

## ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΜΙΑ ΥΓΙΗ ΔΙΑΝΟΗΤΙΚΗ ΜΑΚΡΟΖΩΪΑ

Constantine G. Lyketsos, M.D., M.H.S.

### ΒΑΣΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ

Παρακολουθείτε τις δραστηριότητές σας, τον ύπνο και το βάρος σας.

Έχετε ποικιλία στις δραστηριότητές σας.

Θυμηθείτε: Υγιής εγκέφαλος = Υγιής καρδιά.



JOHNS HOPKINS  
MEDICINE

### ΤΙ ΝΑ ΑΠΟΦΕΥΓΟΥΜΕ

- ✓ Αποφεύγετε τη χρήση μη αναγκαίων φαρμάκων. Μην παίρνετε φάρμακα που δεν σας είναι απολύτως απαραίτητα.
- ✓ Να είστε επιφυλακτικοί σχετικά με τα σκευάσματα εναλλακτικής ιατρικής που πωλούνται. Βεβαιωθείτε ότι αγοράζετε ό,τι πληρώνετε και ότι κατανοείτε τους ενδεχόμενους κινδύνους.
- ✓ Μην αφυπηρετείτε/συνταξιοδοτείστε, εκτός και αν πρέπει. Εάν τελικά συνταξιοδοτηθείτε, παραμείνετε όσο το δυνατόν πιο ενεργοί.

### ΩΦΕΛΙΜΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΠΟΥ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ

- ✓ **Παραμείνετε υγιείς:** ρυθμίστε το βάρος σας, την αρτηριακή σας πίεση, το σάκχαρο και άλλα θέματα υγείας. Μείνετε σε επαφή με τον **προσωπικό σας γιατρό**.
- ✓ **Να κοιμάστε καλά** – τουλάχιστον **επτά ώρες** τη νύχτα. Σιγουρευτείτε ότι ξεκουραστήκατε αρκετά.
- ✓ **Περιορίστε τις συνέπειες του στρές** στο σώμα σας (π.χ. τεχνικές χαλάρωσης κλπ).
- ✓ **Διατηρείστε τη σωματική σας δραστηριότητα:** Δώστε ιδιαίτερη έμφαση στην ποικιλία δραστηριοτήτων και συνδυάστε διαφορετικές μορφές σωματικής δραστηριότητας κάθε φορά. Αλλάξτε το πρόγραμμά σας τουλάχιστον μια φορά το χρόνο.
- ✓ **Διατηρηθείτε ενεργοί διανοητικά.** Μάθετε καινούργια πράγματα: μια ξένη γλώσσα ή ένα μουσικό όργανο (π.χ. πιάνο). Παρακολουθείστε κάποιο σεμινάριο διαφορετικό από τις προηγούμενες εμπειρίες σας ή από τις προηγούμενες δραστηριότητες και τα χόμπι σας (π.χ. καλλιέργεια εξωτικών φυτών). Δοκιμάστε στο Internet κάποιο πρόγραμμα εκπαίδευσης του εγκεφάλου.
- ✓ **Διατηρηθείτε ενεργοί κοινωνικά.** Παραμείνετε συνδεδεμένοι με την οικογένεια, με τις θρησκευτικές σας δραστηριότητες, με τους κοινωνικούς οργανισμούς και ομάδες κλπ.
- ✓ **Συνδυάστε τις σωματικές, διανοητικές και κοινωνικές σας δραστηριότητες.** Όπως για παράδειγμα, συμμετοχή σε ομαδικά αθλήματα, μαθήματα χορού και ομαδικές εκδρομές με πολύ περπάτημα.
- ✓ Ακολουθείτε τη **Μεσογειακή διαίτα**. Τρώτε πολλά φρούτα, λαχανικά, ψάρια και ελαιόλαδο.
- ✓ **Να παίρνετε αντιοξειδωτικά.** Παραδείγματος χάριν μύρτιλα, κόκκινο κρασί, ή μαύρη σοκολάτα.

### ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΙΚΑ

1. Δεν υπάρχει μια απλή απάντηση – χρειάζεται να κάνει κανείς πολλά πράγματα ταυτόχρονα.
2. Δεν είναι τόσο απλό, όπως το να παίρνουμε κάποιο χάπι.
3. Υπάρχουν όρια αναφορικά με το τι μπορούμε να κάνουμε – εν τέλει, η γενετική διαδραματίζει σημαντικό ρόλο.

(Απόδοση στα Ελληνικά: Θωμάς Υφαντής, Καθηγητής Ψυχιατρικής, Ψυχιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Ιωαννίνων)