

НАРУШЕНИЯ ПАМЯТИ

есть помощь при проблемах с памятью.

Забывание происходит как с молодыми, так и с пожилыми людьми. Почти все люди иногда забывают имена или забывают то, что они уже это рассказывали раньше. На это может быть несколько причин. Большинство причин поддаются лечению. Расстройства памяти распространены как в трудоспособном возрасте, так и в возрасте старше 65 лет.

Нарушения памяти могут быть вызваны:



БОЛЬШИЕ ИЗМЕНЕНИЯ В ЖИЗНИ, ТАКИЕ КАК ИММИГРАЦИЯ



ТРАВМАТИЧЕСКИЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛЕКАРСТВЕННЫХ СРЕДСТВ, АЛКОГОЛЯ, ТАБАКА И НАРКОТИКОВ



ДЕПРЕССИЯ, ОДИНОЧЕСТВО И ДЕПРЕССИЯ



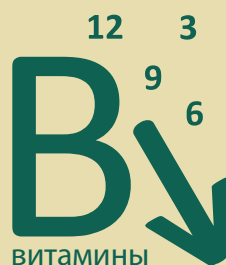
БЕССОННИЦА, УСТАЛОСТЬ И ИЗНЕМОЖЕНИЕ

Депрессия и бессонница ослабляют память, поскольку они ухудшают внимание и концентрацию. Депрессивный человек не может сосредоточиться на обучении.



СТРЕСС И БЕСПОКОЙСТВО

Стресс и беспокойства обременяют память. Длительное постоянное напряжение может привести к истощению и депрессии, что является фактором риска развития болезни памяти.



ВИТАМИНЫ

СОСТОЯНИЯ, ТРЕБУЮЩИЕ УЛУЧШЕНИЯ, И БОЛЕЗНИ

Например, дефицит фолиевой кислоты и витамина b, дисфункция щитовидной железы и высокий уровень сахара в крови.



ПЕРСИСТИРУЮЩИЕ ПОСТТРАВМЫ, ТАКИЕ КАК ЦЕРЕБРОВАСКУЛЯРНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ, ЧЕРЕПНО-МОЗГОВАЯ ТРАВМА

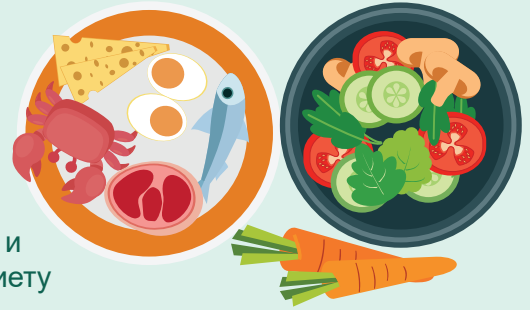


РАЗВИВАЮЩИЕСЯ ЗАБОЛЕВАНИЯ ПАМЯТИ

ПАМЯТЬ УЛУЧШАЕТСЯ

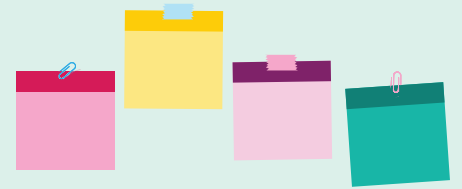


•• При адекватном отдыхе



•• Поедая здоровую и разнообразную диету

•• Активации мозга



•• Поддержка памяти с помощью наклеек и использование календаря

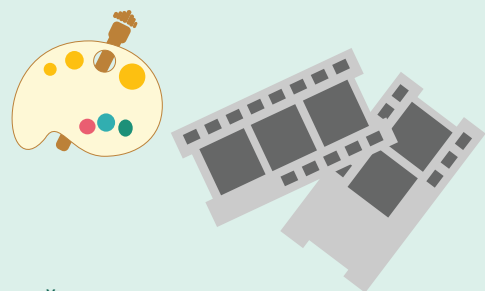
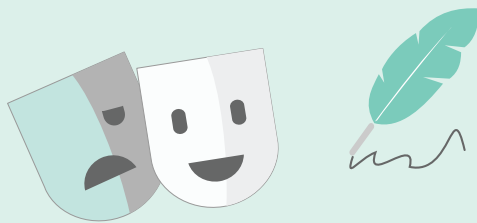
•• Проводите время с друзьями



•• Выполняя упражнение, которое вам нравится



•• Используя шлем, позаботьтесь о своей голове



•• Наслаждайтесь культурой

•• Делая вещи, которые приносят хорошее настроение

ИСТОЧНИКИ: Muisti käyttö ja huolto-ohjeet, Muistiopas: Muistiliitto www.muistiliitto.fi
Muistiavain-opas: Helsingin Alzheimer-yhdistys ry
Työ ja terveys Suomessa -tutkimus: työterveyslaitos www.ttl.fi
Terveyskirjasto Duodemic www.terveyskirjasto.fi, Maamu-raportti: THL www.terveyskirjasto.fi
www.muistisalo.fi
Kuva ja taide: Karen Cipre | karencipre.deviantart.com