

Ovlivnit můžete rovněž psychické zdraví. Stačí často, účinně a cíleně zapojovat mozek. Na **trénink paměti** existuje několik zaručených cvičení. Zkuste si, jak jste na tom vy.

Mozek se musí cvičit. Začněte teď



Ilustrace: Shutterstock

Hledá se průměrná paměť Čechů. Pomozte s výzkumem

Tým z poradny pro poruchy paměti pražské Fakultní nemocnice Královské Vinohrady pracuje na ojedinelém výzkumu paměti. Jeho výsledky mají lékařům pomoci k tomu, aby dokázali včas diagnostikovat a léčit Alzheimerovu nemoc.

Odborníci proto hledají psychicky zdravé jedince, kteří jsou starší než 55 let a jsou ochotní podstoupit několik jednoduchých paměťových testů. Pokud máte zájem, volejte na číslo **267 162 344** nebo pište na e-mail: hankaho@centrum.cz.

Výzkumy ukázaly, že lidé, kteří mají reálné smýšlení o svých schopnostech, umějí svou paměť používat lépe než ti, kteří od sebe očekávají příliš, nebo naopak vůbec nic.

Někdo má paměť na čísla, jiný zase úžasnou slovní zásobu. Ve vyšším věku má mnoho lidí dojem, že jejich mentální způsobilost upadá. Zkuste však zhodnotit, jaké byly vaše schopnosti před deseti dvaceti lety. Porovnávejte je objektivně.

Mysleme pozitivně!

Testy inteligence jsou ovlivněny aktuální psychickou pohodou. Tělesné vyčerpání, smutná nálada, či dokonce deprese mají silně negativní vliv na mentální fungování. Stáří s sebou takovéto stavy často přináší. Právě ztráta paměti a samota často smutek způsobují. Depresi však lze léčit vhodnými léky a psychoterapií. Nebraňte se proto pomoci, pokud ji potřebujete.

Mluvte a diskutujte

Studie potvrzují, že osobní kontakt rozvíjí naše mentální schopnosti stejně dobře jako cílené posilování a trénování paměti.

Když diskutujeme o tom, co jsme četli včera v novinách, zapojujeme krátkodobou i pracovní paměť (musíme držet linii vlastních myšlenek), pozornost (sledujeme, co říká partner), třífíme si i

slovní zásobu a zapojujeme neuronové sítě řídicí řeč.

Trénink přímo na míru

Pokud máte pocit, že i vy zapomínáte čím dál více věcí a jednoduché cviky vám nestačí, pak můžete vyhledat kurzy, kde musíte aktivně používat své schopnosti. Trénování paměti patří mezi neefektivnější způsoby, jak „trápit mozek“.

Akreditovaní trenéři připravují lekce na míru a kromě cvičení mozku a návodů, jak jeho funkce lépe využívat, informují také o vhodném životním stylu, který podporuje je činnost mozku. Přehled trenérů paměti naleznete na stránkách centra Alzheimerovy choroby (www.pcp.lf3.cuni.cz/adcentrum). Za jednu skupinovou hodinu zaplatíte do padesáti korun.

Odhalte problémy včas

Trénink paměti, zdravý životní styl a fyzická aktivita jsou sice skvělou prevencí, ale určité změny na sobě člověk může i tak pozorovat. A tento okamžik nesmí propásnout. V tu chvíli je důležité vyhledat odbornou pomoc. Zpomalí se tak zhoršování mentálních problémů.

Česká alzheimerovská společnost a centrum pro výzkum Alzheimerovy choroby (AD Centrum) v rámci projektu Dny paměti již několik let vyšetřují seniory, kteří mají podezření, že jim mentálních schopností ubývá. Vyšetření je bezplatné a probíhá po celé České republice. **Michaela Svobodová**

Cvičte s námi svůj mozek

Akreditovaná trenérka paměti Hana Orliková připravila několik cviků, které můžete provádět denně po přečtení noviny.

Trénink pozornosti

Spočítejte všechna písmena „k“ v odstavci 2 (Mysleme pozitivně). Správná odpověď: 8. Vyberte si vždy jedno písmenko v odstavci a počítejte. Zkuste třeba třikrát po sobě. Zpočátku vám to bude chvíli trvat, postupně se budete zrychlovat.

Trénink krátkodobé paměti

Snažte si vybavit co nejvíce informací z textu, který jste právě přečetli (dělejte si poznámky). Vybavená fakta zkontrolujte s textem a opravte. Po 10–15 minutách si opět zkuste vzpomenout, co v textu bylo.

Trénink výkonných funkcí:

Promyslete si, které části textu jsou nejdůležitější a které detaily jsou naopak zanedbatelné. Vymyslete alternativní mezititulky v článku nalevo. Přemyslejte o dalších oblastech života, které mají velký vliv na stav mentálních schopností. O svých názorech diskutujte.

Buďte sami sobě trenérem

Tyto testy můžete provádět denně s jakýmkoliv textem. Bude vás to stát jen pár minut a mozek se vám odvděčí.

Vzdělávací kurzy

Univerzity třetího věku nezládají poptávku

O tom, že aktivních seniorů je stále více, svědčí i nebyvalý zájem o kurzy na univerzitách třetího věku. V souvislosti s tím je navyšována také kapacita kurzů i nabídka. Univerzity třetího věku však nejsou schopny poptávku uspokojit. Lidí v důchodovém věku chce studovat několiknásobně více, než je dostupných míst. Jen minulé roky bylo na Univerzitě Karlově otevřeno 65 kurzů, do nichž se přihlásilo přes 4 700 lidí.

Do „školicích“ lavic nejčastěji usedá senior ve věku 65 let, z osmdesáti procent ženy se středoškolským vzděláním. Nejraději se penzisté dozvídají o umění, historii, psychologii, právu i biologii.

A i když za jeden kurz zaplatí senior jen administrativní poplatek 500 korun ročně, může se některým i tento koníček prodražít. Mnozí si jich totiž zapíší hned několik. A když už začnou, jen tak neskončí. Většina účastníků si vybírá postupně další kurzy. Velký zájem mají posluchači univerzity třetího věku také o pohybové aktivity. Nejvíce láká každoroční soustředění v Peci pod Sněžkou, kde probíhají lékařské přednášky, vycházky s turistickými holemi a večer seznamovací a inteligenční hry. „Všechny zajímá úvodní kurz a následně i různé formy zdravotní tělesné výchovy včetně cvičení s overbally či regenerační procedury, například masáže,“ říká Květa Prajerová z Fakulty tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy.

INZERCE

CUKR v krvi?

...pomáhá, ale může i ublížit. Záleží, kolik jej v krvi máme.

Vysoká hladina cukru v krvi je průvodním jevem onemocnění cukrovkou. Udržet krevní cukr pod kontrolou a podpořit terapii diabetu vám pomůže doplněk stravy **Dialevel**.

Dialevel obsahuje tři velmi důležité látky:

- **kyselinu alfa-lipoovou** - chrání nervové tkáně před poškozením
- **výtažek ze skořice** - pomáhá regulovat hladinu cukru v krvi
- **chróm** - pomáhá správnému využívání inzulínu v organizmu



MIMOŘÁDNÁ NABÍDKA!

Zakoupením akčního balení **Dialevel 60 tbl.** získáte také **značkový glukometr** za výhodnou cenu. **Ušetříte 350 Kč!**



LIMITOVANÁ EDICE

Doplněk stravy

Dialevel pomáhá:

- regulovat hladinu **glukózy**
- snižovat hodnoty **cholesterolu** a triglyceridů v krvi
- při **poruše citlivosti**, pálení a brnění v nohou
- chránit **nervovou tkáň**

Limitovaná edice – platí pouze do vyprodání zásob.

www.dialevel.cz

WALMARK®