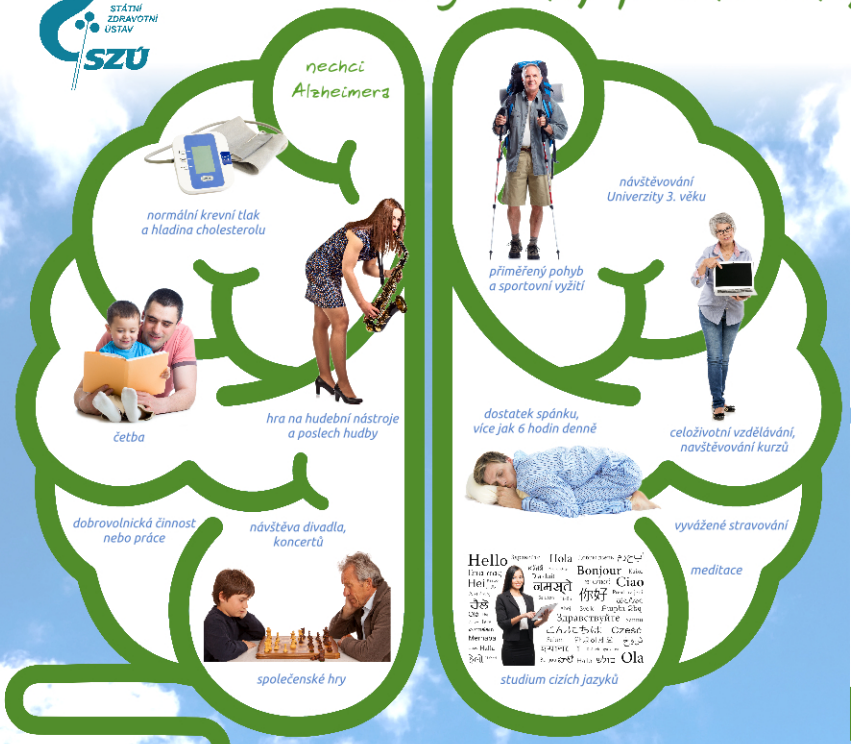
DOPŘEJTE SVÉMU MOZKU ROZKOŠ...

...myšlení, poznávání, tvoření

STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV
SZÚ



Učení je pro mozek totéž jako cvičení pro svaly...
...posiluje ho a prodlužuje jeho "životnost".

prevence od dětství

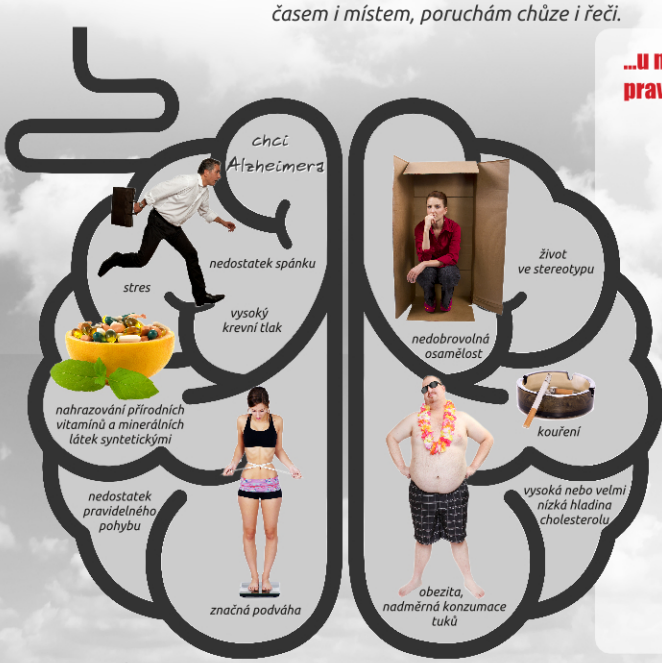
STOP

Alzheimerova choroba souvisí s různými faktory, spoustu z nich dokážeme sami ovlivnit.

ALZHEIMER

... není raritou ani před čtyřicítkou

Alzheimerova choroba (demence, lidově Alzheimer) je psychické neurodegenerativní onemocnění mozku, při kterém ubývají mozkové buňky a ztrácí se tak jejich funkce. V důsledku toho dochází k poruchám paměti, zmatenosti, změnám chování, dezoriantaci časem i místem, poruchám chůze i řeči.



...u nedobrovolně osamělých lidí je dvakrát vyšší pravděpodobnost rozvoje onemocnění

Jak se bránit samotě?

- dopřejte si každodenní procházky
- navštěvujte kurzy, kroužky, společenské akce
- propojte se s ostatními pomocí sociálních sítí
- věnujte se dobrovolnickým činnostem
- seznamte se se svými sousedy

... riziko onemocnění zvyšuje stres, který neumíme ovládnout

Není podstatné, kolik stresových situací prožíváme, ale zda je umíme správně vyhodnotit a řešit.

- *problémy vnímejte jako výzvu*
- *stanovte si priority a plánujte (práci i odpočinek)*
- *nešiřte nedůležité negativní zprávy, které mohou vaše okolí zbytečně stresovat*
- *přiměřeně relaxujte a dejte prostor svým koníčkům (nezapomínejte, že stálé válení se na posteli a před TV není vhodné hobby)*

Chci být závislý na svých blízkých, kteří budou smutní, že je nepoznávám.

© SZÚ 2014