

Umysł jak brzytwa na emeryturze

Przygotowanie do emerytury z materiałami Fundacji Klementyna to krok w stronę bezpiecznej przyszłości — nasze zasoby pomagają zadbać o zdrowie oraz aktywność społeczną na emeryturze, zapewniając spokój i lepszą jakość życia na dalsze lata.

- Uczyć można się przez całe życie- badania naukowe potwierdzają, że możliwe jest nabywanie nowych umiejętności i kompetencji przez całe życie. Kiedyś nowością były telefony komórkowe, w ostatnich latach płatności zbliżeniowe. Świat się zmienia, a my ciągle uczymy się nowych rzeczy i adaptujemy do nowej rzeczywistości.
- Bezczynność umysłowa to droga do demencji- Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) wymienia bezczynność umysłową jako czynnik ryzyka wystąpienia demencji. Jej objawy nie pojawiają się od razu, ale brak stawiania wyzwań przed umysłem zwiększa prawdopodobieństwo jej wystąpienia. Już zresztą Leonardo da Vinci mawiał: „Jak żelazo w bezczynności rdzewieje, a woda gnije lub marznie od zimna, tak umysł psuje się bez ćwiczenia”.
- Alternatywy dla krzyżówek- wbrew obiegowej opinii krzyżówki nie ćwiczą umysłu. Zapaleni krzyżówkowicze większość haseł wpisują automatycznie i często nawet nie muszą czytać polecenia do końca, bo już wiedzą, jaka będzie odpowiedź. Zadbaj o stawianie różnorodnych wyzwań dla umysłu. Inspiracje znajdziesz na portalu edukacyjnym psychologdlaseniora.pl.

Umysł jak brzytwa na emeryturze

- Przełam rutynę- mózg uwielbia nowości. Staraj się urozmaicać swoje codzienne życie. Wróć do domu inną niż zwykle drogą, umyj zęby niedominującą ręką, zmień kolejność codziennych czynności, wprowadź poranną gimnastykę. Wszystkie działania umożliwiające wyjście z kolein, którymi zwykle toczą się nasze sprawy, pozwalają zachować młodość umysłu na emeryturze.

- Wszystkimi zmysłami- wykonuj aktywności, które pobudzają wszystkie zmysły. Raz w tygodniu przygotuj danie, którego jeszcze nigdy nie jadłeś albo wybierz się na spacer, chłonąc leśną atmosferę poprzez wzrok, słuch, węch, dotyk i smak. Świadome doświadczanie wszystkimi zmysłami i rozwijanie umiejętności bycia tu i teraz pozytywnie wpływa na samopoczucie i umysł.

- Wejdź na wyższy poziom! Badania pokazują, że nauka czegoś nowego i złożonego przez dłuższy czas korzystnie wpływa na starzejący się umysł. Przykładem takiej aktywności może być nauka języka, gry na instrumencie czy tańca.