

5 أشياء عليك القيام بها يوميًا للحفاظ على صحة عقلك



السبت 15 نوفمبر 2025 06:00 م

تبرز أهمية الحفاظ على صحة الدماغ، خاصة مع التقدم في العمر، مما يدفع كثيرين إلى التساؤل حول أهم الطرق التي تساعد على تحقيق هذا الهدف □

وقال الطبيب البريطاني، الدكتور أمير خان: "سواء كنت تحاول التوفيق بين العمل والأسرة أو تشعر فقط بضباب الدماغ في منتصف العمر، فهناك أشياء مدعومة علميًا للحفاظ على عقلك في أفضل حالاته".

وتتضمن نصائحه الآتي:

1. الحركة

قال الدكتور خان: "تذكر أن الرياضة ليست فقط لقلبك، بل تُغذي عقلك أيضًا □ فعندما تتحرك، يزداد تدفق الدم إلى الدماغ، حاملًا معه الأكسجين والعناصر الغذائية المفيدة التي تُساعد خلايا الدماغ على النمو □ حتى المشي السريع لمدة عشر دقائق يمكن أن يعزز التركيز والذاكرة لساعات بعد ذلك".

2. تغذية العقل

أوضح أن الأدمغة تتكون من "60 بالمائة دهون"، لذا فهي تُحب تناول "الدهون الصحية". وقال: "فكر في الأسماك الزيتية، والمكسرات، والبذور، وزيت الزيتون □ جميعها غنية بأحماض أوميغا 3 التي تحمي خلايا الدماغ □

وتابع: "أضف الفاكهة والخضروات الملونة للحصول على مضادات الأكسدة، وهذا يساعد على مكافحة الالتهاب وإبطاء التدهور المعرفي"، وفق ما أوردت صحيفة "إكسبريس".

3. إعطاء الأولوية للنوم

يحتاج الجسم من سبع إلى تسع ساعات من النوم ليلاً، وفقاً لهيئة الخدمات الصحية ببريطانيا □

قال الدكتور خان: "النوم هو الوقت الذي يتخلص فيه دماغك من الفضلات ويحفظ الذكريات في مكانها □ لذا، إذا كنت تقصر في النوم، فالأمر أشبه بعدم حفظ نسخة احتياطية من بيانات جهاز الكمبيوتر؛ إذ يتوقف كل شيء عن العمل بشكل صحيح".

وشدد على أهمية أن "تحافظ على وقت نوم منتظم".

4. التواصل الاجتماعي

أوضح الطبيب قائلاً: "التفاعل الاجتماعي بمثابة تمرين لعقلك □ أنت تقرأ التعبيرات، وتذكر القصص، وتحل المسائل الصغيرة في المحادثات □ ويمكنك تعلم شيء جديد □ إن اللغة أو الآلة أو حتى الوصفة الجديدة تبني روابط عصبية جديدة تحافظ على مرونة الدماغ".

5. السيطرة على التوتر

قال الدكتور خان، إنه إذا كنت تحت " ضغط مزمن"، بمرور الوقت، فإن هذا "يغمر الدماغ بالكورتيزول" والذي بمرور الوقت "يمكن أن يؤدي إلى إتلاف مناطق الذاكرة".

ويوصي بالقيام بخمس دقائق من "التنفس العميق أو اليقظة" أو "الخروج إلى الطبيعة وفي ضوء النهار" يساعد هذا على إعادة ضبط استجابة التوتر و"يحسن التركيز".

ونصح أخيرًا: "لذا، تحرك أكثر، وتناول طعامًا صحيًا، ونم جيدًا، وابقِ على اتصال، واهِدِ عقلك - تذكر أن عقلك كالعصلة - كلما استخدمته وغذيته وأرحته جيدًا، أصبح أقوى وأكثر حدة".