



Ohio
Council for
Cognitive
Health
(संज्ञानात्मक स्वास्थ्यको
लागी ओहाइयो परिषद)

डिमेन्सियासँग बाँचिरहेका ओहाइयोवासीहरूका साथै उनीहरूका प्रियजनहरू, हेरचाह गर्न मद्दत गर्नेहरू र अरु समुदायहरूलाई अर्थ, उद्देश्य र आनन्दले भरिपूर्ण जीवन बिताउन मद्दत गर्दै।

मस्तिष्कको स्वास्थ्य महत्त्वपूर्ण छ

#2 Brain Health

स्मरणशक्ति गुमाउनबाट रोक्न सक्ने वा हामीलाई सधैंभरि जवान र स्वस्थ राख्न सक्ने कुनै चमत्कारी औषधी अहिलेसम्म बनिएको त छैन, तर हामीले मधुमेह, उच्च कोलेस्ट्रॉल, र उच्च रक्तचाप जस्ता दीर्घकालीन अवस्थाहरूलाई सन्तुलनमा राखेर, तनाव कम गरेर, सकारात्मक दृष्टिकोण राखेर, सामाजिक गतिविधिमा संलग्न भएर, शारीरिक रूपमा अझ सक्रिय भएर अनि आफूलाई मानसिक रूपमा चुनौती दिएर हाम्रो मस्तिष्कको स्वास्थ्यलाई सन्तुलित राख्न मद्दत गर्न सक्छौं।

मानसिक रूपमा तन्दुरुस्त रहन मद्दत गर्नका लागि केहि सुझावहरू ।

यदि हामीले मानसिक स्वास्थ्य र स्मरणशक्तिको समर्थन गर्नको लागि एक मात सुझाव दिने हो भने त्यो हुनेछ, “व्यायाम गर्नुहोस्!”



व्यायामले शरीरलाई यस्ता हर्मोनहरू निकाल्न मद्दत गर्छ जसले हामीलाई आनन्द महसुस गराउँछ र मस्तिष्कका कोशिकाहरूको वृद्धिको लागि स्वस्थ वातावरण बनाउन मद्दत गर्छ। हामी जान्दछौं कि शारीरिक व्यायाम मस्तिष्कमा राम्रो रक्त प्रवाह कायम राख्न, हृदयघात,

मस्तिष्कघात र मधुमेहको जोखिम कम गर्नको लागि महत्त्वपूर्ण छ, तर यसले अल्जाइमर रोग र अन्य डिमेन्सियाका जोखिम कारकहरूबाट पनि जोगाउन मद्दत गर्छ।

हालैको रिसर्चले देखाएको छ कि व्यायामले मस्तिष्कका वृद्धि कारकहरू बढाउँछ जसले मस्तिष्कलाई नयाँ स्यायु जडानहरू(न्यूरोनल कनेक्सनहरू) बढाउन सजिलो बनाउँछ। २० मिनेटको छोटो व्यायामले पनि सूचना प्रशोधन र स्मरणशक्तिका प्रक्रियालाई सहज बनाउछ।

नियमित एरोबिक व्यायामले हिप्पोक्याम्पसको आकार बढाएको देखिन्छ, जुन मौखिक स्मरण र सिकाइमा संलग्न छ। **मुख्य कुरा:** हरेक दिन ३० मिनेट व्यायाम गर्नुहोस्। यसले मस्तिष्कमा अक्सिजन पुऱ्याउँछ र धेरै क्षेत्हरूमा गरिने काम सुधार्छ।

व्यायाम गर्दा आफ्नो टाउको जोगाउनुहोस् र साईकल चलाउने र स्कीइङ जस्ता गतिविधिहरूका लागि हेलमेट लगाउनुहोस्।

तपाईंलाई व्यायाम गर्न गाह्रो लाग्छ? चिन्ता नगर्नुहोस्, तपाईंलाई उत्प्रेरित गर्ने गतिविधिहरू धेरै छन्।

सकारात्मक दृष्टिकोण कायम राख्दा संज्ञानात्मक स्वास्थ्यलाई लामो समय सम्म मद्दत मिल्छ। यी कुराहरू अपनाउने प्रयास गर्नुहोस्!

- **व्यक्तिगत लक्ष्यहरू तय गर्नुहोस्।**
लक्ष्यहरू धेरै ठुलो हुनु पर्दैन, तर ती हासिल गर्दा मनोबल र सन्तुष्टिको भावना बढ्छ।
- **व्यक्तिगत डायरी बनाउनुहोस्।**
तनावपूर्ण दिन पछि आफ्ना भावनाहरू व्यक्त गर्नाले तपाईंलाई परिप्रेक्ष्य प्राप्त गर्न र तनावलाई मुक्त गर्न मद्दत गर्न सक्छ।
- **रमाईलो कुरा सुनाउनुहोस्।**
जीवन धेरै गम्भीर छ, त्यसैले जब तपाईंले हाँसउट्दो कुरा सुन्नुहुन्छ वा देख्नुहुन्छ, कसैलाई सुनाउनुहोस्।
- **आफैलाई स्वीकार गर्नुहोस्।**
आफू र आफ्नो जीवनका सकारात्मक गुणहरू खोज्नुहोस् र त्यसैलाई अँगाल्नुहोस्।
- **कृतज्ञता व्यक्त गर्नुहोस्।**
कृतज्ञ व्यक्तिहरूले तनावको सामना अरुभन्दा राम्रोसँग गर्छन् र अझ सकारात्मक भावनाहरू हुन्छ।
- **ध्यान वा कल्पना गर्नुहोस्।**
आफूलाई एक शान्त, सुखदायक ठाउँमा कल्पना गर्नुहोस्। प्रत्येक दिन केवल १० मिनेटको लागि यो प्रयास गर्नुहोस्।

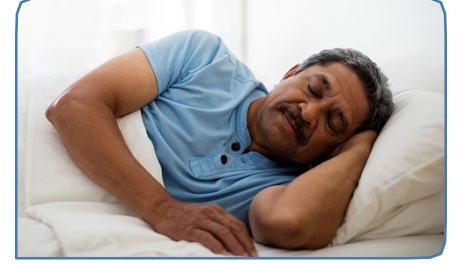
खाना राम्रोसँग खानुहोस्

रिसर्च अनुसार पोषण सेवनले डिमेन्सियाको विकास र प्रगतिलाई असर गर्छ। राम्ररी खानाले तपाईंको सम्पूर्ण शरीरलाई मद्दत गर्छ किनकि मुटुको लागि राम्रो खानेकुराहरू मस्तिष्कको लागि पनि राम्रो हुन्छ। हालैको प्रमाणले हृदय-स्वस्थ मेडिटरेनियन आहार सिफारिस गर्दछ जसमा फल मासु कम समावेश हुन्छ र सम्पूर्ण अन्न, फलफूल र तरकारीहरू, माछा र शेलफिशका साथै बदाम, जैतूनको तेल र अन्य स्वस्थकर फ्याट खान जोड दिइन्छ।



सम्झनाहरू बनाउन र एकिकरण गर्नको लागि राम्रो रातको निद्रा आवश्यक

छ। निद्राले नयाँ स्नायु जडानहरूको (न्यूरोनल कनेक्सनहरू) गठन र पुरानाहरूलाई काट्नमा केन्द्रीय भूमिका खेल्छ। अध्ययनहरूले देखाए अनुसार पर्याप्त सुत्नाले प्रतिक्रिया समय र तत्काल निर्णय लिने क्षमतामत्त सुधार हुन्छ, र दिनमा ढल्किदा संज्ञानात्मक स्वास्थ्य बिग्रने जोखिम कम हुन्छ। राति साढे ६ घण्टाभन्दा कम सुत्नाले संज्ञानात्मक स्वास्थ्य बिग्रने जोखिम बढी हुन्छ।



तपाईंलाई निदाउन र रातभरि सुत्न मद्दत गर्नको लागि सप्ताहन्तमा समेत हरेक दिन एकै समयमा सुत्ने र उठ्ने समयको तालिका बनाई पालना गर्नुहोस्। धेरै मानिसहरूलाई सुत्ने समयमा न्यानो पानीले नुहाउने, सुत्नु भन्दा कम्तिमा पनि एक घण्टा अघि कम्प्युटर र टिभी नहेर्ने, वा सुत्नु अघि ३० मिनेट पढ्ने जस्ता आरामदायी दिनचर्याको पालना गर्नु उपयोगी लाग्छ। सुत्ने कोठा आरामदायी तर चिसो तापक्रम भएको र तपाईंको निद्रामा बाधा पुऱ्याउन सक्ने हल्ला र उज्यालो विहिन हुनुपर्छ। तपाईंको गद्दा र सिरानीहरू आरामदायी र सहज छन् भनेर सुनिश्चित गर्नुहोस्।

संलग्न रहनुहोस्। मितता कायम राख्दा, अरुसँग काम गर्दा, र आफैलाई चुनौती दिँदा मानसिक स्वास्थ्य कायम राख्न मद्दत गर्छ।

सामाजिक संलग्नता, रमाइलो शौकहरू, र मनोरञ्जननात्मक गतिविधिहरूले संज्ञानात्मक कार्यलाई कायम राख्न र डिमेन्सियाको जोखिमलाई ढिलाइ वा कम गर्नमा भूमिका खेल्छ। धेरै सामाजिक सम्बन्ध भएका मानिसहरू लामो समयसम्म बाँच्छन्, स्वास्थ्य हुन्छन्, र कम निराश हुन्छन्। नजिकको सम्बन्ध र धेरै सामाजिक चिनजानले मानिसको उमेर बढ्दै जाँदा स्मरणशक्ति र संज्ञानात्मक स्वास्थ्यमा सकारात्मक प्रभाव पार्छ। सामाजिक चिनजानले व्यायाम गर्ने जस्ता स्वस्थ व्यवहारहरूलाई पनि बढावा दिन सक्छ।



नयाँ चुनौतीपूर्ण गतिविधि सिक्रुहोस्। यसले मस्तिष्कका भागहरू बीचको सम्बन्धलाई दृढ बनाउन सक्छ।

यो गर्न प्रयास गर्नुहोस्!

- नयाँ खेल खेल्न सिक्रुहोस्
- साथीलाई आफ्नो मनपर्ने तासको खेल खेल्न सिकाउनुहोस्
- बच्चाहरूलाई पढेर सुनाउने स्वयंसेवा गर्नुहोस्
- जटिल मोडेल बनाउनुहोस्
- जटिल पजल बनाउनुहोस्
- साथीहरूसँग यात्राको योजना बनाउनुहोस्
- बच्चालाई ट्युसन पढाउनुहोस्
- पुस्तक पढ्ने समूहमा सामेल हुनुहोस्
- कुनै वाद्ययंत्र कसरी बजाउन सिक्रुहोस्
- नयाँ शौक लिनुहोस्
- स्थानीय सामुदायिक रंगमञ्चमा भाग लिनुहोस्