



Preserve a sua memória

Você já revirou a casa inteira à procura de uma chave ou ficou na maior saia-justa por não lembrar o nome de um conhecido? A ansiedade, as preocupações, o estresse, a correria da vida moderna e até a carga enorme de informações com as quais temos que lidar nos dias de hoje podem acabar sobrecarregando a memória e dando lugar a alguns esquecimentos de vez em quando. Quando eles se tornam muito frequentes, é o momento de reavaliar a situação e tomar algumas medidas para reverter o quadro.

A falta de memória geralmente é associada aos mais velhos. E realmente acontece de as pessoas ficarem um pouco mais esquecidas nessa fase da vida porque o cérebro já não tem a mesma vitalidade de antes.

Mas nos dias de hoje, pessoas mais jovens também se pegam às voltas com os famosos brancos. Vão fazer compras no supermercado, por exemplo, e esquecem de levar todos os itens que pretendiam. Ou chegam diante do caixa eletrônico do banco e ficam segundos intermináveis tentando lembrar a senha de sua conta.

Muitas vezes, esses lapsos estão associados ao corre-corre que virou rotina na vida de muitas pessoas. Os estudos mostram que boa parte dos problemas de memória de indivíduos entre 25 e 50 anos acontece em decorrência do estresse.

Dê uma mão a sua mente

Pessoas muito ocupadas e estressadas podem ser vítimas do que os especialistas chamam de déficit atencional, que afeta diretamente a qualidade do que armazenamos em nossa memória.

Esses indivíduos simplesmente não conseguem prestar atenção aos detalhes dos fatos que precisam guardar na memória e quando tentam invocá-los sentem dificuldade ou não conseguem se lembrar porque não armazenaram as informações necessárias.

Nesses casos, é bom aliviar a mente um pouco de tanta solicitação. Procure estabelecer uma rotina para suas tarefas, como horários fixos para dormir, fazer as refeições, para estudar e para os momentos de lazer.

Procure também tornar as coisas mais simples e organizadas, recorra a agendas para anotar seus compromissos, cole bilhetinhos em locais bem visíveis para lembrar suas atividades.

Estratégias para melhorar a atenção

Uma boa noite de sono é fundamental. Mais descansados, temos maior disposição para prestar atenção ao mundo à nossa volta. Além disso, pesquisas recentes mostraram que essa é uma boa medida para manter a memória em dia. É durante o sono, mais especificamente quando sonhamos, que processamos e armazenamos em definitivo as informações que captamos durante o dia.

Quando fizer algum trabalho que precise de atenção, procure evitar ruídos paralelos, como rádio ou televisão ligados.

Se você está angustiado com alguma coisa, converse com alguém de sua confiança, desabafe. Do contrário, os pensamentos que o angustiam ficarão reverberando em sua mente, ocupando espaço, desviando sua atenção de outros assuntos.

A mente também precisa de "ginástica"

Manter a atividade intelectual é uma forma de estimular a mente. Você pode fazer isso lendo, escrevendo, fazendo palavras cruzadas ou dedicando-se a um novo curso.

Mas dê preferência a atividades que estimulem áreas diferentes daquela que você mais utiliza no trabalho. Se no seu cotidiano você precisa ler muito, faça um curso de fotografia, desenho ou pintura que exercitarão a sua memória visual.

Se os brancos persistirem e se tornarem muito freqüentes, procure um médico. O esquecimento pode ser decorrência de algum problema de saúde, como depressão, ansiedade e doenças cardiovasculares entre outros fatores. A avaliação médica será fundamental para descobrir as causas e definir a melhor abordagem para o problema.

Fonte Johnson & Johnson