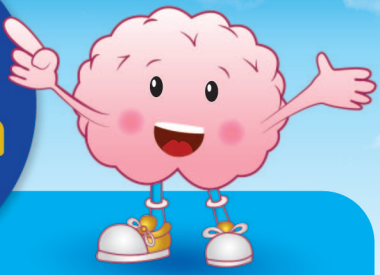
บริหารสมอง

สร้าง

พลังความจำ

Alzheimer's Check

สมอง กับความจำ



'สมอง' ก็เหมือนส่วนอื่นๆ ของร่างกายที่ต้องออกกำลังบริหารอยู่เสมอ เพื่อให้คงอยู่ในสภาพดี นอกจากจะส่งผลให้สมองโลดแล่นแล้ว ยังส่งผลต่อประสิทธิภาพของการจดจำด้วย สำหรับใครที่เป็นคนขี้หลงขี้ลืม อาจทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานหรือใช้ชีวิตประจำวันลดลง และยังอาจเป็นสัญญาณเตือนของโรคสมองเสื่อมอีกด้วย

เพราะ *'ความจำ'* เราจึงเรียนรู้ได้โดยเอาสิ่งที่ผ่านมาในชีวิตมาวิเคราะห์และปรับปรุง ความจำทำให้เราสามารถทำงานบางอย่างที่เราได้เรียนมาอย่างช่ำชอง หรือหลีกเลี่ยงการกระทำบางอย่างที่ไม่ดีได้ จิตใต้สำนึกของเราบันทึกเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตเราตลอดเวลา ความจำเป็นสิ่งไม่ตาย แต่อยู่ถาวรภายใต้จิตสำนึก หากเรามีการฝึกฝนที่ดี เราสามารถเรียกความจำเก่าๆ ในชีวิตกลับมาได้

ความจำของเราถูกแบ่งเป็น 2 ส่วน คือ ความจำชั่วคราว และ ความจำถาวร และคุณภาพของการจำแตกต่างกันไปแล้วแต่คุณภาพของสมองแต่ละคน การศึกษา การฝึกสมาธิและการฝึกฝนความจำในแบบต่างๆ สามารถช่วยเพิ่มความสามารถในการจำได้

มีวิธีเพิ่มความจำให้สมอง ด้วยหลักปฏิบัติง่ายๆ ดังนี้

1 กินอาหารเพิ่มความจำ

อยู่ในอาหารกลุ่มวิตามินบี เช่น นมพร่องมันเนย กล้วย ธัญพืชไม่ขัดสี ถั่วต่างๆ ผัก ผลไม้ ช่วยป้องกันสมองเสื่อม ความจำเลอะเลือน

กลุ่มธาตุเหล็ก เช่น เนื้อสัตว์ อาหารทะเล มีผลต่อไอคิวช่วยกระตุ้นการทำงานของสมองซีกซ้าย ซึ่งเกี่ยวกับระบบการคิด

ไข่แดง ตับ ถั่วลิสง เนยถั่ว บำรุงเซลล์สมอง

ปลาที่มีโอเมก้า 3 อาทิ ปลาแซลมอน ปลาซาร์ดีน และปลาแมคคอเรล ช่วยป้องกันความจำเสื่อม

กินผักผลไม้สด เช่น ผลไม้ที่มีสีแดง ม่วง น้ำเงิน....โดยเฉพาะตระกูลเบอร์รี่ต่างๆ จะมีสารต้านอนุมูลอิสระชนิดที่มีความเข้มข้นสูงที่เรียกว่า Anthocyanldin

ลดปริมาณแอลกอฮอล์

2 ออกกำลังเพิ่มความจำ

การออกกำลังกายจะช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด ทำให้เลือดนำออกซิเจนไปเลี้ยงสมองได้ดียิ่งขึ้น ทั้งนี้ควรออกกำลังกายให้หลากหลายประเภท เพื่อกระตุ้นการเรียนรู้ของสมองจากการฝึกฝนทักษะใหม่ๆ เช่น

1. **การออกกำลังแบบแอโรบิค** หรือออกกำลังต่อเนื่อง เช่น วิ่งเหยาะ (จ๊อกกิ้ง) ฯลฯ นาน 20-30 นาที อย่างน้อย 2 ครั้งต่อสัปดาห์
2. **การบริหารร่างกายเพิ่มความจำท่าการบริหารร่างกายที่เหมาะสม** เช่น การฝึกโยคะ การรำมวยจีน การเดินจงกรม สามารถพัฒนาความจำได้
3. **ฝึกเดินถอยหลัง** หาพื้นที่โล่งกว้าง ยืนให้มั่น ค่อยๆ ก้าวถอยหลังอย่างช้าๆ อย่างน้อยวันละ 50 ก้าว

การออกกำลังกายยังไปเพิ่มประสิทธิภาพในการกระตุ้นความจำของสารเคมีในสมองที่เรียกว่า Brain-Derived Nerotrophic Factor ให้ทำงานได้ดีขึ้นด้วย

3 ฝึกสมาธิ ควบคุมอารมณ์และจิตใจ

จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของสมองและระบบประสาทด้วยการ

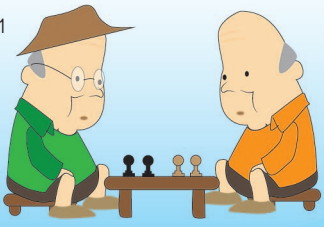
1. **นอนให้เพียงพอ** จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของสมอง เซลล์ประสาทจะสื่อสารกันได้มากขึ้น ส่งผลต่อการเรียนรู้และความจำ คนส่วนมากต้องการนอนวันละ 7 ชั่วโมง (แต่ละคนไม่เท่ากัน) ลองสังเกตดูว่านอนเท่าไหร่ที่จะทำให้สดชื่นและไม่ง่วงตอนบ่ายๆ แต่อย่านอน เกิดวันละ 9 ชั่วโมง การนอนมากเกินทำให้อัตราตายจากโรคต่างๆ เพิ่มขึ้นได้
2. **การฝึกสมาธิ ไทเก๊ก (ชี่กง-ไท จี้) โยคะ** ซึ่งช่วยทำให้การหายใจเข้า-ออก ช้าลงอย่างน้อยวันละ 10 นาที

3. **การแสดงความชื่นชมควรเน้นที่การกระทำ** ไม่ว่าใครทำอะไรดีๆ ควรแสดงความชื่นชมเสมอ เพื่อฝึกการมองโลกในแง่ดี คนที่ต้องชื่นชมก่อนคนอื่นทั้งหมดคือ ชื่นชมตัวเราเองเวลาเราทำอะไรดีๆ และชื่นชมคนรอบข้าง
4. **เครือข่ายสังคมดีๆ ช่วยให้เรามองโลกแง่ดี** และช่วยเหลือเกื้อกูลกันไม่ว่าจะยามทุกข์หรือยามสุข จึงควรเลือกคบเพื่อนดีๆ ญาติดีๆ
5. **ควรฝึกให้รางวัลตัวเอง** ในเวลาที่เราทำอะไรดีๆ สำเร็จ ไม่ว่าจะมากหรือน้อย

6. **ขยันดื่มน้ำ** อย่างต่ำวันละ 8 แก้ว สมองต้องการเลือดมาหล่อเลี้ยงถึงร้อยละ 5 ของเลือดในร่างกาย การขาดน้ำจะทำให้ความสามารถทางสมองลดลง ความคิดจะไม่ค่อยแล่น ทำให้ซึมเศร้าและอาการเครียดจะตามมา

4 บริหารสมอง

อาทิ การเล่นหมากรุก หมากล้อม เล่นเกมส์คอร์สเวิร์ด ฯลฯ ซึ่งต้องใช้ความคิดเซลล์สมองจะเจริญเติบโตมากขึ้นความสามารถในการจำก็จะดีขึ้นด้วย



เทคนิคการบริหารสมอง และเพิ่มความจำ

1 ลำดับความสำคัญ

(List) > เขียนไปเลยว่าจะทำอะไรก่อน-หลัง (ตามความรีบด่วน) อะไรสำคัญ-ไม่สำคัญ แบ่งเป็น 4 ช่อง และเลือกทำสิ่งที่รีบด่วน+สำคัญก่อนเสมอ

2 ฝึกบวกเลข

ช่วงรถติด ดูเลขทะเบียนรถ เบอร์โทรศัพท์ ที่มีอยู่ด้านหลังรถแท็กซี่ คิดบวกเลขได้

3 ฝึกอ่าน

อ่านป้ายโฆษณาข้างทาง ป้ายบนทางด่วน ป้ายท้ายรถเมล์ป้ายข้างรถเมล์ ป้ายหลังรถแท็กซี่ หรือรถตุ๊ก ตุ๊ก

4 ฝึกนับเลขถอยหลัง

เริ่มหลักสิบก่อน เช่น 50..49..48 ไล่ลงมาจนถึงเลข 1 นับให้ได้ยิน และเขียนลงในกระดาษด้วยยิ่งดีมาก พอเริ่มคล่องจึงเริ่มขยับขึ้นเป็นหลัก 100 หลัก 1000

5 เล่นเกมส์ฝึกสมอง

เช่น ฝึกทำปริศนาอักษรไขว้ทั้งภาษาไทย-ภาษาอังกฤษ ฝึกต่อจิ๊กซอว์ฝึกจับผิดภาพ เล่นไพ่ เล่นหมากรุก เล่นหมากฮอส อย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง ต้องใช้ความคิด เซลล์สมองจะเจริญเติบโตมากขึ้น ความสามารถในการจำก็จะดีขึ้นด้วย

6 ฝึกหยิบของในที่มืด

ลองเปลี่ยนความเคยชินแบบเดิม เช่น เก็บของเข้าที่เดิมโดยไม่ต้องเปิดไฟ อาบน้ำตอนค่ำไม่ต้องเปิดไฟ หยิบแชมพู สบู่เก็บเข้าที่เดิม

7 ฝึกใช้มืออีกข้างที่ไม่ถนัด

เช่น พยายามเขียนตัวหนังสือทั้งภาษาไทย และ ภาษาอังกฤษ ตัวเลข หยิบข้าวของต่างๆ ด้วยมือข้างที่ไม่ถนัด

8 หาความรู้อยู่เรื่อยๆ

รู้แบบกว้างๆ ไม่จำเป็นต้องรู้ลึกไปซะทุกอย่าง แต่ความรู้ที่สะสมมาจากทุกเรื่องจะช่วยต่อยอดกับข้อมูลใหม่ๆ ให้เข้าใจได้ง่ายขึ้น

9 โยงเรื่องใหม่กับความจำเดิม

ให้คิดซะว่าความคิดหรือความจำที่มีอยู่เดิมนั้นเหมือนกับตุ๊กตาที่ถูกแขวนไว้กลางอากาศ กำลังรอข้อมูลใหม่ๆ เข้าไปปะติดปะต่อ อย่าปล่อยเรื่องใหม่ๆ เข้าไปอย่างไม่มีจุดเชื่อมโยง เช่น ถ้าจะจำชื่อคน ก็ลองโยงความหมายหรือเสียงของชื่อนั้นเข้ากับสิ่งต่างๆ ที่เราคุ้นเคย

ด้วยความปรารถนาดีจาก

hhc human health care

Eisai

บริษัท เอไซ (ประเทศไทย) มาร์เก็ตติ้ง จำกัด

93/1 อาคารจีพีเอฟ วิทยุ ทาวเวอร์เอ ชั้น 6 ถนนวิทยุ แขวงลุมพินี เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร 10330
โทร (02) 256-6296 แฟกซ์: (02) 256 6299
Email : etrn@eisai.co.th