

دحض خرافات شيخوخة الدماغ

7 حقائق عن دماغك



خرافة

حقيقة

1 أنت تولد بجميع الخلايا العصبية التي يتضمنها دماغك.

تتكوّن الخلايا العصبية باستمرار على مدار حياتك في مناطق معينة من الدماغ عن طريق عملية تُسمى تخلق النسيج العصبي.

2 لا يمكنك تعلّم أشياء جديدة عند تقدمك في العمر.

يمكنك التعلّم في أي سن عند اشتراك في أنشطة تحفز الإدراك، مثل مقابلة أشخاص جدد أو تجريب هوايات جديدة.

3 لا نعلم بالضبط كيف يعمل الدماغ.

أجرى الباحثون دراسات عظيمة لفهم الدماغ في السنوات الأخيرة. ويشهد مجال علم الأعصاب اكتشافات جديدة ومثيرة.

4 الخرف نتيجة حتمية للتقدم في العمر.

الخرف ليس سمة طبيعية للتقدم في العمر. ويوجد فارق كبير بين التغيرات التي تحدث في الدماغ نتيجة التقدم في العمر والتغيرات التي يسببها المرض.

5 الشباب فقط هم من يمكنهم تعلم لغة جديدة.

على الرغم من أن الأمر يبدو أيسر للأطفال (بفضل تراكم الجمل البسيطة ونقص الوعي بالذات)، فإن عمرك لا يحول دون تعلّمك لغة جديدة.

6 المسنون ينسون دائماً.

تذكّر التفاصيل أسهل لدى بعض الناس مقارنةً بآخرين، لكن ذلك ينطبق على كل الأعمار. توجد إستراتيجيات تساعد في تذكر الأسماء والحقائق وغيرها، ومن الأشياء التي قد تساعد كثيراً في تحسين ذاكرتك الانتباه بشكل أكبر.

7 الشخص الذي يدرّب ذاكرته لا ينسى أبداً.

استمر في ممارسة مهارات ذاكرتك. فعدم الممارسة قد يؤثر على تدريبك لذاكرتك بالضبط مثلما يحدث في الصحة البدنية.

اشغل دماغك: توصيات GCBH حول الأنشطة المحفزة للإدراك:

GCBH@aarp.org • جهة الاتصال: GlobalCouncilonBrainHealth.org

للمزيد من النصائح عن صحة الدماغ، يرجى زيارة الموقع الإلكتروني

stayingsharp.org DOI: <https://doi.org/10.26419/pia.00001.012>