

29 августа – 02 сентября 2022

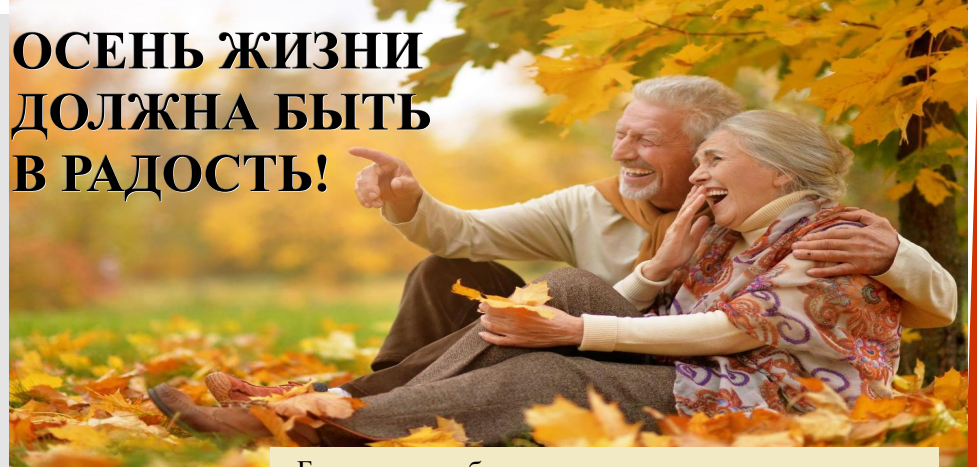


# Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

*"Почему умные живут дольше? Потому что старение начинается в голове: если мозг ослабевает, за ним непременно тянется и все остальное. Мозг – уникальный орган, активность которого мы можем поддерживать своими силами". ©*

## ОСЕНЬ ЖИЗНИ ДОЛЖНА БЫТЬ В РАДОСТЬ!



Ученые свидетельствуют, что физиологическое старение организма берет свое начало после 35-ти лет, при этом многое зависит от образа жизни человека. Биологическое старение у каждого человека может наступать по-разному. Это зависит от образа жизни и генетики, а также от уровня заботы о себе. Постареть преждевременно больше шансов у тех, кто ведет нездоровый образ жизни: неправильно питается, мало двигается, несвоевременно лечит заболевания.

Ощущение возраста напрямую зависит от характера человека: оптимисты дольше остаются молодыми душой. Самый сложный момент – суметь полюбить себя таким, какой ты есть, на любом отрезке жизни. Но в случае постоянного самоедства и самоотрицания, мозговая деятельность теряет прежнюю активность и душа быстро стареет. Если же человек будет относиться к себе с уважением, внутренне ощущать свою индивидуальность в любом возрасте, то и все вокруг будут это видеть.

Страх состариться – производная от страха одиночества, смерти и болезней. Возникает он из наглядных примеров одинокой старости, которые, к сожалению, нередки, и мы просто примеряем их на себя. Поэтому даже 30-летние уверены, что старость – ужасна. Однако психологи спешат обратить внимание на то, что мы не с тех берем пример!

У некоторых на пенсии жизнь только начинается. Пожилые люди продолжают активно заниматься спортом, а некоторые даже йогой и как в молодости, выглядят подтянутыми и бодрыми. Они живут в свое удовольствие, радуются каждому дню, путешествуют, ходят по различным мероприятиям.

Большая ошибка в старости отгородиться от мира и ничего не делать. Надо продолжать активность, общаться с людьми. Ведь ни для кого не секрет, что позитивный настрой и внутренняя гармония – залог счастливого существования в любом возрасте. Кроме того, важным моментом является интеллектуальное долголетие.

**Важный факт! Научно подтверждено, что в первую очередь именно от работы мозга зависит то, какой мы встретим нашу старость.**

Именно мозг «рождает» наши мысли, эмоции и представления о нас и нашей жизни в целом. Наш мозг – уникальная машина по производству нейромедиаторов, ответственных за ощущение счастья: дофамин, серотонин, окситоцин – он управляет всем спектром эмоций.

С возрастом краски жизни и правда теряются, но лишь у тех, кто развитием своего мозга не занимается. Если мозг хорошенько не нагружать, как и любой другой орган, он начинает хуже работать: ухудшается память, снижается количество производимых нейромедиаторов, которые отвечают за настроение и удовольствие, падают познавательные способности, пропадают желания – как тут ощутить удовольствие от жизни? Конечно же, никак. Единственный адекватный способ вернуть краски жизни – это снова начать напрягать извилины. Чтобы мозг активно работал, деятельность для мозга должна быть сложной и новой. Лучший способ понять, что это такое – заняться тем, чего вы никогда не делали. У математиков кипит голова, когда они учатся рисовать – их мозг привык решать математические задачи, а тут – совершенно другая сложность – мозг кипит и развивается бешеными темпами. Человек, всю жизнь работающий в бухгалтерии и держащий тонны информации, будет сильно озадачен изучением танцев – тут мозгу нужно и вовсе не только запомнить движения, но и отдавать команды телу, чтобы то выполняло движения, которые никогда не делало – именно в таких вещах и скрыта молодость мозга.