



**CAMFIC**

societat catalana de medicina  
familiar i comunitària

## المحافظة على ذهن ناشط والذاكرة



(البكاء، الضحك، الغضب...) ولكنّه يقلل من القدرة على التركيز.

### حقّق حياة صحيّة:

• ارتخّ ما تحتاج إليه.

• مارس الرياضة وفقا لقدراتك: امش نصف ساعة في الصباح وبعد الظهر، اركب الدراجة، اسبح، ارقص أو اعتنّ بالحديقة أو بالبستان.



• كلّ بطريقة صحيّة.

• تجنّب التبغ والكحول.

### سيطر على مخاوفك:

• ابتعد عن مشاكلك حين يتكلّم الآخرون معك، استمع بعناية واهتمام حقيقيّ وستذكر بشكل أفضل ما يقال لك.

• حاول حلّ مشاكلك، وتجنب الوقوع أسير المخاوف والحقد، إلخ. لا تهتمّ بها أكثر ممّا تستحقّ.

• حاول السيطرة على قلقك.

• قم بالاسترخاء كلّما استطعت.

لا توجد حبوب لزيادة خفة الحركة العقلية.

حدّد تاريخاً لتغيير تصرّفك

يفقد الأشخاص مع الزمن خفة الحركة العقلية والذاكرة. للحفاظ عليها يجب تمرينها، بشكل مشابه لتمرين عضلات الجسم لجعلها قوية. عليك اختيار الأنشطة العقلية اعتماداً على تفضيلك وقدراتك

### حافظ على نشاطك:

قمّ بنشاط يومي سواء كان هواية، بالعمل أو المنزل:

• واكب دروساً حول موضوع يهّمك:

الطبخ والميكانيك والشطرنج والحاسوب،

إلخ. دورات متعلّقة بمهنتك أو مختلفة

عن نشاطك المعتادة. تعلّم القراءة والكتابة

وتخرّج من المدرسة وتعلّم اللغات...



• استمتعّ بهوايات جديدة: الخياطة والنسيج والخزافة والرسم

والتصوير. الإصلاحات الذاتية في المنزل

وترميم الأثاث. العزف على آلة موسيقية

وتعلّم الغناء...



• أجر أنشطة في الهواء الطلق: جولة على المعارض، مشاركة في

جوقة غنائية، العزف مع مجموعة موسيقية، اليوغا، الرياضة واللعب

بالكرة الحديدية. الرحلات والجولات في أماكن غير مألوّفة.

• شارك في أنشطة اجتماعية: حفلات شعبية وحملات تضامنية

وقدم يد العون للذين قد يحتاجون إلى مساعدتك. نظّم اجتماعات مع

الأصدقاء والعائلة...

• اقرأ بانتظام كتاباً و/أو الصحافة. استمع إلى الراديو. اكتب مفكرة

أو شعراً، تعاون في بعض المجلّات...

• شاهد قليلاً من التلفزيون حيث يساعد على التعبير عن مشاعرك