

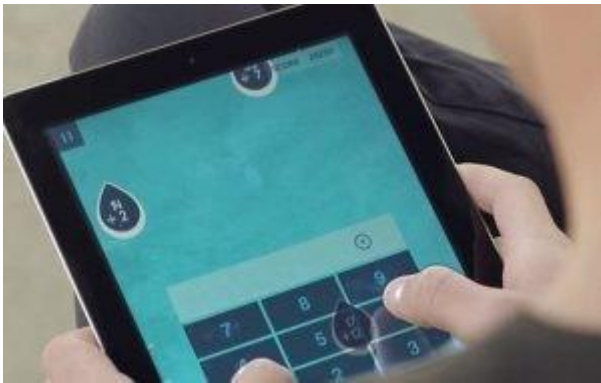
## 8 эффективных упражнений

### для улучшения памяти и внимания после ковида

Проблемы с памятью и вниманием, трудности с концентрацией, рассеянность – одни из самых частых когнитивных нарушений, характерных для **постковидного синдрома**. Т.е. они возникают на фоне перенесенной коронавирусной инфекции и могут сохраняться в течение нескольких месяцев после выздоровления.

*В большинстве случаев память, внимание и прежняя способность концентрироваться, быть собранным и оставаться в ресурсе постепенно возвращаются человеку. Но на это могут уйти многие недели. Можно ли ускорить процесс? Как улучшить когнитивные функции в кратчайшие сроки? Собрали самые эффективные упражнения для тренировки памяти и внимания.*

В наш высокотехнологичный век, казалось бы, самое простое решение для сохранения остроты ума и ясной памяти – это специальные компьютерные игры и приложения, которые включают упражнения для тренировки мозга. Чаще всего они базируются на том, что заставляют решать логические и математические задачи, воспроизводить по памяти заданные цифры, слова, названия предметов и т.д. Но не все так однозначно.



**В данном случае компьютерные технологии – палка о двух концах.** Мало того, что длительное и непрерывное пользование гаджетами может негативно сказываться на физическом здоровье. Так еще и эксперты, которые специализируются на когнитивных нарушениях, утверждают: такие продукты могут давать некоторый когнитивный эффект, но лишь в сочетании с физическими упражнениями. В целом же значительных неврологических преимуществ ждать от них все-таки не стоит.

Как показывает практика, для улучшения памяти, внимания, концентрации, нарушенных после перенесенной коронавирусной инфекции, достаточно тренировать мозг, выполняя обычные действия из повседневной жизни. Но

важно соблюсти два ключевых момента, которые обеспечат эффективность тренировки: **новизна** действий и определенная **сложность**.

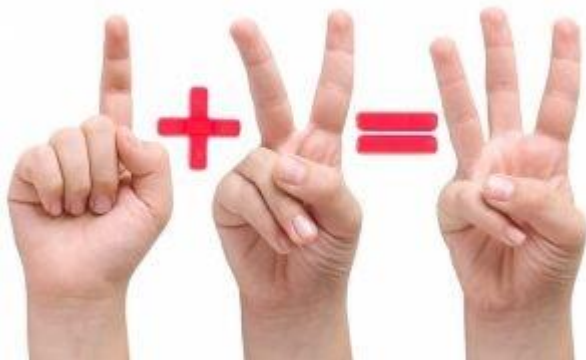
Например, полезно периодически менять привычные маршруты и способы добираться на работу и/или домой. Или чистить зубы не той рукой, которой вы обычно это делаете, а противоположной. **Т.е. фактически любое действие, выполненное с некоторым отступлением от привычного уклада, может оказать положительное влияние на работу мозга и когнитивные функции.**

**Вот еще несколько примеров рутинных повседневных действий, с помощью которых можно улучшить память, внимание и избавиться от когнитивных нарушений, спровоцированных коронавирусной инфекцией.**



### **Составляйте списки**

Это могут быть списки чего угодно: продуктов, если вы планируете поход в магазин; дел на сегодня/неделю; ненужных вещей, от которых хотелось бы избавиться; профессиональных терминов... Составляя списки, старайтесь их запоминать. Через час, не подсматривая, постарайтесь вспомнить как можно больше пунктов. Чем больше вспомните, тем лучше. Если это кажется слишком простым заданием, усложните его: для максимальной мозговой стимуляции делайте список максимально длинным, с использованием сложных оборотов. А вспоминая, перечисляйте пункты по очередности их написания.



### **Считайте в уме**

Попробуйте выполнять математические действия без помощи карандаша, бумаги и калькулятора. Складывайте, делите, вычитайте и умножайте в уме, постепенно усложняя вычисления. Тренировка будет более сложной, но и более эффективной, если вы при этом будете двигаться. Например, собирая продуктовую корзину в магазине, суммируйте в уме стоимость товара, а на кассе проверьте, насколько точно вы посчитали.



### **Учитесь играть на музыкальном инструменте, выучите иностранный язык**

Исследования показывают, что изучение чего-то нового и сложного в течение длительного периода времени идеально подходит для того, чтобы держать память и внимание в тонусе. Также есть научные подтверждения, что богатый словарный запас снижает риск преждевременного когнитивного спада, уменьшает его проявления, обусловленные естественным старением организма.



### **Сделайте меню разнообразным**

Безусловно, рациональное полноценное питание играет значимую роль в сохранении физического и психического здоровья. Но в данном случае изучение **новых рецептов** и практика приготовления блюд из разных кухонь мира нужны именно для тренировки мозга. Во время готовки мы задействуем практически все органы чувств: **обоняние**, осязание, зрение, вкус... За них, в свою очередь, отвечают различные отделы мозга. Чем необычнее и непривычнее для нас кулинарный опыт, тем активнее работает мозг. Если вы не любите готовить, но любите есть, для вас тоже не все пропало. Во время

еды старайтесь определить мельчайшие оттенки вкуса. Для этого раскладывайте блюдо в уме на отдельные ингредиенты, включая **травы и специи**.



### **Рисуйте впечатления**

Вернувшись домой после посещения нового места, попробуйте нарисовать на бумаге по памяти местность или интерьер. Здесь важны не художественные способности, а способность воспроизвести в памяти мельчайшие подробности увиденного места. Повторяйте это упражнение каждый раз, когда побываете в незнакомом месте.



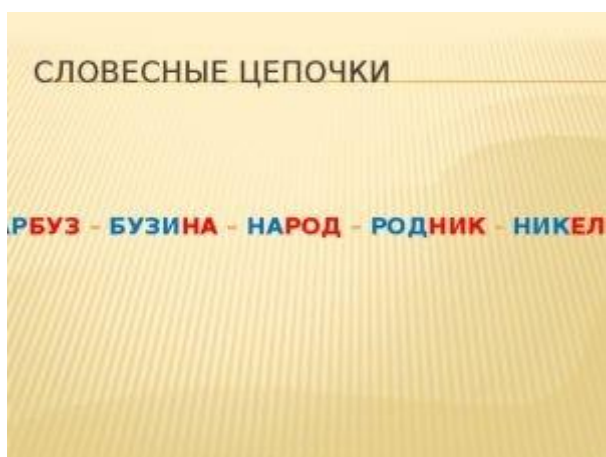
### **Совершенствуйте мелкую моторику**

Если у вас есть хобби, связанное с мелкой моторикой, например, вязание, рисование, вышивка, раскрашивание картин по цифрам, уделяйте ему хотя бы час в день. Если такого увлечения у вас нет, им просто необходимо обзавестись для улучшения памяти, внимания и концентрации.



### **Займитесь спортом**

Суть в том, чтобы не просто выполнять спортивные упражнения. Они хоть и способствуют снижению стресса, укреплению нервной системы и сохранению психического и ментального здоровья, все-таки их действие больше направлено на поддержание физического тонуса. Для активации памяти, внимания и прочих когнитивных функций нужно выбирать особые виды спорта, которые задействуют не только тело, но и мозг. Среди таких: гольф, теннис, шахматы, [спортивные танцы](#).



### **Создавайте в воображении словесные цепочки**

Преимущество большинства упражнений для здоровья мозга в том, что их можно выполнять в любых условиях и в любое время. В частности, тренировать когнитивные функции, создавая в уме словесные цепочки можно по дороге в офис, во время 5-минутного перерыва на работе, на собственной кухне, в очереди к врачу, при выполнении физиопроцедур... Визуализируйте в уме написание слова, а затем придумайте другое, которое будет начинаться с двух последних букв предыдущего слова. Продолжайте до тех пор, пока у вас есть на это время и желание.