16.jpg)

**Берегите свое здоровье!**



Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики МЗЧР