

هر شب ۷ تا ۹ ساعت خواب با کیفیت داشته باشید. بی‌خوابی می‌تواند طیف وسیعی از اثرات منفی بر مغز را به همراه داشته باشد؛ از جمله اختلال در عملکرد شناختی، اختلالات خلقی، تغییر عملکرد مغز و کاهش حجم مغز. بی‌خوابی مزمن هم با افزایش خطر ابتلا به اختلالات عصبی مانند زوال عقل و بیماری آلزایمر مرتبط است.



در هر سنی که هستید، تحرک ذهنی و یادگیری دائمی را فراموش نکنید. به مغزتان اجازه تنبلی ندهید و به‌طور منظم در فعالیت‌های چالش‌برانگیز ذهنی مانند خواندن کتاب، حل کردن پازل و یادگیری و آموزش مهارت‌های جدید شرکت کنید. این فعالیت‌ها باعث بهبود نوروپلاستیسته و کاهش زوال شناختی می‌شوند و مغز را دائماً فعال نگه می‌دارند.



هلمشهری تندرستی

ویژه‌نامه تندرستی • ۳۰ بهمن ۱۴۰۳ • شماره ۳۱ • دوره جدید

با کارشناس +

راهکارهای

زنده نگه داشتن مغز

در همه زندگی شهری و مواجهه با فضای مجازی و البته افزایش موارد ابتلا به بیماری‌های شناختی، سلامت مغز نسبت به گذشته اهمیت بیشتری پیدا کرده است. زوال ذهنی که این روزها به مسئله‌ای عادی بدل شده، یکی از ترسناک‌ترین عواقب پیری است که البته عقب انداختن این روند پیری راهکارهایی دارد که می‌توانید آنها را به کار بگیرید. برای رسیدن به این هدف، ذهن خود را درگیر کنید، فعال باشید، خوب غذا بخورید، استرس را مدیریت کنید، به اندازه کافی بخوابید، با نزدیکان و دوستان معاشرت و با تمرین مهارت‌های شناختی حافظه خود را تقویت کنید.

۱ آموزش و آموزش

به دنبال کارها و فعالیت‌های جدید برای پر کردن اوقات فراغت خود باشید به موضوعاتی بپردازید که با آنها نا آشنا هستید؛ چون مغز شما را تیز و هوشیار نگه می‌دارد.

۲ خواب کافی

خواب برای حفظ و بهبود حافظه حیاتی است. بزرگسالان دست‌کم ۷ تا ۹ ساعت در شبانه روز باید خواب خوب داشته باشند.

۳ رژیم غذایی سالم

میوه‌های تازه، غلات کامل، پروتئین‌های بدون چربی و ماهی که حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ است، مصرف کنید. خوردن غذاهای فرآوری شده، شکر و روغن‌های اشباع شده باعث پیری مغزی می‌شود.

۴ ورزش کنید

سلامت ذهن و مغز خود را با فعالیت بدنی تقویت کنید. ورزش جریان خون را در بدن بهبود می‌بخشد.

۵ فعال نگه داشتن ذهن

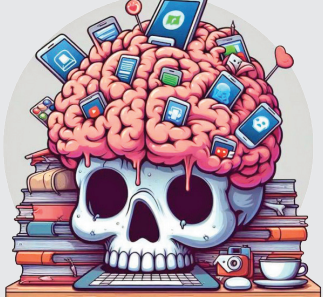
ذهن خود را با انجام فعالیت‌هایی نظیر حل کردن پازل، مطالعه، بازی شطرنج یا مهارت‌های جدید درگیر کنید.

۶ ارتباطات اجتماعی

ارتباطات اجتماعی با تنهایی مقابله کرده و خطر از دست دادن حافظه را در درازمدت کم می‌کند.

۷ مدیریت استرس

استرس خود را از طریق مدیتیشن، یوگا یا تنفس عمیق مدیریت کنید. از انجام چند کار همزمان بپرهیزید و زمان‌هایی را برای استراحت در بین کار اختصاص دهید.



پوسیدگی مغز چیست؟

پوسیدگی مغز به معنای زوال فیزیکی مغز نیست؛ استعاره‌ای است از زوال شناختی ناشی از قرار گرفتن مداوم در معرض محتوای دیجیتال بی‌اهمیت، غیر مفید یا حتی مضر؛ یعنی اسکرول‌ها و کلیک‌های بی‌پایان روی هر محتوا یا مقاله‌های غیر مفیدی که شما را طعمه بازدید بیشتر می‌کنند. این درست که هر قسمت از محتوا ممکن است به تنهایی بی‌ضرر به نظر برسد، اما قطعاً اثر تجمعی آن می‌تواند آسیب‌زاتر از آن چیزی باشد که تصور می‌کنید. به تأکید سازمان جهانی بهداشت، عصر دیجیتال چالشی منحصر به فرد برای مغز انسان‌ها ایجاد کرده است. با وجود اطلاعات بسیار زیاد، دامنه توجه در حال کاهش است و توانایی برای پردازش ایده‌های پیچیده هم کمتر می‌شود؛ اتفاقی که باعث می‌شود افراد به جای تفکر عمیق، در چرخه مصرف کم عمق گرفتار شوند.

چگونه به اینجا رسیدیم؟

اینترنت همیشه سرزمین محتوای «کم‌ارزش» نبود. دسامبر ۱۹۷۴ اینترنت متولد و ابزاری برای به اشتراک گذاشتن دانش و تقویت ارتباطات شد. اما از زمانی که پلتفرم‌ها شروع به رقابت برای زمان و توجه بازدیدکنندگان شدند، الگوریتم‌هایی طراحی شد که سرعت جذب بالایی داشته باشند؛ شامل سرفصل‌های هیجان‌انگیز، ویدئوهای پرزرق و برق و پست‌های پرا احساس؛ محتواهایی که برای آموزش یا غنی‌سازی طراحی نمی‌شدند، بلکه هدفشان درگیر کردن مخاطبان بود.

نکته پایانی

دفعه بعد که خود را در مواجهه با طومار

بی‌پایان محتوای کم‌عمق فضای مجازی

دیدید، از خودتان بپرسید آیا این محتوا ذهن

من را تغذیه می‌کند؟ این پرسش به شما کمک

می‌کند با کلیک‌های متفکرانه با پوسیدگی

مغز مبارزه کنید.



تهدیدهای پوسیدگی مغز

محتوای غیرمفید و بی‌ارزش دیجیتال یک چالش

مهم را برای مغز انسان‌ها رقم زده؛ کلیک متفکرانه را

دنبال کنید!

تصور کنید یک روز صبح از خواب بیدار و متوجه می‌شوید که مغزتان کندتر شده است؛ نه خسته‌اید و نه استرس دارید، پس چه دلیلی دارد؟ این یک داستان علمی تخیلی نیست. این واقعیتی است که سازمان بهداشت جهانی (WHO) سال گذشته آن را مطرح و اصطلاحی به نام «پوسیدگی مغز» را رونمایی کرد. مغز شما کند شده چون مدت‌هاست که در معرض محتوای آنلاین بی‌کیفیت و بی‌ارزش قرار گرفته و به وضوح در حال از بین بردن ذهن شماست. مطالعات نشان می‌دهد که هر فرد به‌طور متوسط بیش از ۷ ساعت در روز را آنلاین می‌گذراند که این یعنی یک سوم زندگی انسان‌ها توسط نمایشگرها مصرف می‌شود. بدتر از آن، اینکه حجم قابل توجهی از این زمان صرف یادگیری یا درگیر تعاملات معنادار نمی‌شود، بلکه سرگرمی‌های منفعلانه دارد.

چه اتفاقی می‌افتد؟

کارشناسان می‌گویند زمانی که مغز ما از غذای ناسالم دیجیتال لذت می‌برد با چندین آسیب مواجه می‌شود.

۱ کاهش دامنه توجه

قرار گرفتن مداوم در معرض محتوای کوتاه، تمرکز روی کارها یا خواندن مقالات طولانی را دشوارتر می‌کند.

۲ حافظه ضعیف

زمانی که به جای درگیر شدن عمیق و تفکر، فقط

راه حل چیست؟

خبر خوب اینکه پوسیدگی مغز اجتناب‌ناپذیر نیست و در این باره چندین راهکار وجود دارد که بازبازی سلامت شناختی می‌تواند کمک‌کننده باشد.

۱ انتخابی باشید

رژیم دیجیتال خود را عاقلانه انتخاب کنید. حساب‌هایی را دنبال کنید که محتوای آموزشی و مفید به شما ارائه می‌کنند.

۲ تعیین مرزها

مدت استفاده از صفحه نمایش را برای خود محدود کنید.

برنامه‌هایی مانند Digital Wellbeing یا Screen Time می‌توانند در نظارت و کنترل استفاده از این فضا به شما کمک کنند.

۳ کار عمیق را در اولویت قرار دهید

زمانی را به فعالیت‌هایی اختصاص دهید که نیاز به تمرکز دارند؛ مانند خواندن کتاب، یادگیری یک مهارت جدید یا حل پازل.

۴ آشتی با زندگی آفلاین

زمان آنلاین خود را با سرگرمی‌های آفلاین متعادل کنید؛ از ورزش و آشپزی گرفته تا لذت از طبیعت.

۵ فراخوانی برای اقدام

ایده پوسیدگی مغز می‌تواند هشداردهنده باشد، اما به ما یادآوری می‌کند که در نحوه تعامل با دنیای دیجیتال حق انتخاب داریم؛ یعنی با توجه به آنچه مصرف می‌کنیم، می‌توانیم از مغزمان محافظت