**Профилактика деменции**

* Регулярно учитесь чему-нибудь. Нет, это не значит, что вам придётся поступать в вуз. Но, почему бы не пойти на компьютерные курсы, курсы флористики или курсы фотографии. Курсы повышения квалификации, почему бы и нет?
* Окружение имеет огромное значение. Более молодые друзья станут для вас настоящим источником новой, интересной и без сомнения полезной информации. Благодаря своему окружению вы сможете быть на волне, и ваш мозг не будет застаиваться.
* Заставляйте себя читать, искать новое, не сидите на месте.
* Помогайте детям или внукам с домашними заданиями, решайте логические и интеллектуальные задачи, проходите предметные тесты, тем более что благодаря Интернет-подключению проблем с этим не возникнет.
* Огромным источником интеллектуальной информации являются иностранные языки. Изучая язык, вы тренируете и развиваете свою память, логическое мышление. Мозг востребован, и он не стареет.
* Повторение – мать учения, а также способ для поддержания своего мозга в активном состоянии. Заглядывайте в школьные учебники, повторяйте институтскую программу.
* Спорт позволяет поддерживать своё тело в рабочем состоянии, сохраняет подвижность, а также физические упражнения представляют собой отличное средство для борьбы со слабоумием.
* Именно память является самым уязвимым местом мозга, с наступлением старости происходит её нарушение и человек может забыть, что было 10 минут назад. Чтобы оставаться в твёрдой памяти до старости, необходимо тренировать память. С этой целью следует учить новые или повторять старые стихотворения, номера телефонов, слова любимых песен, афоризмы выдающихся людей.
* Старайтесь избегать однообразия ваших дней. Пусть каждый следующий день имеет другой режим. Не замыкайтесь в одиночестве. Если позволяет здоровье, найдите работу. Если ходите или ездите на работу, старайтесь менять маршруты.   Кушайте    разную   еду.   Иначе однообразие и монотонность разрушают ваш мозг, неизбежно приводит к слабоумию.
* Занимайтесь творчеством. Подберите по своему здоровью вид рукоделия или занимайтесь каким-нибудь искусством. Ходите в кино, театры, в музеи. Оставьте авторитарный тон.
* Старайтесь каждый день гулять на свежем воздухе – ходить, физически работать, заниматься спортом или творчеством. Больше двигайтесь, самостоятельно занимайтесь своим хозяйством, не прибегая к помощи других.
* Организовать правильное питание с обязательным включением рыбы и морепродуктов, овощей и фруктов, кисломолочных продуктов и ограничением жирной пищи периодически курсами принимать витамины и пищевые добавки, рекомендованные врачом не уставать всю жизнь.

Чем лучше вы организуете свою жизнь, тем лучше будет работать ваш мозг.