



Департамент охорони здоров'я Харківської обласної державної адміністрації



КНП ХОР «Обласний центр медичної статистики, здорового способу життя та інформаційно-аналітичної діяльності»



Всесвітній день мозку — 22 липня

Піклування про мозок — важлива передумова для повноцінного життя та довголіття.



Сон: 7–9 годин щоночі

Під час сну мозок «перезавантажується» — відновлюється пам'ять, знижуються рівні гормонів стресу, покращується концентрація. Якщо вночі не вдалося поспати через обстріли чи інші причини, спробуйте компенсувати нестачу сну коротким денним відпочинком або ж лягайте спати раніше наступного вечора.





Тренуйте мозок



Мозку потрібні регулярні «вправи», так само як м'язам.

Читання та ігри

Читайте книги, розгадуйте кросворди, грайте в шахи чи інші ігри на логіку.

Нові навички

Вивчення нових мов, освоєння музичних інструментів стимулюють утворення нових нейронних зв'язків і покращують пам'ять.



Контролюйте кров'яний тиск

Чому це важливо?

Артеріальна гіпертензія — один із головних чинників ризику розвитку інсульту та інших порушень мозкового кровообігу.

Регулярне вимірювання тиску допоможе вчасно виявити його підвищення. Якщо артеріальний тиск підвищений — обов'язково зверніться до лікаря і дотримуйтеся призначеного лікування.



Уникайте хронічного стресу

Довготривалий стрес пригнічує роботу мозку, погіршує увагу, пам'ять та емоційний стан. Для зниження рівня стресу регулярно практикуйте техніки самопомоги:

Дихання 4-7-8

Вдих на 4 секунди, затримка на 7, видих на 8.

Амулет спокою

Створіть персональний «амулет спокою» — річ, яка асоціюється з безпекою.

Заземлення 5-4-3-2-1

Назвіть 5 речей, які бачите, 4 — відчуваєте тілом, 3 звуки, 2 запахи, 1 смак.



Будьте фізично активні



Фізична активність покращує циркуляцію крові, збагачуючи мозок киснем.

 **150 хвилин на тиждень** вправ помірної інтенсивності — швидка хода, танці, їзда на велосипеді.

Фізичні вправи сприяють виробленню нейромедіаторів — **дофаміну, окситоцину, серотоніну та ендорфіну**, які підтримують когнітивну функцію й настрій.



Відмовтеся від тютюну та алкоголю

Нікотин і алкоголь шкодять вашому мозку:

→ **Погіршують кровообіг**

Судини звужуються, мозок
отримує менше кисню та
поживних речовин.

→ **Ускладнюють
передачу імпульсів**

Нервові зв'язки слабшають,
реакції сповільнюються.

→ **Знижують когнітивні функції**

Пам'ять, увага та мислення погіршуються з часом.





Харчуйтеся збалансовано

Злаки

Пшениця, пшоно, ячмінь,
нешліфований рис, зелена та
коричнева гречка.

Овочі та фрукти

Гарбуз, буряк, помідор,
огірок, морква, яблука, груші,
сливи.

Горіхи та бобові

Волоський горіх, арахіс,
квасоля, горох, сочевиця.

Олії та сіль

Рослинні олії замість
тваринних жирів. Сіль — не
більш ніж 5 г на добу.

Спілкуйтеся з людьми



Спілкування з іншими активізує роботу мозку, зміцнює психоемоційний стан і знижує ризик розвитку деменції.

Друзі та родина

Зустрічайтеся з друзями, підтримуйте контакт з родиною.

Спільноти

Долучайтеся до волонтерства або спільнот за інтересами.



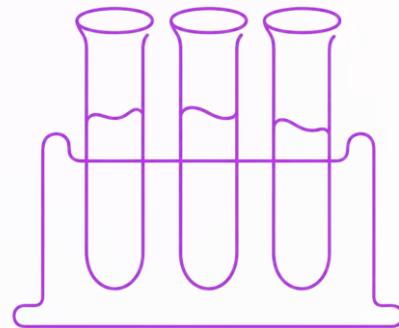
Контролюйте рівень цукру та холестерину

Чому це критично для мозку?

Високий рівень глюкози та шкідливого холестерину може пошкоджувати судини, зокрема й ті, що живлять мозок.



Принаймні **один раз на рік** або за частотою, визначеною вашим сімейним лікарем, здавайте відповідні аналізи.





Здоров'я мозку — це активне довголіття

Здоров'я мозку – це не лише відсутність хвороб, а й збереження когнітивних здібностей, емоційної стабільності та активного довголіття.



Бережіть свій мозок — дотримуйтеся профілактики та своєчасно звертайтеся до лікаря.