

09/2025

# Здоровье мозга

**Здоровый мозг позволяет вести активную и самостоятельную жизнь. Поддерживать здоровье мозга можно, обращая внимание на образ жизни. Чем больше небольших решений в пользу здоровья мозга принимается в повседневности, тем значительнее результат.**

## **О мозге стоит заботиться всю жизнь**

О мозге следует заботиться в любом возрасте, но особенно важно это в среднем возрасте. С возрастом полезно следить также за здоровьем слуха и зрения. Забота о психическом благополучии поддерживает работу мозга.

Здоровье мозга важно учитывать и в работе. Когда нагрузка на мозг и восстановление находятся в равновесии, это способствует и общему благополучию. Кроме того, полезно защищать мозг от травм как на работе, так и во время досуга.

## **Образ жизни помогает предотвратить деменцию**

Согласно исследованиям, до 45 процентов случаев деменции можно предотвратить или отсрочить их развитие на более поздний возраст, внося небольшие изменения в пользу здоровья мозга в повседневность.

Те же привычки важны и для людей с деменцией, так как они замедляют течение болезни и продлевают годы активной жизни.

## **Выборы в повседневности, поддерживающие здоровье мозга:**

- Здоровое питание
- Разнообразная физическая активность
- Активизация мозга
- Социальные связи
- Отдых и сон
- Поддержание сердечно-сосудистого здоровья



## Советы для пользы мозга в повседневности

### Здоровое питание

- Ешьте разнообразно и регулярно.
- Предпочитайте овощи, ягоды и фрукты, цельнозерновые продукты, рыбу и растительные масла.

### Разнообразная физическая активность

- Делайте перерывы в сидячей работе, добавляйте движение в повседневность, укрепляйте мышцы и равновесие.
- Выберите подходящий вам способ двигаться — например, домашние дела, танцы или прогулки на природе.

### Активизация мозга

- Ежедневно тренируйте память: читайте книги, изучайте языки или занимайтесь рукоделием.
- Посещайте культурные мероприятия, занимайтесь музыкой или играйте в игры.

### Социальные связи

- Поддерживайте контакт с другими людьми и делайте радостные вещи вместе.
- Обсуждайте с друзьями общие воспоминания или участвуйте в групповых занятиях.

### Отдых и сон

- Убедитесь, что спите достаточно.
- Избегайте стресса. Найдите подходящие для вас способы расслабления.

### Поддержание сердечно-сосудистого здоровья

- Следите за артериальным давлением, уровнем холестерина и сахара в крови.
- Избегайте курения и наркотиков, употребляйте алкоголь умеренно.



### Дополнительная информация и поддержка

Больше информации о взаимодействии с людьми, страдающими заболеванием памяти на сайте Muistiliitto: [www.muistiliitto.fi](http://www.muistiliitto.fi)

Местные ассоциации помощи людям с заболеваниями памяти и их Muistiluotsi-центры предлагают **поддержку и мероприятия**

**Справочная служба Muistineuvo** доступна по телефону **09 8766 550** на финском языке