

*Автор: А.Макеенко, медсестра отделения профилактики*

### Что делать, чтобы избежать слабоумия?

- Каждые два-три года **начинайте чему-то учиться**. Можно пройти краткосрочный курс повышения квалификации или освоить совершенно новую профессию. Можно начать есть те продукты, которые раньше не ели, узнавать новые вкусы.
- **Окружайте себя молодыми** людьми. У них вы сможете научиться полезным вещам, которые помогут всегда оставаться современным.. Играйте с детьми.
- Время от времени **решайте интеллектуальные задачки** и проходите всевозможные предметные тесты.
- **Учите иностранные языки**, даже если не будете на них разговаривать. Необходимость регулярно запоминать новые слова поможет тренировать память.
- **Занимайтесь спортом!**
- Почаще **тренируйте память**, заставляя себя вспоминать стихи, которые когда-то знали наизусть, танцевальные па, номера телефонов старых друзей и многое другое – все, о чем сможете вспомнить.
- **Разбивайте привычки и ритуалы**. Ездите на работу по разным улицам, откажитесь от привычки заказывать одни и те же блюда, занимайтесь тем, чего никогда раньше не умели.