

## 10 consigli per mantenere un cervello sano durante il periodo di distanziamento sociale



Come ben sappiamo il nostro cervello cerca stimoli e connessioni: stare al chiuso e la distanza sociale potrebbero non piacere a molte persone. Ci sono però molte attività che aiutano a mantenere il cervello normalmente sano. Se vi sentite bloccati o rinchiusi, qui puoi trovare alcuni suggerimenti per mantenere attivo e sano il vostro cervello durante la quarantena causata dal Coronavirus (Covid-19)

1. **Creare un programma giornaliero:** Il cervello è alla ricerca di modelli. Avere uno schema può aiutare quando altri aspetti della vita vacillano:

- Svegliati e vai a dormire ad orari simili ogni giorno
- Preparati per la giornata cercando di mantenere un equilibrio tra le attività fisiche e i pasti (crearsi un calendario è un ottimo alleato)

2) **La consapevolezza o la meditazione possono aiutare a tenere una mente occupata:**

- Consultare libri specifici sulla mindfulness o sulla meditazione
- Scaricare app gratuite

3) **L'attività fisica: mantenere il corpo attivo è essenziale per una migliore attività cerebrale:**

- Stretching a casa
- Fare le scale

4) **Provare un nuovo hobby che stimoli curiosità e faccia sentire coinvolti: imparare qualcosa che promuova le attività cerebrali:**

- Coltivare orto e giardino
- Cucinare
- Imparare una nuova lingua

**5) Leggere e partecipare ai club del libro virtuali, scrivere. Leggere e scrivere aiutano a contrastare l'invecchiamento del cervello**

- La maggior parte delle librerie e biblioteche possiede e-book disponibili
- Scrittura creativa
- Diario di esperienze

**6) Limitare le notizie relative al Coronavirus o altre che possano causare stress**

**7) Mantenere le ore di sonno: una buona dormita ristora le attività cerebrali mantenendole sane per il giorno successivo**

**8) Connessioni sociali: essere in contatto con altri migliora l'umore e supporta l'invecchiamento corretto del cervello!**

- Chat virtuali (Zoom o FaceTime)
- Social Media (NextDoor o Facebook)
- Giochi virtuali (Uno, Monopoli)
- Film virtuali insieme a coloro che ami

**9) Mantenere una dieta bilanciata: *come sempre ciò che è buono per il cuore è buono per il cervello!***

- Diete con vegetali e cereali integrali abbassa il rischio di soffrire di Demenza.

**10) Consiglio Bonus: il volontariato è un ottimo modo per mantenere il cervello attivo tramite nuove esperienze!**

**SIATE CONSAPEVOLE DEI VOSTRI BISOGNI E LIMITI E PRENDETEVI CURA DI VOI STESSI.**

\*\*\*\*

Traduzione dal sito di:

**UCSF Weill Institute for Neurosciences - Memory and Aging Center –**