

# Kada se treba zabrinuti?

## Odmarajte i pišite obveze na papir

Ako uvijek razmišljate unaprijed umjesto da se usredotočite na ono što radite sad, to će se odraziti na pamćenje, kaže dr. Rob Hicks. Uzmite si vremena za odmor i zabilježite sve što morate učiniti.

## Vježbajte mozak križaljka

Svi bismo trebali rješavati sudoku, križaljke i slagati puzzle, savjetuje dr. Hicks. Doktor napominje da bismo trebali što više upotrebljavati mozak jer nakon 45. godine pamćenje postaje sve slabije.

## Pripazite na glavu

Potres mozga okidač je za probleme s pamćenjem, kaže dr. Rob Hicks. Nakon većine potresa mozga oporavit ćete se za nekoliko dana ili tjedana, no ako dulje osjećate vrtoglavicu i mučninu, posjetite liječnika.

## Svakako posjetite liječnika

Ako ste u zadnje vrijeme umorni ili zabrinuti, nema razloga za brigu, to su razlozi zbog kojih vam pamćenje "pati". No ozbiljnije zaboravljanje može biti znak demencije ili Alzheimerove bolesti.

Imate li previše obveza?

DA

NE

Trudni ste ili ste nedavno rodili?

DA

NE

Držite li mozak aktivnim?

NE

DA

Osjećate li se sporima?

DA

NE

Jeste li se udarili u glavu?

DA

NE

Pogoršava li vam se pamćenje?

DA

NE

## Okrivite hormone

Visoke razine hormona aktivnih tijekom trudnoće mogu utjecati na dio mozga zaslužan za pamćenje, a za nove majke odgovor je lak - ne spavate dovoljno, a to jednako utječe na pamćenje i rad mozga.

## Na pamćenje utječe štitnjača

Ako ste primijetili druge simptome, poput debljanja, suhe kože, zatvora ili osjećaja hladnoće, vjerojatno vam štitnjača ne radi kako treba. Hormoni štitnjače utječu na pamćenje pa treba posjetiti liječnika.

## POBOLJŠAJTE PAMĆENJE...

1

Dobra cirkulacija vrlo je bitna kako biste izbjegli zaboravljanje. Ako ste pušač, trebali biste prestati jer pušenje loše utječe na cirkulaciju.

2

Antioksidansi mogu pomoći cirkulaciji, a i vitamini C i E. Isto tako, ginseng dokazano pomaže pamćenju odraslih.

3

Manjak vitamina B skupine smanjuje dio mozga zaslužan za pamćenje, pokazuju istraživanja. Birajte folnu kiselinu ili vitamine B6 i B12.