



BRAIN POWER

**200 Tips untuk Mengembangkan dan
Memaksimalkan Kekuatan Super dari Otak Anda**

BUSINESS BOOK SUMMARY

@businessbooksummary

Editor: Expert Story

@expertstory

TIPS.1

MENGURANGI STRES

Stres membuat otak Anda berpikir Anda dalam bahaya.

Tubuh Anda merespon dengan mempertahankan tingkat kewaspadaan yang tinggi dan menghasilkan bahan kimia yang disebut glukokortikoid. Jika tidak ada yang memberitahu otak Anda, "Bahaya telah berlalu," bahan kimia itu terus mengalir melalui darah Anda. Akibatnya, mereka menjadi racun bagi otak Anda. Otak yang siaga tinggi difokuskan pada kelangsungan hidup, dan dengan demikian tidak memiliki waktu untuk istirahat dan regenerasi.

Stres memiliki gejala-gejala kunci seperti ini:

- Ketidakmampuan untuk bersantai
- Ketidakstabilan emosi / perubahan suasana hati
- Sakit kepala

Stres mengacaukan otak Anda dengan:

- Menciptakan radikal bebas yang membunuh sel-sel otak Anda
- Membuat Anda menjadi cepat lupa
- Mengintensifkan kecemasan dan kerentanan Anda
- Mengganggu penciptaan sel-sel otak baru
- Meningkatkan risiko Anda untuk penyakit mental, seperti depresi
- Membuat otak Anda menyusut
- Menyebabkan Anda susah mengambil keputusan
- Meningkatkan kemungkinan Anda terkena Alzheimer atau demensia
- Membunuh sel otak sebelum waktunya.

Hilangkan stres untuk otak yang lebih sehat.

Akui diri Anda saat sedang stres, kemudian putuskan untuk mengurus masalah-masalah yang Anda bisa selesaikan (dan janjilah pada diri sendiri untuk tidak memikirkan apa yang tidak bisa Anda lakukan).

TIPS.2

IKUTI FLOW ANDA

Psikolog Mihaly Csikszentmihalyi dan tim peneliti di University of Chicago adalah yang pertama yang mendeskripsikan dan memberi nama konsep FLOW, suatu keadaan konsentrasi yang dilibatkan orang ketika mereka merasa sepenuhnya terlibat dalam apa yang mereka lakukan.

Dalam keadaan flow, orang menjadi kurang sadar diri dan kurang terganggu oleh kekhawatiran dari luar seperti jam berapa atau seberapa lapar mereka. Orang-orang menggambarkan sebagai "kehilangan diri Anda dalam proses" atau "berada di zona."

Mengalami flow adalah cara terbaik untuk menghilangkan stres otak Anda. Csikszentmihalyi mengidentifikasi motivasi intrinsik sebagai kunci bagi pengalaman flow. Orang yang memiliki motivasi intrinsik dapat menemukan hal-hal positif bahkan dalam situasi yang sulit, membuat mereka lebih bahagia, lebih optimis, dan lebih kreatif daripada mereka yang tidak memupuk motivasi intrinsik dan yang hanya termotivasi oleh imbalan eksternal, seperti uang dan bonus.

Saat Anda berada dalam flow, otak Anda akan dibanjiri oleh bahan kimia yang sangat baik seperti dopamine dan endorphin. Tugas yang terlalu sederhana dan mudah tidak akan menghasilkan flow (karena menyebabkan kebosanan) dan tugas yang terlalu rumit juga tidak menghasilkan flow (karena menyebabkan stres dan frustrasi). Tugasnya harus tepat, mengharuskan Anda untuk menantang keterampilan Anda. Anda juga harus peduli, fokus dan perhatian dengan apa yang Anda lakukan. Jika Anda pikir tugas atau pekerjaan itu tidak ada gunanya, walaupun jika tugas atau pekerjaan itu meningkatkan keterampilan Anda, Anda tidak akan menemukan flow.

Salah satu cara untuk menambahkan flow ke kehidupan Anda adalah dengan menambahkan kerumitan ke tugas-tugas sederhana, seperti mencoba melakukannya dengan cepat. Yang lainnya adalah menambahkan tujuan ke tugas, seperti memikirkan tentang betapa lebih rileks rumah Anda akan terasa jika tidak begitu berantakan.

Akhirnya, Anda dapat mencari kegiatan yang diketahui menghasilkan flow, seperti mendaki, melukis, dan menulis.

TIPS.3

BERBAHAGIALAH

Apakah Anda mengingat pepatah lama, "Biarkan senyum menjadi payung Anda"?

Bersikap optimis dan bahagia - yaitu, merasa positif dan yakin tentang masa depan dan berhasil dalam berbagai tujuan yang Anda miliki - memiliki kekuatan yang hebat.

Studi terbaru menunjukkan korelasi antara menjadi optimis dan bahagia akan mengurangi kecemasan. Orang yang optimis dan bahagia ditunjukkan memiliki orbito frontal cortex (OFC) yang lebih besar. OFC dikenal untuk membantu mengatur emosi. Stres kronis mengurangi kemampuan sel-sel otak untuk terhubung ke OFC dan sebagai gantinya membantu menghasilkan jalur menuju kecemasan.

Para peneliti berteori bahwa sama seperti stres dan trauma dapat mengurangi OFC, optimisme dan kebahagiaan dan pemikiran positif dapat membangunkannya kembali. Penelitian lain menunjukkan hubungan antara tingkat yang lebih tinggi dan tingkat hormon stres kortisol yang lebih rendah. Menjadi bahagia dan perasaan bersyukur lebih baik untuk otak Anda!

Yang benar adalah, orang yang realistis lebih akurat tentang bagaimana dunia sebenarnya bekerja, tetapi orang-orang optimis melindungi otak mereka. Jadi, pilihlah menjadi optimis dan bahagia kapan pun Anda bisa. Bagaimana caranya ?

Berikut beberapa saran sederhana:

- Tetap sibuk, memikirkan masalah membuat Anda menjadi kurang bahagia.
- Gunakan afirmasi positif dan rayakan keberhasilan Anda.
- Gunakan kata-kata negatif lebih sedikit. Hentikan diri Anda ketika Anda mengatakan "tidak bisa" dan kata-kata negatif lainnya.
- Lupakan pengalaman menyakitkan di masa lalu, fokus pada saat ini dan jangan terlalu mencemaskan atau memgkuatirkan masa depan Anda.

TIPS.4

BERI MAKAN OTAK ANDA

Tingkatkan kekuatan otak Anda dengan makanan yang tepat.

Makan makanan nabati dan lemak sehat. Kurangi produk hewani dan lemak jenuh (biasanya, lemak padat seperti lemak babi dan mentega), karena lemak jenuh memperlambat fungsi kognitif Anda. Nutrisi yang ditemukan pada tanaman, sebaliknya, mendukung retensi memori dan membantu menurunkan tekanan darah (hipertensi mempengaruhi otak Anda serta jantung Anda). Apa makanan yang menonjol untuk otak? Kacang dan sayuran berdaun hijau.

Sepuluh makanan untuk otak :

1. Kacang merah
2. Minyak kelapa
3. Ikan, terutama ikan berlemak seperti tuna dan salmon
4. Sayuran hijau dan berdaun (misalnya bayam dan selada)
5. Kacang tanah, baik mentah atau kering panggang
6. Minyak zaitun
7. Cruciferous (keluarga kubis) misalnya kembang kol)
8. Unggas, seperti ayam tanpa kulit dan kalkun tanah
9. Biji-bijian utuh
10. Anggur, baik putih atau merah (tetapi tidak terlalu banyak!)

Lima makanan yang perlu dihindari :

1. Mentega dan margarin
2. Keju
3. Makanan yang digoreng
4. Kue kering dan makanan penutup
5. Daging merah, terutama daging olahan tinggi lemak seperti daging sapi dan sosis.

Menurut penelitian, semakin Anda terikat pada pola makan nabati, semakin positif Anda akan mempengaruhi kesehatan otak Anda.

TIPS.5

MEMBUAT TO-DO LIST

Menulis daftar hal yang harus dilakukan mungkin tidak tampak seperti penguat otak, tetapi kenyataannya mereka sangat berguna bagi otak.

Mengetahui prioritas Anda dan mem-filter yang tidak penting adalah tugas-tugas kognitif tingkat tinggi, dan mempraktekkan keterampilan ini membuat otak Anda tetap dalam kondisi puncak. Juga, menerjemahkan masalah atau memiliki tujuan (“Bersiap-siap untuk mengajukan pajak”) dan membaginya ke dalam tugas-tugas yang lebih kecil (“Temukan data-data pajak saya” dan “Dapatkan rekomendasi untuk mana perangkat lunak pajak digunakan”) adalah fungsi eksekutif lainnya. .

Membuat daftar yang harus dilakukan menciptakan ruang mental untuk melakukan tugas-tugas lain, karena tidak harus mengingat berbagai hal yang harus Anda lakukan. Plus, menggunakan daftar yang harus dilakukan dapat membuat Anda merasa baik: satu penelitian menunjukkan bahwa Anda mendapatkan sedikit dopamin setiap kali Anda menyelesaikan suatu tugas dari daftar yang harus dilakukan (dopamin membuat Anda merasa baik dan meningkatkan suasana hati Anda). .

Seorang peneliti menjelaskan bahwa frekuensi kemajuan lebih penting bagi otak Anda daripada seberapa besar kemajuannya. Secara praktis, ini berarti mencoret “Kosongkan mesin cuci piring,” “Bersihkan meja dapur,” dan “Sapu lantai” jauh lebih memuaskan daripada menyalahkan “Bersihkan dapur.” .

Intinya menuliskan sesuatu yang sudah Anda rencanakan untuk dilakukan dan kemudian mencoretnya karena telah menyelesaikannya menciptakan perasaan bahagia yang sama.

TIPS.6

MINUM SECANGKIR KOPI

Meminum secangkir kopi setiap pagi dapat bermanfaat bagi otak Anda.

Kopi melakukan dua hal untuk membantu Anda:

Pertama, mengurangi produksi adenosin neurotransmitter dengan mengikat reseptornya. Adenosine adalah zat kimia yang membuat Anda merasa lelah. Jadi Anda ingin adenosine pada waktu tidur, tetapi tidak ketika Anda harus siap melakukan aktivitas Anda. Minum secangkir kopi akan membuat Anda merasa lebih waspada dan fokus.

Kedua, kafein membuat otak Anda menyerap kembali dopamin, neurotransmitter yang menyenangkan. Itu berarti Anda merasa bahagia lebih lama. Satu penelitian menunjukkan bahwa minum kopi mengurangi depresi dan bahkan mengurangi kecenderungan bunuh diri.

Beberapa bukti juga menunjukkan bahwa minum kopi dapat membantu melindungi diri Anda terhadap Parkinson dan Alzheimer. Tetapi tentu saja jika Anda minum kopi terlalu banyak juga bukan hal yang baik. Setelah Anda mengonsumsi sekitar 400 miligram kafein per hari - sekitar empat cangkir kopi - sisi negatifnya mulai tampak. Misalnya, terlalu banyak kafein dapat membuat Anda menjadi migren. Juga dapat menyebabkan insomnia, gelisah, dan (karena diuretik) meningkatkan buang air kecil. Dan minum kopi dengan perut kosong dapat menyebabkan sakit maag.

Bagi sebagian orang, kopi membuat mereka gelisah dan gugup. Ini terutama berlaku bagi individu yang lagi dalam kondisi cemas atau kuatir.

Jadi jika Anda mengalami salah satu efek samping ini, kurangi konsumsi Anda.

TIPS.7

BUAT JURNAL HARIAN

Membuat jurnal harian sebaiknya Anda lakukan dengan tangan bukan di laptop atau smartphone Anda.

Hal ini bermanfaat bagi otak Anda. Studi terbaru menunjukkan bahwa menulis dengan tangan meningkatkan daya ingat Anda, membantu kedua sisi otak Anda berkoordinasi (mengintegrasikan informasi dari kedua sisi otak Anda membantu Anda meningkatkan persepsi Anda), dan menginspirasi pemikiran dan kreativitas karena proses yang lebih lambat memungkinkan untuk refleksi.

Anda juga menggunakan lebih banyak otak Anda, khususnya korteks motorik, ketika Anda menulis alih-alih mengetik. Otak yang dirangsang adalah otak yang sehat!

Menulis dengan tangan juga membantu menghilangkan stres, karena tindakan yang berulang dapat memiliki efek yang menenangkan.

TIPS.8

STOP MULTITASKING

Berusaha melakukan banyak kelihatannya menjadi pertanda bahwa Anda cerdas dan produktif.

Tetapi penelitian baru menunjukkan bahwa multitasking - melakukan lebih dari satu tugas dalam satu waktu - memiliki kerugian yang sangat besar untuk Anda.

Pertama, otak Anda tidak bisa benar-benar melakukan banyak tugas. Apa yang dilakukannya adalah beralih dari satu tugas ke tugas lainnya, maju mundur, maju mundur. Masalahnya? Otak Anda tidak berfungsi dengan baik saat ia terus-menerus terganggu dengan cara ini. Kemungkinan kualitas dan efisiensi pekerjaan Anda akan menurun.

Untuk sebagian besar orang, sebenarnya lebih cepat bagi mereka untuk melakukan tugas secara berurutan - hal ini agar mereka tidak melakukan kesalahan. Sebagian kecil orang sebenarnya adalah multitasker yang baik - otak mereka mampu menangani lebih dari satu tugas dalam satu waktu - tetapi Anda sebaiknya tidak menjadi seperti mereka. Bahkan, satu studi menunjukkan bahwa orang-orang yang berpikir mereka pandai multitasking sebenarnya yang terburuk dalam hal itu.

Studi lain menunjukkan bahwa orang yang mencoba untuk menangani beberapa tugas sekaligus memiliki masalah lebih banyak secara signifikan dalam memperhatikan dan mengingat informasi daripada mereka yang melakukan satu tugas pada satu waktu. Multitasker sebenarnya melatih otak mereka menjadi kurang efisien. Mereka kesulitan mengatur pikiran dan fokus pada apa yang penting. Sebagai akibatnya, mereka akhirnya menjadi lebih lambat, kumulatif, daripada mereka yang melakukan satu hal pada satu waktu.

Berilah otak Anda istirahat dengan melepaskan multitasking.

TIPS.9

MENGULURKAN TANGAN

Anda tahu bahwa menjadi relawan baik untuk komunitas Anda.

Apakah Anda tahu itu juga baik untuk otak Anda? Para peneliti telah lama mengetahui bahwa membantu orang lain membuat Anda merasa lebih baik. Otak Anda menghasilkan dopamine dan endorphins dan bahan kimia yang terasa baik lainnya ketika Anda membantu orang lain.

Sebuah penelitian baru-baru ini yang dilakukan oleh Sekolah Kesehatan Masyarakat Johns Hopkins Bloomberg menunjukkan manfaat yang bahkan lebih tahan lama. Studi ini menemukan bahwa orang-orang yang menjadi sukarelawan mempertahankan atau meningkatkan ukuran pusat memori mereka (yang biasanya menurun seiring waktu). Menjadi sukarelawan juga membantu wanita khususnya meningkatkan kesehatan fisik mereka, yang tentu saja sangat penting untuk kesehatan otak.

Para peneliti berteori bahwa perbaikan fisik ini dapat membantu meningkatkan fungsi eksekutif (pengambilan keputusan). Studi lain menunjukkan bahwa relawan memiliki tekanan darah yang lebih rendah, yang berarti lebih sedikit kemungkinan stroke dan masalah kesehatan lainnya.

Unsur-unsur utama dari relawan yang mendorong otak termasuk bekerja dalam tim (bersosialisasi membantu otak), pemecahan masalah (praktik menjadi sempurna), dan berbagi pengetahuan (memiliki tujuan membuat otak Anda senang).

TIPS.10

BERJALAN KAKI

Olahraga apa pun baik untuk otak Anda, tetapi berjalan kaki secara khusus memiliki beberapa manfaat signifikan.

Para peneliti di New Mexico Highlands University menemukan bahwa "dampak dari kaki saat berjalan mengirim gelombang tekanan melalui arteri yang secara signifikan mengubah dan dapat meningkatkan suplai darah ke otak" (ScienceDaily.com). Lebih jauh lagi, berjalan meningkatkan mood Anda menjadi lebih baik.

Dan ketika Anda bergulat dengan masalah rumit, berjalan kaki jauh dapat menstimulasi pusat kreatif otak Anda, membantu Anda menemukan solusi. Ada juga bukti bahwa berjalan kaki meningkatkan kemampuan ingatan Anda.

Jadi pakai sepatu Anda dan mulailah berjalan kaki.

TIPS.11

GUNAKAN MEDIA SOSIAL DENGAN BIJAK

Untuk semua hal baik yang berhubungan dengan teman, maka media sosial sarana yang tepat. Namun media sosial juga dapat melakukan hal buruk bagi otak Anda.

Anda mungkin memiliki pengalaman di mana Anda hanya ingin memeriksa Facebook hanya beberapa menit dan kemudian kebablasan tiga jam kemudian bertanya-tanya apa yang terjadi dengan waktu yang Anda habiskan. Atau Anda dengan cemas menunggu "Like" dari teman Anda.

Sebuah penelitian di Jerman menunjukkan bahwa satu dari tiga orang mengatakan mereka merasa lebih buruk setelah menghabiskan waktu di Facebook daripada sebelumnya, dengan "lebih buruk" berarti kesepian, frustrasi, atau sedih. Studi lain menunjukkan bahwa semakin banyak orang menggunakan Facebook, semakin buruk perasaan mereka. Peneliti menyebut ini "depresi Facebook."

Begitu banyak sukacita menghubungkan dengan teman-teman jika Anda langsung berkumpul dengan mereka di dunia nyata. Berada di media sosial dapat membuat Anda menjadi kecanduan. Otak Anda menginginkan hadiah, dan apa yang lebih berharga daripada melihat acungan jempol di postingan Anda?

Satu penelitian di Stanford University menunjukkan bahwa orang-orang yang menghabiskan banyak waktu di media sosial mengalami kesulitan menyaring informasi yang tidak penting dan mengalami lebih banyak kesulitan mengingat hal-hal penting. Tetapi itu tidak berarti Anda harus berhenti dari dunia media sosial. Dalam jumlah yang sedang, berhubungan dengan orang lain melalui media sosial dapat membantu Anda tetap terinformasi, membantu Anda mengekspresikan diri, dan membantu Anda menjadi bagian dari komunitas yang lebih besar.

Kata kuncinya adalah moderasi dan menggunakan media sosial dengan bijak. Adalah yang menguasai media sosial dan bukan Anda yang dijajah oleh media sosial.

TIPS.12

DAPATKAN ENDORPHIN DOSIS TINGGI

Tahukah Anda bahwa olahraga telah terbukti membantu memerangi depresi berat?

Itu benar. Olahraga menghasilkan zat kimia yang baik, seperti endorfin, yang membantu meningkatkan suasana hati. Endorfin adalah neurotransmitter, yang merupakan bahan kimia yang membantu sel saraf Anda mengirim sinyal. Endorphin melindungi Anda dari rasa sakit dan membantu meningkatkan mood Anda.

Olahraga bukanlah satu-satunya cara untuk mendorong otak Anda untuk memberi diri Anda bahan kimia yang bermanfaat itu. Anda juga dapat merangsang produksi mereka dengan mencium aroma tertentu, seperti lavender. Atau Anda bisa makan sesuatu yang pedas.

Sensasi pedas, yang disebabkan oleh capsaicin, mendorong otak untuk melepaskan endorfin. Tapi jangan sekali-sekali menggunakan obat-obatan narkoba yang walaupun bisa mengeluarkan endorphin tapi memiliki efek samping yang merusak otak dan tubuh Anda.

TIPS.13

TERTAWA

Tertawa benar-benar obat terbaik - baik untuk pikiran dan tubuh kita.

Selera humor yang baik memberikan bantuan untuk stres kita. Ketika kita menertawakan masalah kita alih-alih mengkhawatirkan mereka, mereka dapat terasa kurang berat dan dengan demikian tampak lebih mudah untuk dipecahkan. Humor juga meningkatkan fungsi kognitif dengan menjaga pikiran tetap aktif dan mendorong pemikiran kreatif - pertahanan vital terhadap gangguan yang berkaitan dengan usia - dan itu memberikan katarsis emosional yang penting selama periode ketegangan emosional.

Tertawa juga bermanfaat bagi jantung, meningkatkan aliran oksigen ke otak, menurunkan tekanan darah, dan melatih otot-otot di kepala, leher, dada, dan panggul - sama seperti latihan yoga yang mengurangi stres. Ini membantu menjaga otot longgar dan lentur dan memungkinkan mereka untuk beristirahat lebih mudah. Ketika Anda tertawa, tubuh Anda mengaktifkan sel T, yang membantu Anda melawan penyakit.

Jadi mulailah tonton film lucu, pergi ke klub komedi, atau tonton pertunjukan komedi dan tertawa!

TIPS.14

GANTI PEKERJAAN ANDA

Pada waktu tertentu, sebanyak 40 persen pekerja membenci pekerjaan mereka.

Anda mungkin berpikir itulah trade-off yang Anda buat untuk dapat membayar hipotek - tetapi membenci pekerjaan Anda buruk untuk otak Anda. Meskipun kita cenderung berpikir bahwa pekerjaan pada umumnya memang akan membuat orang stres, orang yang menikmati pekerjaan mereka secara keseluruhan cenderung lebih produktif dan sukses.

Sebuah penelitian di Ohio State University menunjukkan bahwa orang yang merasa tidak puas dalam pekerjaannya memiliki tingkat depresi dan insomnia yang lebih tinggi. Mereka juga lebih khawatir daripada orang yang menikmati pekerjaan mereka. Hal lain yang perlu dipikirkan: bagaimana merangsang pekerjaan Anda. Pekerjaan yang membutuhkan sedikit keterlibatan mental atau yang membutuhkan banyak waktu sendirian cenderung lebih buruk bagi otak Anda.

Sebuah laporan oleh University of Wisconsin menunjukkan bahwa pekerjaan yang membutuhkan interaksi sosial yang kompleks sebenarnya membantu mencegah Alzheimer. Pekerjaan yang membutuhkan pemikiran juga membantu melindungi otak. Jadi, perhatikan baik-baik pekerjaan Anda.

Jika Anda tidak menyukai pekerjaan Anda, mungkin Anda mulai berpikir untuk mengganti pekerjaan atau profesi Anda!

TIPS.15

OLAHRAGA

Latihan fisik secara teratur membuat Anda tetap kuat secara fisik dan mental.

Peneliti merekomendasikan berolahraga setidaknya dua puluh menit sehari, tetapi tiga puluh menit hingga satu jam setiap hari lebih baik. Latihan aerobik seperti berlari atau berenang membantu mengalirkan darah ke sistem Anda, membawa oksigen dan glukosa ke otak Anda - dua zat yang tidak dapat dilakukan oleh otak Anda.

Olahraga teratur juga dapat mendorong otak untuk membuat lebih banyak molekul yang membantu melindungi dan menghasilkan neuron. Meskipun penelitian masih dilakukan untuk menetapkan hubungan antara latihan dan peningkatan neuron otak, banyak peneliti - termasuk mereka yang terlibat dengan penelitian penyakit Alzheimer - sedang mempelajari efek perlindungan dari latihan fisik rutin pada jalur saraf otak untuk mentransmisikan sinyal.

Menurut Kantor Pencegahan Penyakit dan Promosi Kesehatan AS, panduan aktivitas fisik menunjukkan bahwa 150 menit aktivitas aerobik intensitas sedang per minggu dapat menurunkan risiko kematian dini, penyakit jantung koroner, stroke, hipertensi, diabetes tipe 2, dan depresi. Di luar manfaat fisik, olahraga menawarkan manfaat emosional.

Ini meningkatkan harga diri dan kepercayaan diri.

TIPS.16

JANGAN BERLEBIHAN MELAKUKANNYA

Ketik ketika menyangkut aktivitas fisik atau berolahraga yang memperpanjang umur, moderasi adalah yang terbaik.

Tidak perlu berlatih seperti atlet Olimpiade, karena terlalu banyak olahraga sama buruknya dengan terlalu sedikit. Studi menunjukkan bahwa over exercising sebenarnya menurunkan jumlah sel otak baru yang diciptakan tubuh Anda.

Dalam sebuah penelitian, tikus yang over exercising menghasilkan setengah dari sel otak sebanyak tikus yang bahkan tidak berolahraga sama sekali. Tentu saja tikus bukanlah manusia, tetapi para peneliti berteori korelasi dengan overexercising manusia. Kuncinya adalah untuk memperkuat dan menjaga sistem tubuh dan otak Anda, bukan menyiksa mereka, yang melakukan aktivitas fisik yang berlebihan. Jika Anda merasa sakit, Anda mungkin bekerja atau berolahraga terlalu keras. Kurangi dosisnya dan dengarkan tubuh Anda.

Ini akan memberi tahu Anda apa yang dibutuhkan dan kapan Anda terlalu jauh melakukannya baik dalam pekerjaan atau olahraga.

TIPS.17

FOKUS MENJADI LEBIH BAIK, BUKAN TERBAIK

Berusaha mencapai kesempurnaan adalah musuh dalam membuat suatu kemajuan.

Tentu, mungkin sembilan puluh menit aerobik sehari adalah ideal, tetapi tiga puluh menit berjalan cepat setiap sore jauh lebih baik daripada tetap terpaku di sofa. Anggap saja seperti ini: ada pilihan yang buruk, pilihan yang lebih baik, dan pilihan terbaik.

Anda ingin menghindari pilihan yang buruk, pilih sebanyak mungkin pilihan terbaik, dan untuk sisanya, lakukan dengan “lebih baik.” Lebih baik untuk kesehatan otak Anda jika Anda membuat beberapa pilihan yang baik daripada tidak ada - atau menyerah karena tampaknya terlalu sulit.

Jadi ketika membuat pilihan, tanyakan pada diri Anda “Apa yang lebih baik?”.

TIPS.18

DAPATKAN MELATONIN

Melatonin, yang mungkin Anda kenal sebagai hormon tidur, dapat membantu melindungi otak Anda.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa melatonin dapat membantu menjaga sel-sel otak dari kematian, yang merupakan kabar baik bagi orang-orang dengan stroke, Alzheimer, dan penyakit penghancur sel otak lainnya.

Melatonin adalah antioksidan (ia mengisap radikal bebas jahat) dan dapat membantu meredakan radang otak, yang dapat membantu menjaga otak Anda tetap sehat. Dan, tentu saja, tubuh Anda menghasilkan melatonin untuk membantu Anda tidur, yang baik untuk otak Anda. Selama bertahun-tahun, orang telah mengonsumsi suplemen melatonin untuk membantu mereka melawan insomnia.

Satu studi menunjukkan bahwa melatonin dapat membantu mengurangi pembengkakan otak dalam kasus-kasus cedera otak traumatis, meskipun buktinya masih sangat awal. Hal ini juga sedang dipelajari sebagai pengobatan potensial untuk cedera pada sistem saraf pusat, seperti cedera sumsum tulang belakang. Sebuah penelitian yang berbeda menunjukkan bahwa melatonin dapat membantu melindungi otak pada orang dengan Parkinson. Ini juga dapat membantu mengurangi efek kurang tidur.

Melatonin melewati sawar darah-otak, jadi jika Anda mengonsumsinya, ia akan bekerja di otak Anda. Anda bisa mendapatkan melatonin dari diet Anda dengan mengonsumsi makanan ini: kacang almond, goji berry, paprika oranye, raspberi, tomat dan kenari.

Anda juga dapat mengambil suplemen melatonin, meskipun jelas lebih baik untuk meminumnya sebelum tidur dibandingkan di pagi hari.

TIPS.19

UTAMAKAN KESELAMATAN OTAK

Cara terbaik untuk melindungi otak Anda dari cedera adalah dengan menghindari cedera otak.

Jika tidak membunuh Anda, cedera otak traumatis dapat menyebabkan masalah ingatan, masalah berpikir, kejang, kelumpuhan, dan lainnya, baik jangka pendek maupun panjang. Pikirkan tentang tugas yang Anda lakukan setiap hari dan putuskan untuk melakukannya dengan cara yang melindungi otak Anda. Misalnya, saat Anda mengemudi, kenakan sabuk pengaman Anda dan kendari dengan hati-hati. Tentu, Anda mungkin dibenarkan dalam melampiaskan kemarahan Anda, tetapi kecelakaan (atau konfrontasi) bisa berdampak buruk bagi otak Anda!.

Di rumah, gunakan pegangan tangan, luangkan waktu Anda untuk naik dan turun tangga, gunakan tangga yang sebenarnya daripada kursi. Kejatuhan dan kecelakaan mobil adalah dua penyebab paling umum cedera otak traumatis (TBI), menurut Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit.

Menyerang atau dipukul (memukul objek atau dipukul, seperti saat bermain olahraga) dan kekerasan fisik (seperti berkelahi) adalah yang paling umum berikutnya. Terkadang penyebabnya tidak diketahui atau merupakan hasil dari situasi yang kurang umum, seperti peperangan (di mana serangan senjata api atau ledakan bom dapat menyebabkan kerusakan).

Utamakan keselamatan Anda terlebih dahulu dan lindungi otak Anda.

TIPS.20

TINGKATKAN ASUPAN VITAMIN B12

Diperkirakan 25 persen orang diantara orang usia enam puluh dan tujuh puluh kekurangan B12, sebuah vitamin yang penting.

Juga hampir 40 persen orang usia delapan puluh tahun keatas. Kekurangan B12 berakibat penurunan fungsi mental yang berkaitan dengan usia, termasuk kehilangan memori dan penurunan keterampilan penalaran, dan dapat mempengaruhi suasana hati.

Beberapa manfaat potensial dari suplemen B12 termasuk pengobatan penyakit Alzheimer dan demensia, gangguan tidur, dan neuropati diabetes. Tidak ada efek samping berbahaya yang diketahui dari mengonsumsi vitamin B12 dalam dosis besar, tetapi tidak ada bukti ilmiah bahwa vitamin B12 tambahan memberi manfaat tambahan. Vitamin B12 tidak memiliki UL (batas atas).

Untuk melindungi otak Anda, minumlah tablet multivitamin yang mengandung vitamin B12 setiap hari.

TIPS.21

JAGA TETAP DINGIN

Cedera panas, juga disebut hipertermia, terjadi ketika tubuh Anda terlalu panas.

Seringkali ini terjadi ketika orang bekerja keras di luar rumah selama cuaca panas, tetapi juga dapat terjadi hanya dengan terkena panas yang berlebihan atau terjebak di dalam ruangan dengan ventilasi yang buruk. Dalam situasi seperti itu, berbagai cedera panas dapat terjadi, dengan heatstroke (suhu tubuh 104 ° F atau lebih).

Heatstroke adalah keadaan darurat medis dan kerusakan pada otak Anda (dan organ lainnya) bisa permanen. Kerusakan pada otak dapat mencakup masalah dengan kognisi, memori, dan fokus. Periode paparan yang lebih lama berarti hasil yang lebih buruk, jadi jika Anda mengalami gejala cedera panas, seperti bernapas cepat mual, sakit kepala, kram otot, atau kondisi mental yang berubah, segera ke dokter atau rumah sakit. Sembuhkan dengan mandi air dingin, atau menyiram tubuh dengan air.

Situasi-situasi berikut ini berkontribusi pada kemungkinan cedera panas:

- Mengenakan pakaian terlalu tebal.
- Bekerja di area dengan suhu tinggi, seperti di sekitar oven.
- Tidak cukup tidur.
- Menggunakan alkohol atau obat-obatan terlarang, seperti sabu atau heroin.
- Tidak minum cukup air.
- Bepergian atau pindah ke tempat yang panas dari yang sejuk.
- Mengonsumsi obat tertentu (periksa dengan penyedia layanan kesehatan Anda).
- Memiliki masalah medis tertentu, seperti masalah sirkulasi, dan penyakit jantung, paru-paru, atau ginjal.
- Menjadi sangat gemuk atau kurus.

Cara pencegahan heatstroke :

- Hindari kelelahan saat cuaca panas.
- Minum banyak air
- Sering-seringlah beristirahat ketika di luar rumah
- Habiskan waktu di tempat-tempat ber-AC.

TIPS.22

JANGAN PERNAH MENGGUNAKAN NARKOBA

Penggunaan obat-obatan terlarang seperti heroin, kokain, dan metamfetamin sangat membahayakan dan merusak otak Anda.

Tidak hanya kecanduan dan toleransi obat membuat Anda mendambakan obat dalam jumlah yang terus meningkat, mereka juga menciptakan potensi masalah hukum, sosial, dan pribadi. Tetapi risiko terburuk adalah seberapa jauh penggunaan narkoba jangka panjang mengubah otak Anda. Ini merusak kognisi Anda, membuat Anda lebih sulit berpikir.

Anda akan memiliki waktu yang lebih lama dan sulit untuk membuat keputusan, memahami situasi, atau mengetahui apa yang harus dilakukan. Memori Anda terpengaruh dan Anda akan memiliki lebih banyak kesulitan mengendalikan perilaku Anda. Dan itu bahkan ketika Anda sudah tidak mengonsumsi obat-obatan - Anda tidak dapat membalikkan kerusakan ini ke otak Anda setelah Anda sudah berhenti mengonsumsinya. Dan ketika Anda berada di bawah pengaruh narkoba, semua masalah jadi membesar.

Jika Anda tidak menggunakan obat terlarang sekarang, jangan mulai. Jika Anda sedang dan masih menggunakan obat-obatan ini, Anda harus segera menghentikannya atau meminta bantuan dokter atau pusat rehabilitasi pecandu narkoba terdekat.

TIPS.23

TERSENYUMLAH

Ternyata orang-orang yang selalu menasihati Anda untuk tersenyum itu benar.

Tersenyum membuat Anda merasa lebih baik dan memperbaiki suasana hati Anda. Sebuah penelitian di Penn State menunjukkan bahwa orang yang tersenyum dianggap lebih menyenangkan, lebih sopan, dan bahkan lebih kompeten daripada mereka yang tidak. Penelitian lain menunjukkan bahwa ketika Anda tersenyum, Anda menipu otak Anda untuk berpikir bahwa Anda bahagia. Ini benar bahkan jika senyuman Anda palsu.

Otak Anda berhenti memikirkan begitu banyak pemikiran dan Anda lebih mungkin untuk merasakan hal-hal positif di dunia di sekitar Anda. Seorang peneliti menunjukkan bahwa tersenyum bahkan dapat membantu melindungi otak Anda dari stres.

Jadi mulailah tersenyum.

TIPS.24

PECAHKAN TEKA-TEKI DALAM DUNIA NYATA

Banyak orang menjawab teka-teki silang untuk mencegah Alzheimer, tetapi penelitian saat ini mengatakan bahwa mereka tidak membantu dengan kognisi atau memori secara keseluruhan. Mereka menyenangkan, jadi jangan ragu untuk melanjutkan, tetapi untuk benar-benar meningkatkan otak Anda, Anda harus menyelesaikan masalah di dunia nyata. Misalnya, alih-alih hanya menuliskan daftar belanjaan Anda, buat gambar mental dari toko kelontong dan atur daftar Anda sesuai dengan apa yang akan Anda mulai dari awal dan apa yang akan Anda akhiri. Atau Anda bisa menyusun abjad semua belanjaan atau menghafal daftar atau sesuatu yang serupa.

Intinya adalah melakukan sesuatu yang membangunkan otak Anda. Masalahnya adalah banyak kegiatan yang kita lakukan sepanjang hari berulang - kita berkendara ke toko kelontong yang sama untuk membeli makanan yang sama untuk memasak dalam resep yang sama.

Jadi dengan melibatkan otak Anda lebih banyak, Anda akan membantu meningkatkan kognisi otak.

TIPS.25

KONSUMSI SERAT

Serat meningkatkan pencernaan Anda, mengurangi risiko kanker usus besar, dan dapat membantu Anda menurunkan berat badan dengan membuat Anda merasa kenyang. Dan serat berkontribusi terhadap kesehatan otak.

Para ilmuwan di Inggris menemukan bahwa untuk setiap 7 gram serat yang Anda masukkan dalam makanan Anda setiap hari, risiko Anda terkena stroke turun 7 persen. Itu manfaat yang sangat besar! Sayangnya, banyak orang tidak mengonsumsi cukup serat. Menambahkannya ke diet Anda mungkin lebih mudah daripada yang Anda pikirkan.

Berikut beberapa kiat yang dapat membantu Anda memulai:

Lihatlah kandungan serat pada label Fakta Nutrisi pada makanan kemasan. Sumber serat yang baik memiliki setidaknya 2,5 gram serat per porsi. Ganti dengan makanan serat tinggi, seperti roti gandum, beras merah, pasta gandum utuh, buah-buahan dan sayuran, untuk makanan rendah serat seperti roti putih, nasi putih, permen, dan keripik.

Makan lebih banyak sayuran mentah dan buah-buahan segar, dan makan juga kulitnya bila perlu. Rencanakan untuk mengonsumsi makanan berserat tinggi, seperti buah-buahan, sayuran, kacang-kacangan, dan tepung gandum, di setiap kali makan.

Mulailah hari Anda dengan sereal sarapan berserat tinggi, seperti sereal bekatul atau oatmeal. Carilah sereal yang mengandung setidaknya 5 gram serat per porsi. Tambahkan buah segar untuk tambahan serat tambahan. Makan berbagai makanan berserat tinggi untuk memastikan Anda mendapatkan campuran serat larut dan tidak larut - kedua jenis ini penting untuk kesehatan Anda.

Gunakan camilan untuk meningkatkan asupan serat Anda dengan mengonsumsi makanan berserat tinggi, seperti buah-buahan kering, berondong jagung, dan biskuit gandum utuh.

Cobalah makan kacang polong, atau kacang kering, setidaknya dua sampai tiga kali per minggu. Tambahkan ke salad, sup, casserole, atau saus spaghetti.

Makan buah utuh lebih sering daripada jus. Sebagian besar serat dalam buah ditemukan di kulit dan pulpa, yang dibuang saat membuat jus.

TIPS.26

LAWAN PERADANGAN

Cara sistem kekebalan Anda mengusir infeksi secara alami menyebabkan peradangan.

Faktanya, peradangan adalah tanda bahwa sistem kekebalan Anda bekerja dengan baik; mereka mengusir bakteri jahat. Peradangan juga merupakan tanda bahwa tubuh Anda bekerja untuk memperbaiki diri setelah cedera. Tetapi tidak semua peradangan merupakan tanda kesehatan dan penyembuhan yang baik. Banyak peneliti percaya jenis peradangan yang tidak baik terjadi pada beberapa penyakit kronis, termasuk penyakit otak seperti Alzheimer, Parkinson, dan depresi.

Dalam kasus penyakit kronis, alih-alih terjadi sebentar untuk menangani suatu peristiwa, peradangan itu sendiri diyakini kronis. Mereka menciptakan siklus merusak sel-sel kesehatan, dengan kerusakan yang memicu lebih banyak peradangan dan lebih banyak kerusakan pada sel. Banyak uji coba intervensi obat untuk menenangkan peradangan kronis telah terbukti mengecewakan. Para peneliti berteori bahwa saat intervensi semacam itu terjadi, semakin sulit bagi mereka untuk berhasil.

Cegah peradangan kronis awal, sebelum menjadi kerusakan signifikan, tampaknya kunci untuk melindungi otak. Sebagai contoh, satu penelitian menunjukkan bahwa mengambil NSAID dengan Alzheimer tahap akhir sebenarnya menciptakan penurunan kognitif yang lebih besar, sedangkan mengambil NSAID sebelum tanda-tanda penurunan kognitif yang serius terjadi tampaknya memperlambat penurunan kognitif.

Meskipun para peneliti tidak memiliki pemahaman yang jelas tentang peran peradangan kronis pada penyakit seperti itu, mengurangi peradangan kronis mungkin membantu mengurangi kemungkinan bahwa Anda akan menderita penyakit ini. Langkah yang sama yang membantu Anda menjaga otak tetap sehat juga membantu melindungi Anda dari peradangan kronis.

Tindakan pencegahan ini termasuk tidak merokok, tidak minum alkohol berlebihan, makan banyak buah dan sayuran, dan menggunakan minyak yang sehat saat Anda memasak. Selain itu, Mayo Clinic menunjukkan bahwa suplemen herbal dari manggis, berperan dalam mengurangi peradangan kronis.

TIPS.27

LEBIH BANYAK LEBIH BAIK

Banyak orang percaya bahwa Anda hanya menggunakan 10 persen dari otak Anda, bahwa ketika Anda lahir Anda memiliki semua sel-sel otak yang akan Anda miliki, dan bahwa beberapa orang adalah otak-kiri dan beberapa orang berotak kanan.

- Apakah Anda percaya akan hal itu?
- Jika Anda percaya hal itu kini saatnya mengubah paradigma Anda.
- Pemahaman kita tentang otak selalu berubah.
- Apa yang harus dilakukan oleh orang yang bermanfaat pada otak?

Jawabannya adalah semakin banyak hal atau aktivitas yang mendukung otak Anda itu akan semakin baik bagi otak Anda. Dengan begitu, jika Anda berolahraga, menjadi sukarelawan, dan banyak belajar dan banyak melatih otak Anda, maka fungsi otak Anda menjadi semakin baik.

Dengan kata lain, semakin banyak yang Anda lakukan untuk membantu menjaga otak Anda tetap sehat dan brilian, itu akan semakin baik dan bermanfaat bagi otak Anda dan otak Anda tidak hanya bekerja 10% dari kemampuan optimalnya.

TIPS.28

MENCOBA MAKANAN BARU

Otak Anda pada dasarnya malas. (Otak setiap orang malas.)

Ia ingin berbaring di sana seperti kadal di bawah sinar matahari dan bukannya benar-benar bekerja. Itulah salah satu alasan mengapa Anda membuat makanan lama yang sama minggu demi minggu ketika Anda dapat mencoba resep baru setiap hari selama sisa hidup Anda.

Untuk memberi otak Anda berkembang, coba sesuatu yang baru. Jika Anda kebanyakan makan indonesian food atau chinese food cobalah membuat thailand food.

Anda akan semakin terlibat sepenuhnya dengan otak Anda untuk menemukan resep baru, bekerja dengan bahan yang berbeda, dan belajar keterampilan dan teknik memasak baru.

Plus, makan berbagai makanan yang disiapkan dengan berbagai cara membantu memastikan otak Anda mendapatkan seluruh rangkaian nutrisi mikro yang dibutuhkan.

TIPS.29

RAYAKAN KESUKSESAN ANDA

Otak Anda, seperti bos Anda, lebih suka kesuksesan daripada kegagalan.

Ketika berhasil, ia melepaskan dopamine, neurotransmitter yang baik. Ini benar-benar membantu Anda mengingat apa yang Anda lakukan dengan benar sehingga Anda dapat mengulangnya. Sebaliknya, ketika Anda gagal, Anda tidak mendapatkan hadiah dopamin sehingga otak Anda tidak bisa memahami kesalahan Anda.

Terlepas dari apa yang dikatakan oleh para guru motivasi, kegagalan sebenarnya tidak banyak mengajari Anda. Sukses adalah cara Anda belajar. Para peneliti di MIT menemukan bahwa monyet (yang memiliki otak seperti kita) mengulangi kesalahan yang sama berulang kali. Kegagalan tidak mengubah tingkah laku monyet atau membantunya menjadi lebih baik pada tes berikutnya. Sukses malah akan mendatangkan kesuksesan berikutnya.

Memiliki “coretan” - di mana Anda berhasil menyelesaikan suatu kebiasaan atau tugas tertentu berulang kali selama jangka waktu tertentu - juga menyebabkan otak Anda melepaskan dopamin. Semakin sukses Anda seiring waktu, semakin banyak otak Anda menginginkan Anda menjadi lebih sukses.

Jadi, lacak kebiasaan otak Anda yang sehat. Misalnya, setiap kali Anda berolahraga aerobik, tandai di kalender. Ketika Anda meninjau kalender, Anda akan melihat serangkaian keberhasilan dan otak Anda akan termotivasi untuk terus melakukannya. Dengan kata lain, Anda dapat menggunakan otak Anda untuk membantu otak Anda tetap sehat dan meraih kesuksesan Anda.

TIPS.30

TINGKATKAN KINERJA DENGAN VITAMIN C

Vitamin C adalah antioksidan, yang akan meningkatkan efektivitas antioksidan lainnya. Vitamin C juga membantu otak Anda memproduksi neurotransmitter seperti dopamine dan acetylcholine. Singkatnya, dosis harian vitamin C dapat meningkatkan dan mempertahankan ketajaman mental.

Vitamin C sangat penting untuk fungsi otak sebagai pencegahan untuk penyakit Alzheimer. Dari sudut pandang otak Anda, vitamin C dapat membantu :

- Mencegah perubahan suasana hati
- Meningkatkan kecerdasan Anda
- Melindungi otak Anda dari kerusakan
- Melawan radikal bebas

Vitamin C mencegah oksidasi LDL atau kolesterol "jahat" dan dengan demikian mengurangi risiko pembentukan plak, yang dapat menyumbat arteri dan menyebabkan serangan jantung atau stroke.

Vitamin C melindungi vitamin E dari oksidasi dan juga dapat mencegah pembuluh darah menyempit yang dapat memotong suplai darah ke otak. Penelitian telah menunjukkan bahwa 1.000 hingga 2.000 miligram vitamin C per hari dapat membantu menjaga arteri tetap sehat. Melengkapi diri dengan 500 miligram vitamin C per hari dapat menurunkan tekanan darah. Sebagian besar buah dan sayuran menyediakan vitamin C.

Makanan yang sangat tinggi kadar vitamin C termasuk cabai pedas (mentah), melon, paprika manis, sayuran berdaun hijau gelap, tomat, kiwi, jeruk, dan mangga. Karena vitamin C adalah vitamin yang larut dalam air, tubuh Anda akan mengeluarkan kelebihan yang mungkin dikonsumsi. Namun dosis yang sangat besar dapat menyebabkan batu ginjal, mual, dan diare. Efek dari mengambil jumlah besar dalam jangka waktu yang lama belum diketahui.

Vitamin C memiliki UL (batas atas) ditetapkan pada 2.000 miligram per hari untuk orang dewasa.

TIPS.31

LAKUKAN SESUATU YANG BERULANG

Daripada mengkhawatirkan tanpa henti tentang pemeriksaan pajak yang akan datang atau berkutat dengan percakapan yang baru saja Anda lakukan dengan bos Anda, lakukan sesuatu yang berulang, seperti bermain solitaire atau mencuci piring.

Tidak hanya hal itu membuat otak Anda keluar dari lingkaran negatif yang tak berujung tetapi menjaga bagian otak Anda sibuk dengan tindakan berulang benar-benar membebaskan sisi kreatif otak Anda untuk memecahkan masalah.

Inilah sebabnya mengapa kita sering memiliki ide hebat ketika kita sedang mandi atau tidak memikirkan sesuatu secara khusus. Selain bermanfaat untuk kreativitas, tindakan berulang juga menenangkan dan membantu mengurangi tingkat stres.

TIPS.32

BERSIHKAN RACUN

Anda mungkin pernah mendengar tentang neurotoksin, pencemar seperti pestisida yang dapat mengganggu fungsi saraf (dan karenanya sangat buruk bagi kesehatan otak).

Jika Anda menduga bahwa Anda mungkin telah terpapar asap berbahaya atau bahan kimia beracun, konsultasikan dengan dokter untuk analisis dan perawatan menyeluruh. Untuk membersihkan otak Anda (dan tubuh Anda) dari racun umum, seperti polutan atau bahan kimia rumah tangga, Anda dapat mencoba berbagai solusi alami. Ini termasuk ginseng, ginkgo biloba, lidah buaya, pektin jeruk, pepaya, peppermint, dan teh jahe.

Anda juga bisa minum air jeruk nipis, olahraga keras, menggunakan sauna, mendapatkan pijatan yang kuat, dan makan makanan berserat tinggi.

Latihan pernapasan dalam, di lingkungan yang bersih, akan memberikan otak Anda dengan oksigen segar.

Untuk meminimalkan kontaminasi makanan, cuci semua buah dan sayuran secara menyeluruh hingga bersih.

TIPS.33

SEWA PELATIH PRIBADI

Atau setidaknya berkonsultasi dengan pelatih pribadi.

Jika Anda mengalami kesulitan untuk tetap termotivasi, seorang pelatih pribadi dapat sangat bermanfaat.

Memiliki seseorang yang membuat Anda bertanggung jawab atas tindakan Anda membuat Anda lebih cenderung melakukan apa yang Anda katakan akan Anda lakukan. Selain memastikan Anda berolahraga secara teratur, pelatih pribadi dapat menunjukkan kepada Anda cara melakukan latihan untuk mendapatkan keuntungan maksimal.

Sebagian besar ruang kebugaran dilengkapi dengan orang-orang yang akan membuat latihan olahraga yang terbaik untuk Anda dan membantu Anda melewatinya. Tujuannya adalah untuk memastikan bahwa Anda berolahraga dengan benar dan pada kecepatan yang tepat.

Jika Anda mampu menyewa pelatih pribadi, dia akan mendorong Anda untuk berkomitmen pada rutinitas Anda dan untuk mendorong diri Anda sedikit lebih sulit — semua itu baik untuk otak Anda.

Jika Anda tidak mampu membayar pelatih, temukan pasangan latihan yang dapat membantu Anda untuk tujuan yang sama.

TIPS.34

JATUH CINTA

Menurut Dr. Frank Lawlis dalam bukunya *The IQ Answer*, jatuh cinta menstimulasi otak Anda.

“Tindakan mencintai seseorang dapat langsung diamati melalui otak dan seluruh tubuh Anda. Sistem kekebalan tubuh Anda berkilau dengan kegembiraan yang menciptakan pertahanan yang lebih baik terhadap penyakit, dan Anda benar-benar mendapatkan kekuatan otot. Kreativitas Anda melonjak dari rangsangan otak kanan sehingga bahkan laki-laki mulai mengintegrasikan visi intelektual mereka dengan kreativitas.”

Dia mencatat bahwa jenis cinta tidak begitu penting seperti kedalaman perasaan.

“Kita tahu bahwa bayi yang baru lahir tumbuh subur ketika dicintai, sementara mereka yang tidak memiliki cinta cenderung mengalami masalah mental... bukti menunjukkan bahwa mereka yang paling mencintai mendapatkan manfaat terbesar secara kognitif.”

Penelitian telah menunjukkan bahwa jatuh cinta meningkatkan tingkat pertumbuhan saraf untuk jangka waktu yang berkelanjutan, mungkin selama satu tahun. Hormon yang diproduksi ternyata membantu mengembalikan sistem syaraf dan memicu pertumbuhan baru.

TIPS.35

JAGA ANGKA KOLESTEROL ANDA

Ketika orang-orang berpikir tentang kadar kolesterol mereka, mereka biasanya khawatir tentang kesehatan jantung mereka. Tetapi kolesterol tinggi juga buruk untuk otak Anda. Ada hubungan pasti antara kadar kolesterol tinggi dan peningkatan risiko stroke. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa kolesterol tinggi terkait dengan Alzheimer dan gangguan kognitif lainnya.

Untuk menjaga kolesterol Anda, tanyakan dokter Anda untuk profil lipoprotein total sehingga Anda dapat menyadari tidak hanya kolesterol total tetapi juga setiap komponen kolesterol Anda. Anda mungkin memiliki tingkat kolesterol total yang diinginkan, tetapi itu tidak berarti kadar kolesterol HDL (baik) dan LDL (jahat) Anda sejalan.

Tingkat kolesterol total Anda akan berada di salah satu dari tiga kategori:

- Diinginkan : kurang dari 200 mg / dL
- Batas risiko tinggi: 200-239 mg / dL
- Risiko tinggi: 240 mg / dL dan lebih Jika Anda memiliki kolesterol tinggi atau faktor risiko lain, dokter Anda mungkin akan meresepkan obat penurun kolesterol dalam kombinasi dengan diet rendah lemak yang sehat dan olahraga.

Memiliki tingkat HDL yang baik adalah salah satu faktor terpenting dalam mencegah stroke iskemik. Stroke ini terjadi ketika darah terhalangi mengalir ke otak. Juga, semakin sedikit LDL yang Anda miliki, dan semakin banyak HDL yang Anda miliki, semakin rendah risiko Anda untuk penyakit jantung.

Untuk HDL:

- Baik: lebih dari 60 mg / dL
- Buruk: kurang dari 40 mg / dL

Untuk LDL:

- Optimal: kurang dari 100 mg / dL
- Hampir optimal: 100-129 mg / dL
- Batas tinggi : 130-159 mg / dL
- Tinggi: 160-189 mg / dL

TIPS.36

LATIH MEMORI ANDA

Memori dibuat dan diperkuat oleh kekuatan koneksi antara sel-sel saraf dan pembentukan molekul protein penyimpanan-memori di dalam sel-sel saraf. Ketika memori ide baru terbentuk, seperti nama atau alamat, ribuan sel saraf terlibat.

Jika Anda tidak menggunakan sedikit memori itu segera setelahnya, mereka akan segera memudar. Tetapi jika Anda menggunakannya dan mengaktifkan kembali memori berkali-kali, Anda memperkuat molekul protein kimia yang tersimpan yang menyusun memori itu.

Membaca kata-kata ini menciptakan ribuan reaksi elektrokimia di otak Anda. Seringkali otak disebut sebagai komputer, tetapi kelenturan dan interaktivitas otak jauh melampaui komputer manapun yang ada saat ini. Salah satu cara untuk menantang otak Anda adalah memperbaiki ingatan Anda. Cobalah menghafal baris puisi favorit Anda dan lihat apakah Anda bisa melafalkannya selama tujuh hari ke depan.

Tingkatkan penghafalan Anda di setiap kesempatan dan manfaatkan tantangan yang disajikan kehidupan setiap hari. Misalnya, di acara sosial, atau kapan pun Anda diperkenalkan kepada seseorang yang baru, ulangi nama orang itu kepada diri Anda sebanyak tiga kali dan kemudian gunakan dalam percakapan.

Temui orang sebanyak mungkin, dan kemudian uji diri Anda besok pagi untuk melihat berapa banyak yang dapat Anda ingat.

TIPS.37

LUANGKAN WAKTU UNTUK BERSOSIALIASI

Menghabiskan waktu dengan teman dan orang yang Anda cintai membuat Anda merasa baik. Ini meningkatkan rasa kebahagiaan dan kesejahteraan Anda dan mengurangi kemungkinan depresi. Terhubung dengan orang lain juga dapat membantu Anda menangkal demensia.

Penelitian menunjukkan semakin terisolasi Anda (secara sosial), semakin besar kemungkinan Anda mengembangkan demensia. Penelitian lain menunjukkan bahwa orang yang menghabiskan waktu bersosialisasi melakukan lebih baik pada tes memori dan pembelajaran lainnya.

Menjaga otak Anda kuat dan vital bukan hanya pekerjaan satu orang, dibutuhkan komunitas. Buat acara, mengobrol dengan teman-teman Anda, makan bersama anak-anak Anda. Itu akan membantu menjaga otak Anda tetap muda!

Berikut beberapa ide lain untuk bersosialisasi yang tidak memerlukan banyak persiapan dan perencanaan

- Pergi ke layanan keagamaan
- Ambil kelas
- Bicaralah dengan tetangga Anda
- Bergabunglah dengan kelompok komunitas hobi

Berada berhadapan secara fisik dengan orang lain memberikan dorongan terbaik untuk otak Anda.

TIPS.38

BERENANG

Berenang sangat menyenangkan dan baik untuk otak Anda.

Berenang termasuk kegiatan aerobik, yang berarti meningkatkan aliran darah ke otak Anda, meningkatkan fungsi kognitif. Tetapi tidak seperti latihan aerobik lain yang dilakukan di darat, berenang dilakukan di air. Meningkatnya resistensi air meningkatkan manfaatnya.

Satu penelitian menunjukkan bahwa berenang meningkatkan aliran darah ke arteri serebral sekitar 10 hingga 15 persen dibandingkan dengan latihan aerobik yang dilakukan di darat. Satu studi juga menunjukkan bahwa berenang mungkin memiliki efek antidepresif.

Latihan aerobik secara umum dapat membantu menghasilkan sel-sel otak baru dan memperbaiki yang rusak, dan berenang membakar seluruh otak: Anda menggunakan kedua belahan otak dan keempat lobus untuk berenang.

Menjaga seluruh otak aktif adalah salah satu cara untuk membantu meningkatkan kognisi.

TIPS.39

YOGA UNTUK KEHIDUPAN

Yoga, metode latihan India kuno, melibatkan postur dan latihan pernapasan tertentu.

Ini meningkatkan kekuatan, fleksibilitas, sirkulasi, postur, dan kondisi tubuh secara keseluruhan. Dan itu juga membangun otak Anda.

Tujuan awalnya adalah membantu para praktisi mengendalikan tubuh dan membawanya ke keadaan seimbang untuk membebaskan pikiran untuk kontemplasi spiritual - dengan kata lain, itu digunakan sebagai bantuan untuk meditasi. Tetapi yoga itu sendiri, terpisah dari praktik meditasi apa pun, dapat memberikan manfaat bagi otak Anda.

Sebuah penelitian yang dilakukan di University of Illinois menemukan bahwa hanya satu sesi yoga dua puluh menit dapat meningkatkan fokus dan kemampuan untuk mempertahankan informasi baru. Penelitian lain menunjukkan bahwa yoga dapat meningkatkan suasana hati, mengurangi kecemasan dan peradangan, dan menurunkan tingkat stres.

Penelitian MRI yang terpisah menunjukkan bahwa praktisi yoga yang berolahraga secara teratur sebenarnya memperbesar otak mereka dibandingkan dengan orang yang tidak berlatih yoga. Satu penelitian menunjukkan pembesaran di area otak yang berhubungan dengan visualisasi, mengurangi stres, dan mengfokuskan perhatian.

Jika Anda baru memulai dengan yoga, akan sangat membantu untuk mengambil kelas pemula dengan instruktur bersertifikat yang dapat menunjukkan kepada Anda cara yang tepat untuk mempertahankan pose Anda dan mengajarkan teknik pernapasan yang tepat kepada Anda.

TIPS.40

KURANGI AKTIVITAS MENGEMUDI ANDA

Sebuah studi 2017 oleh Universitas Leicester adalah berita buruk bagi banyak pengemudi: menghabiskan lebih dari dua jam sehari mengemudi kurang baik untuk otak Anda.

Salah satu alasan mengemudi buruk bagi Anda adalah karena itu adalah aktivitas yang tidak aktif, dan menjadi tidak aktif sangat sulit untuk kesehatan Anda secara keseluruhan (terutama sistem kardiovaskular Anda). Namun ternyata mengemudi juga mematikan otak Anda. Subyek dalam penelitian ini benar-benar kehilangan poin IQ ketika mereka secara teratur menempuh jarak jauh (seperti perjalanan sehari-hari).

Orang-orang yang melakukan sedikit atau tidak mengemudi memiliki sedikit penurunan dalam kekuatan kognitif mereka. Para peneliti berteori bahwa selain masalah-masalah yang tidak bergerak yang terkait dengan banyak mengemudi, mengemudi juga menyebabkan stres dan kelelahan, dan hubungan antara stres, kelelahan, dan penurunan kognitif cukup mapan.

Jika perjalanan harian Anda membutuhkan dua jam atau lebih sehari di belakang kemudi, saatnya untuk mencari lokasi yang lebih dekat ke tempat kerja Anda — atau cari pekerjaan baru.

TIPS.41

JAGA KESEHATAN USUS ANDA

Otak Anda mengontrol tubuh Anda, tetapi otak tidak melakukan pekerjaan itu sendiri.

Para peneliti sedang belajar tentang pentingnya sistem saraf enterik - yaitu saraf yang melapisi saluran pencernaan Anda.

Kesehatan usus Anda tidak hanya membuat tubuh Anda bekerja dengan lancar, tetapi juga mempengaruhi suasana hati Anda! Sebagian besar serotonin dalam tubuh Anda ditemukan di perut Anda.

Pemahaman baru tentang bagaimana usus mempengaruhi kesehatan mental dan fisik telah menciptakan bidang neurogastroenterology.

Apa artinya itu bagi Anda?

Saat ini, para peneliti masih mencoba untuk mencari tahu bagaimana usus dan otak bekerja bersama, tetapi jelas bahwa merawat masalah usus, seperti mengobati sindrom iritasi usus, akan membantu melindungi otak dan suasana hati Anda.

TIPS.42

JANGAN SAMPAI DEHIDRASI

Dehidrasi yang sederhana berupa tidak minum cukup air dapat menyebabkan otak bereaksi dengan cara yang aneh. Gejala dehidrasi termasuk pusing dan kurangnya konsentrasi.

Air adalah salah satu zat yang paling melimpah di tubuh Anda, dan itu adalah nutrisi yang dibutuhkan tubuh Anda dalam jumlah paling besar - antara 55 hingga 75 persen berat tubuh Anda adalah air. Air memainkan peran penting dalam hampir setiap fungsi utama dalam tubuh. Ini mengangkut nutrisi dan oksigen ke otak dan membawa produk-produk sisa dari sel-sel tubuh.

Otak adalah 73 persen air, jadi agar otak Anda berfungsi dengan baik, air itu harus diisi ulang. Tubuh tidak memiliki persediaan untuk menyimpan air. Rata-rata, kita kehilangan sekitar 10 cangkir air setiap hari hanya melalui keringat, pernapasan, buang air kecil, dan buang air besar. Ini tidak termasuk hari-hari panas atau sesi latihan, ketika keringat menguras lebih banyak air.

Rata-rata orang dewasa perlu minum 8 hingga 12 cangkir air setiap hari. Pada saat Anda merasa haus, Anda sudah bisa berada di jalan untuk menjadi dehidrasi. Untuk memastikan Anda terhidrasi dengan baik, periksa urin Anda untuk memastikannya jernih atau kuning pucat daripada kuning yang lebih gelap.

TIPS.43

GUNAKAN PERNAFASAN PERUT

Kebanyakan orang bernafas menggunakan dada mereka - mengambil nafas dangkal menggunakan otot interkostal (antara tulang rusuk Anda) untuk memperluas dada. Tapi perut, atau diafragma, bernapas, juga dikenal sebagai pernapasan “perut”, membantu mendapatkan lebih banyak oksigen ke tubuh Anda - dan otak Anda. Dengan pernapasan perut, ketika udara diambil, kontrak diafragma dan perut mengembang; ketika udara dihembuskan, sebaliknya terjadi.

Anda dapat menguji diri sendiri untuk bernapas perut dengan meletakkan tangan Anda di perut Anda saat Anda bernapas. Jika naik saat Anda menarik nafas, Anda bernapas dengan diafragma. Jika turun, Anda bernapas dengan dada.

Untuk melatih pernapasan perut, bayangkan bahwa napas Anda mengisi balon di perut Anda. Ketika balon sudah penuh, buang napas sampai Anda merasa itu benar-benar kosong. Hanya beberapa dari napas perut yang dalam ini yang akan meredakan ketegangan dan meredakan stres.

Penelitian juga menunjukkan bahwa hanya latihan berfokus pada pernapasan Anda membantu menenangkan pikiran dan menajamkan perhatian. Pernapasan dalam juga dapat membantu meningkatkan produksi neurotransmitter seperti serotonin, membuat Anda merasa lebih bahagia.

TIPS.44

TINGGALKAN MEJA ANDA UNTUK MAKAN SIANG

Survei terbaru menunjukkan bahwa sekitar separuh pekerja makan siang di meja mereka dan banyak yang tidak repot-repot makan siang sama sekali. Apakah Anda salah satu dari mereka yang makan dengan cahaya layar komputer Anda?

Anda harus tahu bahwa makan siang di meja Anda buruk untuk otak Anda. Khususnya:

1. Menjadi tidak aktif membuat otak Anda sakit.
Duduk terlalu lama di satu tempat mengganggu sistem kardiovaskular Anda, dapat menyebabkan Anda bertambah berat badan, dan sebaliknya meningkatkan kemungkinan bahwa Anda akan berakhir dengan stroke atau masalah kesehatan lainnya.
2. Bersosialisasi dengan rekan kerja Anda baik untuk otak Anda.
Daripada makan siang sendirian, pergilah dengan karyawan lain - bahkan yang tidak Anda sukai. Bukan hanya bersosialisasi membuat otak Anda bahagia, itu mungkin akan membantu Anda bekerja lebih baik.
3. Istirahat memberi makan otak Anda.
Berikan diri Anda sesuatu untuk dilihat selain dinding bilik Anda dan sesuatu untuk dipikirkan selain laporan yang sedang Anda kerjakan. Kembali ke pekerjaan Anda lebih segar dan berenergi membuat Anda lebih produktif daripada mencorat-coretnya.

Mengubah lingkungan Anda dapat membantu meningkatkan kreativitas dan dapat membantu mencegah stres dan kelelahan.

TIPS.45

CUCI TANGAN ANDA

Sejumlah penelitian telah menunjukkan hubungan antara jenis infeksi tertentu dan stroke - yaitu, stroke dapat menjadi komplikasi penyakit lain, seperti flu atau pneumonia. Mencegah infeksi semacam itu pada orang yang memiliki faktor risiko stroke adalah salah satu cara yang jelas untuk mencegah stroke.

Sebuah penelitian baru-baru ini oleh para peneliti di Universitas Columbia menunjukkan bahwa orang-orang dengan riwayat medis lebih banyak infeksi memiliki lebih banyak masalah memori dan masalah kognisi lainnya daripada orang dengan infeksi yang lebih sedikit. Dengan kata lain, semakin banyak infeksi yang Anda miliki dalam hidup Anda, semakin buruk yang Anda lakukan pada tes kognisi. Infeksi kronis, seperti yang terkait dengan herpes, lebih bermasalah daripada infeksi akut, seperti yang terkait dengan pilek biasa.

Penelitian lain menunjukkan hubungan antara infeksi dan perkembangan Alzheimer. Meskipun alasan mengapa infeksi terhubung ke penurunan kognitif tidak jelas, menghindari infeksi, terutama infeksi kronis, adalah salah satu cara untuk melindungi kesehatan otak Anda. Caranya : Cuci tangan Anda, terutama setelah buang air kecil dan sebelum mulai makan. Gunakan kondom saat berhubungan seks (dan praktikkan metode seks aman lainnya). Jangan berbagi sikat gigi Anda (atau item perawatan pribadi lainnya).

TIPS.46

MENGHILANGKAN KECEMASAN

Hampir setiap orang pernah mengalami kecemasan, apakah itu karena tes yang akan datang atau stres keuangan. Jadi Anda tahu bahwa memiliki kecemasan dapat meredam bagaimana Anda menikmati hidup. Mereka yang mengalami kecemasan yang lebih kronis atau tidak dapat dijelaskan (kecemasan umum daripada kecemasan situasional) berada pada risiko yang signifikan untuk depresi dan insomnia.

Mengoptimalkan atau meningkatkan respons anxiolytic (antianxiety) Anda dapat membantu. Misalnya, mengambil suplemen asam gamma-aminobutyric (GABA), asam amino yang memiliki efek menenangkan pada sistem saraf, dapat membantu mengatasi kecemasan, kegelisahan, atau ketegangan saraf lainnya.

Menurut National Institutes of Health (bagian dari Departemen Kesehatan dan Layanan Kemanusiaan AS), ramuan berikut telah menunjukkan keefektifan dalam mengurangi kecemasan:

- Ginkgo Biloba
- Theanine (ditemukan dalam teh hijau)

Jika Anda mengalami masalah serius dengan kecemasan, diskusikan pilihan dengan dokter atau psikolog.

TIPS.47

BERPIKIR POSITIF

Menurut Daniel G. Amen, MD, penulis buku klasik *Making a Good Brain Great*, setiap pemikiran melepaskan zat kimia otak.

Pikiran positif, bahagia, penuh harapan, optimis, dan gembira menghasilkan bahan kimia yang menyenangkan yang menciptakan rasa sejahtera dan membantu fungsi otak Anda pada kapasitas puncak; pikiran yang tidak bahagia, sengsara, negatif, dan gelap memiliki efek sebaliknya, secara efektif memperlambat otak Anda dan bahkan menciptakan depresi.

Jika Anda cenderung berfokus pada apa yang bisa salah, atau apa yang salah, atau betapa tidak senangnya Anda, atau bagaimana seseorang menyakiti Anda, pikiran negatif ini dapat mengurangi kemampuan otak Anda untuk berfungsi. Mereka menghisap otak dari kekuatan positifnya. Dr. Amen menyarankan untuk menuliskan pikiran negatif untuk menghilangkan kekuatan mereka dari otak Anda.

TIPS.48

KEAJAIBAN DARI PELUKAN

Sebuah penelitian terbaru oleh Carnegie Mellon University menunjukkan bahwa perasaan dekat dengan orang lain, terutama melalui indera peraba (seperti dari pelukan), membantu melindungi terhadap penyakit yang berhubungan dengan stres. Orang-orang yang memiliki koneksi tinggi memiliki lebih banyak pelukan dan lebih sedikit konflik, dan ketika dihadapkan dengan paparan infeksi, mereka mengembangkan gejala yang kurang parah.

Orang-orang yang merasa kurang terhubung secara sosial lebih menderita secara fisik. Para peneliti di Swedia menemukan bahwa bahkan dalam pekerjaan stres tinggi, penyakit yang berhubungan dengan stres dapat dikurangi oleh hubungan sosial. Dan para peneliti di UCLA telah menunjukkan bahwa efek penurunan stres dari keterhubungan seperti itu terjadi apakah Anda memberikan cinta atau mendapatkannya.

Selain melindungi terhadap penyakit, pelukan meningkatkan kebahagiaan Anda. Kontak fisik dengan seseorang yang Anda sayangi mengurangi tingkat kecemasan, menurunkan kortisol (hormon stres), dan mendorong otak untuk memproduksi oksitosin dan dopamin, neurotransmitter rasa-nyaman yang membantu mengangkat suasana hati Anda. Para peneliti bahkan menyimpulkan bahwa pelukan optimal setidaknya dua puluh detik.

Para peneliti juga menemukan bahwa memeluk hewan peliharaan Anda memiliki efek yang sama, jadi bahkan jika Anda hidup sendiri, Anda bisa mendapatkan dosis harian Anda memeluk hewan kesayangan Anda.

TIPS.49

BATASI KONSUMSI GULA ANDA

Glukosa, suatu bentuk gula, memberi kekuatan pada setiap tindakan dalam tubuh Anda.

Otak Anda membutuhkannya berfungsi - bahkan, ia menggunakan setengah dari energi gula yang diproduksi tubuh Anda. Tanpa gula yang cukup, otak Anda menjadi lesu dan melambat. Tetapi para ilmuwan menemukan bahwa terlalu banyak gula dalam diet Anda juga menyebabkan gangguan otak dalam bentuk penurunan fungsi kognitif.

Makan terlalu banyak permen dan Anda tidak akan berpikir dengan baik. Terlalu banyak gula membuat Anda pelupa dan kurang bisa belajar banyak hal. Itu juga bisa membuat Anda rentan terhadap kecemasan dan depresi. Kuncinya adalah makan gula secukupnya. Diet kita dipenuhi dengan gula, sebagian besar disembunyikan (semuanya dari saus tomat hingga saus salad hingga saus pasta).

Pakar nutrisi setuju bahwa kita perlu mengurangi konsumsi gula. Gula adalah karbohidrat sederhana yang digunakan tubuh sebagai sumber energi. Selama pencernaan, semua karbohidrat terurai menjadi gula, atau glukosa darah. Beberapa gula terjadi secara alami, seperti pada produk susu (seperti laktosa) dan buah-buahan (sebagai fruktosa).

Gula lain ditambahkan perasa. Sebagian besar makanan yang mengandung gula tambahan menyediakan kalori tetapi sedikit memiliki nutrisi penting, seperti serat, vitamin, dan mineral. Lebih baik makan buah, yang selain fruktosa memiliki zat yang sehat seperti vitamin C, vitamin A, kalium, asam folat, antioksidan, fitokimia, dan serat, hanya menyebut beberapa nama. Sebagian besar buah tidak mengandung lemak, dan semuanya bebas kolesterol.

Tidak ada makanan yang disarankan saat ini (RDA) untuk gula, tetapi para ahli merekomendasikan bahwa sekitar 55 hingga 60 persen dari total kalori dalam makanan Anda harus berasal dari karbohidrat, dengan kurang dari 10 persen berasal dari gula sederhana seperti laktosa dan fruktosa.

The American Heart Association merekomendasikan tidak lebih dari 6 sendok teh gula per hari untuk wanita dan 9 sendok teh untuk pria.

TIPS.50

SEMUA ADA DALAM SIKAP

Melakukan pekerjaan yang menantang seperti mengerjakan kalkulus tampaknya membutuhkan banyak energi, sehingga membuat otak Anda merasa lelah. Menghabiskan waktu yang sama di Facebook melihat gambar-gambar kucing tidak tampak menuntut secara mental, karena otak Anda tidak menggunakan jumlah energi yang hampir sama untuk melakukan itu.

Stres berkontribusi pada perasaan kelelahan yang mungkin Anda miliki setelah melakukan pekerjaan yang menantang, seperti mengambil tes kalkulus, di mana Anda khawatir tentang nilai Anda dan khawatir tentang kinerja Anda. Jadi itu benar bahwa dalam keadaan tertentu melakukan pekerjaan yang menantang melelahkan otak Anda lebih dari tugas-tugas mudah.

Tetapi penelitian menunjukkan bahwa pada dasarnya sikap Anda yang membuat perbedaan. Dengan kata lain, Anda hanya berpikir bahwa memecahkan masalah kalkulus lebih melelahkan daripada melihat gambar kucing. Sejauh seberapa banyak energi yang sebenarnya digunakan otak Anda? Sebenarnya tidak banyak perbedaan di antara kedua kegiatan tersebut.

Satu penelitian menunjukkan bahwa harapan kelelahan mental sebenarnya sudah diprediksi. Artinya, jika seseorang mengira tugas akan sulit, itu akan terjadi. Jadi bayangkan jika Anda mengubah sikap Anda.

Sikap Anda menentukan hasil yang Anda dapatkan

TIPS.51

USIR KOLESTEROL

Tubuh Anda membutuhkan kolesterol untuk melindungi sel-sel saraf dan membuatnya lebih mudah bagi mereka untuk mengirimkan muatan listrik yang membuat Anda berfungsi. Sekitar 25 persen kolesterol tubuh ditemukan di otak. Namun, Anda tidak perlu mengkonsumsinya: tubuh Anda dapat menghasilkan semua kolesterol yang dibutuhkan untuk berfungsi.

Diet kolesterol berasal langsung dari makanan hewani, seperti kuning telur, daging, unggas, ikan, makanan laut, dan produk susu whole-milk. Mengonsumsi makanan ini dapat meningkatkan kadar kolesterol Anda lebih tinggi daripada yang dibutuhkan untuk tubuh yang sehat.

Lemak jenuh meningkatkan kadar kolesterol LDL (jahat) Anda lebih dari apa pun dalam diet Anda. Lemak trans juga meningkatkan kolesterol darah. Makanan tinggi lemak jenuh umumnya mengandung banyak kolesterol makanan.

Berikut beberapa cara Anda dapat menurunkan kolesterol dalam diet Anda:

Beli makanan dengan kadar rendah lemak, seperti saus, mayones, margarin, dan krim keju.

Makan tidak lebih dari empat kuning telur per minggu. Satu telur besar memiliki sekitar 186 miligram kolesterol, tetapi semuanya ada di kuning telur - putih telur tidak memiliki kolesterol. Cobalah mengganti dua putih telur untuk satu telur utuh dalam makanan yang dipanggang atau menggunakan pengganti telur.

Batasi organ dalam seperti hati. Mereka bergizi tetapi juga sangat tinggi kolesterol. Nikmati makanan laut - disiapkan dengan cara yang rendah lemak - sebagai makanan utama Anda beberapa kali per minggu.

Buat makanan vegetarian sesekali. Makanan dengan kacang atau produk kedelai sebagai sumber protein utama memiliki kualitas penurun kolesterol.

TIPS.52

KEMBALI KE KENANGAN MASA LALU

Salah satu cara untuk menstimulasi ingatan Anda dan memberinya latihan adalah dengan menyusuri jalan kenangan.

Ingat pengalaman masa lalu dengan melihat foto lama, menonton video, atau berbicara dengan seorang teman. Pergi melalui timeline Facebook Anda. Nostalgia baik untuk otak Anda, walau jika Anda masih muda dan kejadiannya belum lama. Pemicu rasa nyaman itu membuat Anda merasa lebih optimis dan positif tentang masa depan.

Satu penelitian baru menunjukkan bahwa menggali ke dalam memori jangka panjang juga membantu meningkatkan fungsi otak secara keseluruhan dan bahkan menstimulasi ingatan jangka pendek Anda. Dengan kata lain, sedikit kunjungan ke masa lalu dapat membantu otak Anda menghadapi masa kini.

TIPS.53

CEGAH PENYUSUTAN OTAK

Apakah otak Anda menyusut saat usia bertambah?

Jawaban singkatnya adalah ya, tetapi tidak sebanyak yang Anda pikirkan - dan pelatihan otak dapat membuat perbedaan. Seiring bertambahnya usia, otak Anda menyusut sekitar 2 persen setiap sepuluh tahun. Penyusutan ini sebenarnya dimulai pada awal masa dewasa tetapi tidak mungkin terlihat sampai Anda mencapai usia 60-an.

Persentase pengerutan otak yang lebih besar terkait dengan demensia. Dengan kata lain, jumlah tertentu dari otak menyusut usia normal, tetapi terlalu banyak adalah tanda-tanda masalah seperti Alzheimer dan demensia.

Untuk menghindari atau setidaknya menunda penyusutan otak utama, perhatikan kiat berikut ini:

✓ **Stop minum alkohol**

Penelitian mengkonfirmasi bahwa alkohol tidak baik untuk otak Anda. Selain semua efek samping negatif pada kesehatan, itu membuat otak Anda lebih kecil. Bahkan peminum ringan mengalami efek alkohol di otak.

Sebuah penelitian yang mengamati orang berusia 60-an menemukan bahwa peminum ringan sekalipun memiliki volume otak yang lebih kecil dibandingkan dengan mereka yang tidak minum alkohol. Peminum berat - mereka yang minum lebih dari 14 gelas setiap minggu - paling menderita ketika datang ke volume otak. Berhati-hatilah jika Anda seorang wanita - volume otak wanita lebih dipengaruhi oleh alkohol daripada pria, yang berarti bahwa efek dari minum ringan bisa lebih terasa pada wanita dibandingkan dengan pria.

Mengapa alkohol mempengaruhi volume otak? Alkohol mendehidrasi jaringan Anda, dan ketika ini terjadi terus-menerus jaringan Anda yang paling sensitif - otak Anda - mulai terpengaruh

✓ Rileks

Stres juga dapat memengaruhi otak Anda. Ini terjadi terutama ketika Anda mengalami stres berulang, seperti sakit yang berkepanjangan atau stres dalam pekerjaan. Korteks prefrontal, terkait dengan pengambilan keputusan dan perhatian, dan hippocampus, terkait dengan memori jangka panjang, paling dipengaruhi oleh stres.

Stres membuat lebih sulit bagi orang untuk fokus pada suatu tugas atau mengambil informasi baru. Ketika orang stres mereka kehilangan kemampuan mereka untuk menjadi fleksibel secara mental. Ini berarti bahwa bahkan ketika mereka dihadapkan dengan masalah yang biasa, mereka merasa sulit untuk menyelesaikannya dengan cara yang baru dan kreatif.

✓ Ajari diri Anda sendiri

Anda sekarang tahu bahwa penyusutan otak normal. Tetapi penyusutan ini tidak memengaruhi cara kerja otak Anda. Bahkan, penelitian telah menunjukkan bahwa orang-orang berusia 60-an sampai 90-an mampu "menyangga" efek dari usia otak yang menyusut.

Bagaimana caranya?

Sederhana: mereka membuat otak mereka aktif dengan mempelajari hal-hal baru. Orang-orang yang menghabiskan waktu untuk menemukan dan mempelajari sesuatu yang tidak mereka ketahui memberi perlindungan lebih besar pada otak mereka terhadap demensia dan kehilangan ingatan. Dengan mempertahankan aktivitas intelektual Anda, Anda secara mental melatih otak agar tetap sehat saat Anda tumbuh dewasa.

TIPS.54

UBAH OTAK ANDA

Dapatkah Anda mengubah otak Anda?

Kabar baiknya adalah ya karena efek penuaan tidak permanen. Anda dapat melakukan sesuatu untuk membalikkan konsekuensi penuaan di otak Anda. Otak memiliki plastisitas tertentu, yang berarti Anda bisa berubah. Bukti ilmiah telah menunjukkan bahwa melakukan aktivitas tertentu dapat mengubah otak Anda.

Berikut ini beberapa contoh:

✓ **Pelatihan otak.**

Ide pelatihan otak adalah bidang penelitian yang baru dan menarik dan semakin banyak bukti menunjukkan bahwa Anda dapat melakukan sesuatu untuk mengubah otak Anda.

✓ **Berolahraga**

Olahraga tidak hanya baik untuk tubuh Anda, itu juga bagus untuk otak Anda! Beberapa orang mengatakan bahwa otak itu seperti otot sehingga Anda harus melatihnya. Nah, ada plastisitas di otak, tetapi olahraga lebih dari sekadar melatih otot.

Sebagai permulaan, olahraga meningkatkan aliran darah ke otak Anda, yang membantu otak bekerja lebih baik. Aktivitas fisik juga dapat memperbarui bagian otak yang rusak dan mengarah ke sel batang otak baru. Ini berarti memori yang lebih baik dan kemampuan yang lebih baik untuk belajar.

✓ **Luangkan waktu untuk bersosialisasi**

Jika latihan terdengar terlalu banyak bekerja untuk Anda, Anda akan senang mengetahui bahwa bersosialisasi juga bagus untuk otak Anda. Penelitian telah menemukan bahwa ketika orang menghabiskan waktu berinteraksi, otak melepaskan hormon rasa-baik - oksitosin - yang dapat meningkatkan memori.

TIPS.55

BELAJAR, BELAJAR, BELAJAR

Penelitian menunjukkan bahwa semakin banyak pendidikan, training dan pembelajaran yang Anda terima, semakin baik ketajaman mental Anda dan semakin lama Anda akan mempertahankannya. Ikuti kelas dengan topik yang menantang proses pemikiran Anda daripada sesuatu yang sudah Anda kenal.

Sebagian besar perguruan tinggi dan universitas menawarkan kelas pendidikan berkelanjutan dalam berbagai mata pelajaran, dan banyak sesi diadakan pada malam hari untuk mengakomodasi orang-orang yang bekerja di siang hari. Pilih subjek yang menantang tetapi menarik, sesuatu yang memaksa Anda untuk berpikir atau yang melenturkan sel-sel otak yang belum Anda gunakan.

Jika Anda merencanakan perjalanan ke museum, pelajari topik pameran yang akan Anda lihat sebelumnya. Misalnya, jika Anda akan mengunjungi museum seni, pelajari sejarah seni dan pelajari tentang para seniman dan era tersebut. Lihat seberapa banyak yang dapat Anda hafalkan, dan kemudian gunakan pengetahuan Anda untuk meningkatkan pengalaman. Anda juga dapat melakukan proses ini saat menghadiri konser musik klasik, opera, teater, dan sebagainya. Cobalah saat akan bermain basket atau bermain ski.

Anda akan menstimulasi otak Anda (dan mungkin mengesankan teman-teman Anda).

TIPS.56

RAPIKAN RUANG KERJA DAN RUMAH ANDA

Mungkin Anda pernah mendengar bahwa meja yang tidak rapi adalah tanda dari pikiran yang kreatif. Mungkin ini adalah alasan yang Anda gunakan untuk hidup dengan kekacauan. Tetapi kekacauan sebenarnya buruk untuk otak Anda. Itu bisa membuat Anda merasa cemas dan kewalahan.

Jika kekacauan ada di sekitar Anda, otak Anda menjadi terlalu bersemangat ketika mencoba untuk mencari tahu apakah ada sesuatu yang berarti dalam kekacauan itu. Karena otak Anda memperhatikan ke sembilan puluh dua hal di latar belakang, otak tidak dapat fokus pada tugas yang ada. Kekacauan menandakan bahwa ada pekerjaan yang harus dilakukan, sehingga sulit untuk bersantai.

Kekacauan juga dapat menciptakan stres ketika Anda salah menaruhkan sesuatu dan harus menggali sekitar untuk menemukannya. Perlu diingat bahwa kita tidak berbicara tentang menimbun di sini, yang merupakan masalah kesehatan mental yang berbeda. Kita hanya berbicara tentang kekacauan dan ketidakrapihan umum yang berasal dari memiliki kehidupan yang sibuk dan tidak ada pengakuan nyata tentang bagaimana stres sebenarnya. Berikut ini beberapa langkah sederhana yang dapat Anda ambil untuk membersihkan kekacauan - dan pikiran Anda:

- Tutup pintu gudang. Jika Anda tidak dapat melihatnya, otak Anda akan berhenti mengkhawatirkannya.
- Gunakan lemari, kotak, dan laci untuk menyembunyikan kekacauan.
- Biasakan untuk mengembalikan barang-setelah mengambilnya.
- Mintalah seorang teman untuk membantu Anda merapikan barang-barang Anda. Mereka akan lebih kejam tentang barang-barang Anda daripada Anda.
- Jangan mencoba melakukan terlalu banyak sekaligus.

Lakukan bertahap tapi rutin.

TIPS.57

JADILAH GPS ANDA SENDIRI

Sebuah penelitian baru-baru ini menunjukkan bahwa sopir taksi berkulit hitam di London - yang harus menavigasi ribuan jalan dan membawa wisatawan ke ribuan landmark - memiliki perbedaan struktural dalam otak mereka yang terkait dengan memori spasial dibandingkan dengan kelompok kontrol pengemudi bus.

Para pengemudi bus mengikuti satu set, rute yang direncanakan sebelumnya, sedangkan sopir taksi mengandalkan otak mereka dan ingatan mereka (tanpa GPS!) untuk berpindah dari satu tempat ke tempat lain. Tetapi Anda tidak harus menjadi sopir taksi London untuk memperkuat memori spasial Anda.

Anda dapat merangsangnya dengan mengemudi atau berjalan di kota baru menggunakan peta daripada GPS. Anda juga akan membangun keterampilan pemecahan masalah dan pengambilan keputusan Anda. Jika Anda tidak banyak bepergian, cobalah mengambil rute baru dari rumah ke tempat tujuan Anda untuk mendapatkan manfaat yang sama.

TIPS.58

RILEKS

Pada akhir 1960-an, ahli jantung Harvard, Herbert Benson, MD, menemukan bahwa metode relaksasi dapat mengimbangi perubahan psikologis dan fisiologis yang disebabkan oleh respons fight-or-flight tubuh. Dia menyebut ini sebagai “respons relaksasi.”

Tes Benson menunjukkan bahwa orang-orang yang hanya duduk diam selama sepuluh atau lima belas menit dengan pikiran mereka terfokus pada satu kata, gagasan, atau pikiran dapat secara nyata mengubah fisiologi mereka. Hal ini menurunkan metabolisme mereka, memperlambat laju jantung dan pernapasan mereka, dan menunjukkan gelombang otak di pola alfa-theta, yang menunjukkan relaksasi yang mendalam (tetapi tidak tidur).

Benson menunjukkan bahwa respons relaksasi, tidak peduli bagaimana itu tercapai, menyebabkan transformasi tubuh. Ini menyebabkan denyut jantung, laju pernapasan, ketegangan otot, dan konsumsi oksigen turun di bawah tingkat istirahat; itu mendorong penurunan tekanan darah; dan itu membantu perubahan otak yang terbangun ke dalam pola yang lebih lambat yang terkait dengan lamunan. Keadaan kesadaran yang sedikit berubah ini mempromosikan penyembuhan dengan cara yang sama dengan efek dari tidur.

Jika Anda memfokuskan pikiran dan rileks, Anda juga dapat mencapai hasil ini.

TIPS.59

GUNAKAN ATURAN DELAPAN DETIK

Kita semua memiliki begitu banyak informasi yang mendatangi kita sehingga membuat kita menjadi kewalahan. Namun trik sederhana ini akan membantu Anda memindahkan informasi dari memori jangka pendek (kerja) ke dalam memori jangka panjang Anda: pikirkan informasi setidaknya selama delapan detik. Anda tidak dapat berasumsi bahwa karena sesuatu melintas di pikiran Anda, Anda akan mengingatnya.

Jika sepotong informasi tidak masuk ke bank penyimpanan jangka panjang Anda, Anda tidak akan mengingatnya. Para peneliti telah menemukan bahwa dibutuhkan setidaknya delapan detik untuk sesuatu yang baru untuk disimpan dalam ingatan jangka panjang kita, di mana kita dapat mengambilnya kembali.

Jadi, berkonsentrasilah pada informasi baru, ulangi beberapa kali, lalu tes sendiri.

TIPS.60

MAKAN BERBAGAI BUAH DAN SAYURAN

Makan berbagai buah dan sayuran adalah kunci untuk diet sehat dan otak yang sehat.

Berbagai jenis buah dan sayuran kaya akan nutrisi penting yang berbeda, seperti vitamin, mineral, dan serat - belum lagi mikronutrien. Makan berbagai makanan memastikan asupan nutrisi penting ini lebih besar. Cobalah untuk mencoba berbagai jenis sepanjang minggu.

Salah satu tip: pastikan makanan di piring Anda termasuk banyak warna yang berbeda. Jika semuanya putih atau krem - kentang, nasi, ayam - itu adalah resep untuk bencana. Tip lain: setiap minggu, ambil buah atau sayuran baru di toko kelontong atau pasar petani dan cobalah dalam berbagai hidangan. Jangan terus mengandalkan lima atau enam favorit lama yang sama.

Apakah Anda memilih segar, beku, kalengan, kering, atau jus, otak Anda akan mendapat manfaat. Tapi ingat bahwa jus dan buah-buahan kalengan tidak menyediakan banyak serat seperti jenis lainnya, jadi lebih baik makan buah utuh atau sayuran lebih sering. Makan setidaknya dua porsi buah dan tiga porsi sayuran per hari.

TIPS.61

PAHAMI SISTEM LIMBIK ANDA

Dopamin dan endorfin memberi kita imbalan untuk mencari keinginan kita dan membiarkan kita mengatasi rasa sakit fisik. "Keputusan" sistem limbik kita kadang-kadang bisa sangat membingungkan. Seringkali kita tidak mengerti mengapa satu hal bisa membuat kita bahagia sedangkan orang lain tidak.

Memahami sistem limbik mengharuskan Anda untuk terlebih dahulu memahami bagaimana berbagai bahan kimia bahagia Anda bekerja. Dopamin dilepaskan setiap kali Anda mengharapkan hadiah, dan itulah yang memotivasi Anda untuk terus mencarinya. Tanpa sepengetahuan Anda, pikiran bawah sadar Anda terus-menerus mencari ganjaran di lingkungan Anda. Ketika menemukannya, dopamin memotivasi Anda untuk mencapainya, dan membantu Anda mengatur energi yang diperlukan untuk mendapatkannya.

Bayangkan, misalnya, bahwa manusia purba sedang berjalan-jalan mencari makanan, yaitu sebuah hadiah. Kapan pun sesuatu yang menjanjikan muncul di depan penglihatannya, sistem limbiknya melepaskan dopamin, menandakan bahwa sudah waktunya mengeluarkan energinya untuk mendapatkan makanan tersebut. Bahan kimia lain yang menyenangkan, endorfin, dipicu oleh rasa sakit fisik. Tentu saja, rasa sakit fisik tidak membuat kita bahagia. Endorfin, bagaimanapun, melakukannya, dan berfungsi untuk menyembunyikan rasa sakit untuk membantu Anda terus berjalan.

Jika Anda seorang pelari, Anda mungkin pernah mengalami "runner's high" - perasaan yang Anda dapatkan setelah mendorong diri Anda melampaui batas Anda sendiri dan menjalankan mil ekstra itu. Dengan cepatnya endorfin ini, Anda merasa luar biasa dan tidak kelelahan. Manusia purba kita menggunakan endorfin bukan untuk perasaan itu, tapi untuk membantu mereka bertahan. Bayangkan, misalnya, seekor singa menangkap seekor rusa betina, tapi kemudian beristirahat sejenak untuk menarik napas.

Pada saat singkat ketika kijang tidak lagi menempel di antara rahang singa, endorfin memungkinkannya menggunakan semua energi yang tersisa untuk dilepaskan, meski ada luka yang mengerikan. Rasa sakit penting untuk kelangsungan hidup kita, jadi bagus kalau endorfin tidak bertahan selamanya!

TIPS.62

KETAHUI HORMON KEBAHAGIAAN DALAM HUBUNGAN SOSIAL ANDA

Oksitosin memungkinkan kita menikmati kehidupan sosial kita, sementara serotonin membuat kita mendominasi orang lain.

Jika Anda harus memilih tiga hal yang membuat Anda bahagia, salah satu dari mereka mungkin akan melibatkan teman, keluarga atau kolega Anda. Tapi kenapa begitu? Di sini juga, Anda bisa berterima kasih pada bahan kimia bahagia Anda.

Oksitosin memberi imbalan pada Anda untuk membangun aliansi sosial. Perasaan baik yang Anda dapatkan karena Anda mempercayai orang lain adalah karena oksitosin yang telah dilepaskan di otak Anda. Setiap pengalaman sosial memicu oksitosin, karena tergabung dalam kelompok sosial itu baik untuk kelangsungan hidup kita. Memang, tanpa ikatan sosial ini, kita hampir tidak bisa bertahan sama sekali, dan oksitosin memainkan peran sentral sepanjang perkembangan sosial kita.

Ketika seorang anak lahir, oksitosin dilepaskan di otak ibunya, menyebabkan dia merasa baik dan memotivasi dia untuk merawat anaknya yang baru lahir. Oksitosin juga mengalir di otak anak, membangun keterikatan antara orang tua dan anak. Anak-anak muda, sama seperti mamalia lainnya, berpegangan pada ibu mereka tanpa mengetahui alasannya. Oksitosin adalah alasannya - rasanya enak. Tentu saja, hubungan sosial kita sangat beragam.

Beberapa jenis hubungan memicu respons kimia lain di otak. Secara khusus, serotonin dilepaskan saat kita menegaskan posisi kita dalam hierarki sosial dengan mendominasi orang lain. Kebanyakan orang mungkin tidak akan langsung setuju bahwa mendominasi orang lain membuat mereka merasa baik. Pengakuan seperti itu terasa canggung mengingat nilai-nilai masyarakat modern kita. Meskipun demikian, otak kita memberi penghargaan kepada kita setiap kali orang lain menghargai posisi kita dalam hirarki sosial.

Alasan untuk ini menjadi jelas saat kita melihat kerajaan hewan: Mereka yang mendominasi hewan lainnya memiliki akses makanan dan kesempatan kawin yang lebih baik. Jadi, terlepas dari usaha kita untuk mempromosikan keadilan dan kebaikan dalam masyarakat modern, kita tetap merasa baik saat menempati posisi kekuasaan dan dominasi.

TIPS.63

KEGUNAAN KORTISOL

Terlepas dari perasaan senang yang diberikan oleh bahan kimia yang menyenangkan, bahan kimia yang tidak menyenangkan sama pentingnya. Bahan kimia kita yang tidak menyenangkan sangat penting bagi kelangsungan hidup kita.

Kita mungkin tidak menikmati perasaan buruk, tapi perasaan itu sendiri - bersamaan dengan bahan kimia yang mempromosikannya - sama pentingnya dengan emosi positif. Kortisol adalah salah satu zat kimia tersebut. Sementara bahan kimia yang menyenangkan membantu kita untuk mengejar hal-hal yang meningkatkan kelangsungan hidup kita, kortisol menarik perhatian kita setiap kali hidup kita terancam. Misalnya, kortisol dilepaskan kapan pun Anda lapar, memotivasi otak Anda untuk mencari cara untuk menenangkan perasaan ini. Di sini, solusinya mudah - buka saja lemari es dan ambil makanan yang ada di lemari es.

Seringkali, bagaimanapun, lebih sulit untuk mengetahui mengapa kortisol telah dilepaskan. Sebenarnya, setiap saat bahan kimia yang menyenangkan memenuhi fungsinya, otak mengikuti mereka dengan semburan kortisol. Meskipun Anda berada dalam keadaan "normal" Anda, hal-hal yang sepertinya tidak benar, menghasilkan perasaan bahwa Anda perlu "melakukan sesuatu".

Pelepasan kortisol inilah yang memotivasi Anda untuk meraih sebatang coklat bahkan saat Anda tidak lapar, hanya untuk merasa bahagia lagi. Alasan kita mendapatkan perasaan "melakukan sesuatu" adalah otak kita selalu mencari ancaman potensial. Sistem limbik tidak sepenuhnya bertanggung jawab atas perilaku kita. Ia mendapat bantuan dari korteks, yang bertanggung jawab untuk analisis rasional dan menilai potensi bahaya. Ini juga membantu kita untuk memprediksi ancaman, dan dengan demikian meningkatkan kelangsungan hidup kita.

Korteks bekerja sepanjang waktu, yang berarti otak Anda terus-menerus memeriksa ancaman potensial berikutnya dan selalu melepaskan kortisol. Jadi jika Anda merasa gugup saat pergi ke dokter gigi, kegugupan Anda tidak akan berhenti setelah pencabutan gigi Anda. Otak Anda akan menemukan hal berikutnya yang perlu dikhawatirkan: tumpukan pekerjaan, mengurus anak dan sebagainya.

TIPS.64

KEMBANGKAN STRATEGI KEBAHAGIAAN

Strategi kebahagiaan otak kita berkembang melalui pengalaman masa lalu.

Anda mungkin bisa membuat daftar panjang hal-hal yang membuat Anda merasa baik. Tapi apakah hal-hal ini benar-benar membuat Anda bahagia? Pengalaman kita telah mengajarkan kita apa yang membuat kita bahagia, tapi sayangnya hal itu pada akhirnya akan mengecewakan kita. Seperti yang telah kita lihat sebelumnya, setiap kali kita mendapatkan perasaan "melakukan sesuatu", otak kita mencoba untuk menenangkannya dengan mengikuti rutinitas yang ia ketahui akan memicu pelepasan bahan kimia yang menyenangkan. Sayangnya, perilaku itu akan menjadi rutin dan biasa, sehingga tidak lagi memicu pelepasan bahan kimia yang menyenangkan.

Proses ini disebut habituasi. Beberapa orang dan bisnis, seperti restoran Laundry Prancis di California, mencoba mencegah habituasi dan menjaga efek bahan kimia yang menyenangkan. Untuk mencapai hal ini, restoran menyajikan banyak kursus kecil, yang berarti Anda tidak punya waktu untuk membiasakan diri dengan hidangan, dan selalu memiliki sesuatu yang baru untuk digigit. Kebaruan ini memungkinkan pelepasan dopamin dan perasaan bahagia terus berlanjut. Namun, secara umum, pengalaman berulang tidak akan pernah terasa sebaik saat pertama kali Anda mencobanya. Tapi otak Anda tidak mengerti ini, dan menjaga ekspektasi tinggi, menyebabkan Anda merasa kecewa saat harapan tersebut tidak terpenuhi. Tapi ada alasan bagus untuk semua ini: habituasi berkembang karena hal itu meningkatkan kelangsungan hidup kita.

Duduk di rumah menikmati apa yang sudah kita miliki tidak membantu kita bertahan. Kita bisa pergi keluar dan mencari cara baru untuk mendapatkan bahan kimia bahagia yang mengalir, seperti menemukan sumber kebahagiaan yang baru. Jika kita terus menggunakan strategi kebahagiaan yang menyebabkan kekecewaan, akhirnya kita akan menemukan diri kita dalam lingkaran setan.

Otak Anda akan mengikuti strategi yang dikembangkannya - walaupun sudah pernah dikecewakan oleh mereka - karena strategi ini telah berhasil di masa lalu. Ini bisa berakibat buruk. Hal-hal seperti narkoba, alkohol dan junk food, misalnya, akan membuat kita bahagia, namun pada akhirnya akan menimbulkan kekecewaan. Otak mengalami kesulitan memikirkan hal ini, yang membuat kita rentan terhadap kecanduan.

TIPS.65

PELAJARI RESPON YANG TEPAT

Sirkuit saraf terbentuk karena pengalaman kita membuat perubahan fisik di otak kita.

Jelas, kita tidak ingin terjebak dalam lingkaran setan. Penting untuk memahami bagaimana pola-pola ini berkembang dan mengerti mengapa lebih sulit untuk mengubahnya di masa dewasa kita. Pengalaman sangat penting dalam pembentukan sirkuit saraf Anda. Salah satu cara mereka mengubah otak adalah melalui mielinasi.

Myelin adalah zat yang melapisi neuron yang sering Anda gunakan. Neuron yang memiliki lapisan myelin jauh lebih efisien daripada neuron lainnya. Tindakan yang mengikuti jalur tersebut terasa lebih alami daripada yang tidak. Misalnya, jika Anda mempelajari bahasa baru, berbicara dengan bahasa asing tersebut terasa aneh karena neuron yang Anda gunakan tidak memiliki mantel mielin. Kebanyakan mielinasi terjadi sebelum Anda berusia 15 tahun, yang menjelaskan mengapa lebih sulit untuk mempelajari hal-hal baru sebagai orang dewasa dan mengapa sulit untuk mengubah kebiasaan yang ada. Tapi hanya karena pengalaman kita membentuk rangkaian saraf kita tidak berarti kita tidak berdaya untuk mengubahnya.

Kita masih memiliki kehendak bebas kita, dan dengan demikian memiliki kesempatan untuk mengubah sirkuit saraf. Neurokimia terus-menerus mengerumuni otak Anda dan mempengaruhi tindakan Anda. Tapi korteks pra-frontal Anda, bagian otak yang memungkinkan Anda memutuskan di mana menempatkan perhatian Anda, memberi Anda kesempatan untuk mengabaikan bahan kimia ini dan menjauhkan diri dari tindakan apa pun yang mungkin mereka coba motivasikan untuk Anda lakukan. Bayangkan, misalnya, bahwa Anda berada dalam sebuah rapat di mana seorang rekan memperkenalkan sebuah proyek baru. Anda menyadari bahwa idenya benar-benar sampah.

Bagaimana seharusnya Anda bereaksi? Anda memiliki dua pilihan:

Nyatakan pendapat Anda dengan keras dan sampaikan gagasan Anda sendiri sebagai gantinya (yang akan mengakibatkan pelepasan serotonin) atau hindari diri Anda untuk memperlakukan kolega Anda dan berbicara dengannya sendirian sesudahnya.

Pada akhirnya, Anda tidak akan kehilangan bahan kimia yang menyenangkan, karena bersikap baik terhadap seseorang menghasilkan pelepasan oksitosin!

TIPS.66

MILIKI KENDALI ATAS KEBAHAGIAAN ANDA

Kita bisa mengembalikan otak kita agar bisa menikmati hal-hal yang baik untuk kita.

Pengetahuan untuk mengubah cara Anda dalam mencari kebahagiaan berarti mengubah sirkuit neuro Anda membuat keseluruhan proses tampak cukup menakutkan. Namun, yang Anda butuhkan hanyalah sedikit kesabaran, dan Anda akan segera memiliki kendali lebih besar atas kebahagiaan Anda. Sebenarnya, dibutuhkan hanya 45 hari untuk membangun jalur saraf baru menuju kebahagiaan.

Ketika datang untuk mengubah kebiasaan Anda, ketekunan adalah hal yang paling penting: Jika Anda berhasil mempertahankan kebiasaan baru Anda selama 45 hari berturut-turut, maka Anda akan menginternalisasikannya dan akan terasa alami. Awalnya Anda tidak akan senang melakukan sesuatu yang baru, bukan sesuatu yang Anda kenal yang Anda cintai - menonton acara TV favorit Anda lebih menarik daripada belajar. Tetapi jika Anda bertahan, kebiasaan Anda yang baru terbentuk akan mengembalikan otak Anda sehingga menghasilkan bahan kimia yang menyenangkan kapanpun Anda melakukan tindakan target baru ini.

Dengan menggunakan strategi 45 hari ini, Anda dapat meningkatkan jumlah aktivitas kebiasaan dalam hidup Anda yang memicu pelepasan bahan kimia yang menyenangkan. Tertawa, misalnya, adalah cara yang bagus untuk memicu pelepasan endorfin.

Luangkan waktu setiap hari untuk menemukan sesuatu yang benar-benar akan membuat Anda tertawa. Setelah 45 hari Anda akan melihat bahwa tertawa, dan deru endorfin yang menyertainya, telah menjadi bagian alami dari hari Anda. Tapi bertahan selama 45 hari tidak selalu mudah.

Jika Anda menemukan diri Anda berjuang untuk mengintegrasikan perilaku target Anda ke dalam kehidupan Anda sehari-hari, Anda dapat mencontoh perilaku orang-orang yang telah memasukkan kebiasaan positif ke dalam rutinitas sehari-hari mereka. Jadi jika Anda ingin memasukkan tawa ke dalam kehidupan sehari-hari Anda dan mengenal seseorang yang tertawa di kantor Anda, perhatikan mereka baik-baik. Dengan mempelajari mereka dan meniru perilaku mereka, Anda akan segera menemukan cara-cara untuk menjadi seperti mereka.

TIPS.67

ANDA MEMILIKI PILIHAN

Dengan terus-menerus membuat keputusan, kita bertanggung jawab atas bahan kimia bahagia kita sendiri. Walau struktur saraf kompleks kita berguna untuk kelangsungan hidup kita, itu juga bisa menjadi beban.

Berada di mode waspada selalu untuk potensi ancaman memiliki dampak mengabaikan hal-hal baik dalam kehidupan Anda. Namun, kita punya pilihan untuk mengubah itu! Hidup berarti terus-menerus memilih apakah layak memberi sesuatu untuk mendapatkan sesuatu yang lain.

Otak Anda selalu mencari peluang untuk memperbaiki kelangsungan hidup, namun peluang ini selalu datang dengan risiko yang mungkin tidak membawa hasil yang diinginkan. Tapi tidak ada cara untuk menghindari keputusan ini, jadi Anda mungkin juga terbiasa dengan risikonya. Jangan seperti orang-orang yang menebak kedua keputusan yang mereka buat, selalu melihat ke belakang untuk menemukan peluang yang tidak terjawab atau sia-sia. Ini hanya akan memicu zat kimia yang tidak menyenangkan!

Pada akhirnya, mengelola kebahagiaan Anda sendiri berarti tidak membiarkan orang lain membuat keputusan untuk Anda. Beberapa orang percaya bahwa yang terbaik adalah membiarkan orang lain mengendalikan diri Anda. Dengan cara ini, mereka tidak perlu menyalahkan akibat buruk, dan akan selalu punya kambing hitam.

Tapi ketika Anda membiarkan orang lain memilih untuk Anda, Anda tidak akan mengalami kegembiraan dan rasa pencapaian yang datang dengan mengejar tujuan Anda.

TIPS.68

MEMPELAJARI BAHASA

Menjadi multibahasa memiliki banyak manfaat bagi otak Anda.

Mempelajari bahasa asing secara mental menantang karena memerlukan asimilasi informasi baru yang bijaksana dan daya ingat yang kuat.

Manfaat otak Anda ketika Anda bergumul dengan kata kerja, berurusan dengan struktur tata bahasa, memaksakan diri untuk berlatih berbicara dengan bahasa baru di setiap kesempatan, dan tetap menggunakannya bahkan ketika tampaknya sia-sia. Begitu rasanya otak Anda mulai meregang, Anda sudah berhasil. Setelah Anda belajar bahasa baru, hadiahhi diri Anda dengan liburan ke negara di mana bahasa itu diucapkan.

Anda tidak hanya dapat berlatih berbicara bahasa baru, tetapi Anda dapat mempelajari lebih lanjut tentang budaya negara tersebut. Otak Anda akan berterima kasih untuk itu.

TIPS.69

KONSUMSI MAKANAN YANG MEMBUAT ANDA MENJADI LEBIH CERDAS

Ibu Anda benar: diet seimbang baik untuk Anda. Makan berbagai makanan dalam jumlah sedang bermanfaat bagi tubuh Anda, termasuk otak Anda. Makanan menyediakan otak dengan vitamin esensial, mineral, dan bahan bakar yang dibutuhkan untuk beroperasi dalam kondisi prima. Malnutrisi dapat merusak perkembangan otak dan perilaku normal. Otak menggunakan protein dan lemak yang dicerna untuk membuat koneksi sinaptik dan mengisolasi akson dengan selubung mielin.

Beberapa makanan menyediakan bahan untuk membuat neurotransmitter. Misalnya, kolin (ditemukan dalam telur) digunakan untuk membuat asetilkolin, asam glutamat (ditemukan dalam tepung dan kentang) digunakan untuk membuat glutamat, fenilalamin (ditemukan dalam daging, telur, dan biji-bijian) digunakan untuk membuat dopamin, dan tryptophan (ditemukan dalam daging, telur, susu) digunakan untuk membuat serotonin.

Lemak, terutama asam lemak n-6 dan n-3, sangat penting untuk fungsi otak yang tepat karena mereka mempengaruhi bagaimana neurotransmitter dilepaskan dan bagaimana neuron menggunakan glukosa.

Berries dan ikan sering disebut-sebut sebagai "makanan otak" yang dapat meningkatkan kekuatan otak. Blueberry, stroberi, dan buah dan sayuran lainnya memang mengandung jumlah flavonoid yang signifikan. Flavonoid memiliki sifat antioksidan yang digunakan tubuh untuk menghilangkan radikal bebas dan mengurangi peradangan. Radikal bebas dapat menghancurkan sel dan dapat menyebabkan gangguan neurodegeneratif seperti penyakit Alzheimer dan penyakit Parkinson. Konsumsi buah yang lebih besar berkorelasi dengan tanda-tanda masalah kognitif yang lebih sedikit di kemudian hari.

Ikan sebagai makanan otak mengandung sejumlah besar asam lemak omega-3. Asam lemak Omega-3 harus diperoleh melalui makanan yang kita makan dan dapat mengurangi risiko penyakit jantung. Nutrisi ini juga penting untuk perkembangan otak dan pertumbuhan yang tepat. Faktanya, bayi yang tidak mendapatkan cukup asam lemak omega-3 di dalam rahim dapat menderita masalah visual dan neurologis. Ikan memang memberikan beberapa manfaat cerdas. Orang yang makan lebih banyak ikan panggang atau ikan panggang memiliki volume area otak yang lebih besar (misalnya hippocampus) yang terkait dengan pembelajaran dan memori di kemudian hari. Namun, kadar asam lemak omega-3 dalam darah tidak berkorelasi dengan perubahan otak ini.

Oleh karena itu, makan ikan, seperti mengonsumsi buah beri, dapat menjadi bagian dari gaya hidup yang bermanfaat bagi kesehatan otak seiring bertambahnya usia.

TIPS.70

DENGARKAN MUSIK

Dengarkan music untuk hobi dan membuat mood jadi menyenangkan bukan untuk meningkatkan kecerdasan. Bukankah bagus jika Anda dapat meningkatkan kecerdasan dengan mendengarkan musik? Mainkan saja lagu favorit Anda dan menjadi lebih pintar. Sayangnya, meningkatkan kekuatan otak tidaklah sesederhana itu. Pada 1990-an, para peneliti melakukan eksperimen yang meminta mahasiswa mendengarkan musik klasik selama 10 menit untuk melihat apakah itu dapat meningkatkan kecerdasan mereka. Para ilmuwan membandingkan kemampuan penalaran spasial siswa setelah mendengarkan Mozart's Sonata untuk Two Pianos di D Major, setelah mendengarkan rekaman relaksasi, atau setelah siswa duduk dalam diam.

Nilai ujian siswa meningkat setelah mendengarkan Mozart dibandingkan dengan skor setelah mendengarkan rekaman relaksasi atau duduk dalam keheningan. Namun, peningkatan kognitif ini menghilang setelah 10–15 menit. Percobaan awal ini mendorong laboratorium lain untuk mengulang percobaan, tetapi sebagian besar peneliti gagal mendapatkan hasil yang serupa.

Yang lain mempelajari kemungkinan efek mendengarkan musik pada ukuran kognitif lainnya dan juga gagal menemukan efek yang menguntungkan. Misalnya, mendengarkan Mozart tidak menghasilkan skor yang lebih baik pada tes untuk mengingat daftar angka acak. Meskipun hasil penelitian yang ambigu dan jarang, kemampuan yang dirasakan musik untuk meningkatkan kecerdasan telah dikenal sebagai "efek Mozart" dan melahirkan industri kecil untuk menjual produk yang mungkin tidak memiliki manfaat melebihi kesenangan mendengarkan. Bahkan para politisi telah terpicat oleh kegemaran itu.

Pada akhir 1990-an, Zell Miller, gubernur Georgia pada saat itu, membagikan CD gratis dengan musik klasik kepada orang tua bayi yang baru lahir di negara bagian tersebut. Mungkin Gubernur Miller berharap untuk meningkatkan kecerdasan pemilih masa depan di negaranya. Sayangnya, tidak ada bukti yang menunjukkan bahwa musik mempengaruhi kecerdasan secara permanen, dan tidak pernah ada eksperimen untuk memeriksa efek mendengarkan musik pada kecerdasan bayi.

Mendengarkan musik klasik dapat membantu menghasilkan penggemar seni, tetapi tidak mungkin menciptakan seorang genius. Tapi yang jelas musik dapat mengubah mood Anda menjadi lebih happy dan bersemangat.

TIPS.71

UBAH KE ARAH POSITIF

Para ilmuwan percaya bahwa otak Anda memiliki bias negatif bawaan (Baumeister et al. 2001; Rozin dan Royzman 2001). Ini karena, karena nenek moyang kita menghindari tongkat dan mengejar wortel selama jutaan tahun evolusi, tongkat itu memiliki urgensi dan dampak yang lebih besar terhadap kelangsungan hidup.

Bias negatif ini muncul dalam banyak cara. Misalnya, penelitian telah menemukan bahwa:

- Otak umumnya bereaksi lebih banyak terhadap stimulus negatif daripada ke yang positif sama kuat (Gottman 1995).
- Hewan - termasuk kita - biasanya belajar lebih cepat dari rasa sakit daripada dari kesenangan (Rozin dan Royzman 2001).
- Pengalaman yang menyakitkan biasanya lebih mudah diingat daripada yang menyenangkan (Baumeister et al. 2001).
- Kebanyakan orang akan bekerja lebih keras untuk menghindari kehilangan sesuatu yang mereka miliki daripada mereka akan bekerja untuk mendapatkan hal yang sama (Rozin dan Royzman 2001).
- Berlangsung, hubungan yang baik biasanya membutuhkan setidaknya rasio 5: 1 dari interaksi positif ke negatif (Gottman 1995).

Dalam pikiran Anda sendiri, apa yang biasanya Anda pikirkan di penghujung hari? Lima puluh hal yang berjalan dengan benar, atau yang salah? Seperti pengemudi yang memotong lalu lintas Anda, atau satu-satunya di daftar aktivitas Anda yang tidak selesai. Akibatnya, otak seperti Velcro untuk pengalaman negatif, tetapi Teflon untuk yang positif. Nuansa implisit itu - perasaan, harapan, keyakinan, kecenderungan, dan suasana hati Anda - dalam arah yang semakin negatif. Yang tidak adil, karena sebagian besar fakta dalam hidup Anda mungkin positif atau setidaknya netral. Selain ketidakadilan itu, tumpukan pengalaman negatif dalam memori implisit secara alami membuat seseorang lebih cemas, mudah tersinggung, dan sedih- ditambah lagi menjadi lebih sulit untuk bersabar dan memberi kepada orang lain.

Tetapi Anda tidak harus menerima bias ini! Dengan condong ke arah yang baik - menuju hal yang membawa lebih banyak kebahagiaan dan manfaat bagi diri sendiri dan orang lain - Anda dapat membalikkan keadaan.

TIPS.72

KELUAR DARI ZONA NYAMAN ANDA

Salah satu cara penting untuk menstimulasi otak Anda dan membuatnya bekerja keras adalah mendorong diri Anda keluar dari zona nyaman Anda. Ini bisa berarti belajar keterampilan dan informasi baru, bertemu orang baru, dan membuat kenangan indah.

Anda bisa:

- Bepergian ke suatu tempat yang belum pernah Anda kunjungi.
- Pergi ke pertemuan organisasi yang tidak banyak Anda ketahui.
- Ucapkan salam kepada orang-orang di lingkungan Anda.
- Pergi ke situs kencan.
- Cobalah makanan yang belum pernah Anda rasakan sebelumnya.

Salah satu dari hal-hal ini - dan banyak lainnya - akan menstimulasi otak Anda dan membuatnya tetap aktif dan bahagia.

TIPS.73

FOKUS PADA SAAT INI

Praktisi yoga, meditasi transendental, dan Buddhisme semuanya tahu bahwa menjadi sadar memberi kontribusi untuk memiliki kehidupan yang lebih bahagia dan kurang stres.

Mindfulness sering dipraktikkan dalam kaitannya dengan meditasi, di mana seseorang memperhatikan pernapasan seseorang dan pikiran seseorang. Secara lebih umum, praktik perhatian membantu melatih pikiran untuk menghindari pola dan proses berpikir negatif, lingkaran setan kegagalan, harga diri rendah, dan bahkan persepsi nyeri kronis sebagai pengalaman yang sangat negatif.

Otak adalah organ yang kompleks dan menakjubkan, dan perhatian dapat mengajarkan Anda untuk memanfaatkan kekuatan pikiran Anda, mengintegrasikan pikiran dan tubuh Anda. Kuncinya adalah tidak menghabiskan terlalu banyak waktu menyesali masa lalu atau mengkhawatirkan masa depan. Sebaliknya, fokuskan perhatian pada apa yang Anda lakukan pada saat ini.

TIPS.74

MAINKAN VIDEO GAME

Tidak masalah jika Anda memainkan Wii, Xbox, Switch, atau PlayStation, bermain video game dapat meningkatkan otak Anda serta membangun koordinasi tangan-mata dan visualisasi spasial (kemampuan untuk membayangkan bergerak dan memutar dua dan tiga dimensi objek).

Para peneliti di Belgia menganalisis otak dari 150 remaja. Mereka menemukan bahwa orang-orang yang bermain gim video secara teratur memiliki lebih banyak sel di striatum ventral kiri otak mereka - bagian otak yang terhubung dengan emosi dan perilaku. Penelitian lain menunjukkan bahwa mereka yang bermain video game membangun persepsi yang lebih kuat, perhatian, dan keterampilan kognisi daripada pemain non-gim.

Jadi colokkan game Call of Duty dan mainkanlah!

TIPS.75

BIARKAN KELUAR

Perasaan dan emosi hampir identik dalam konteks.

Namun, ada perbedaan halus. Perasaan adalah sensasi jasmani. Jika Anda mencubit tangan Anda, Anda merasakan sakit.

Emosi adalah respons fisik yang tidak disengaja terhadap peristiwa-peristiwa dalam kehidupan. Pipi yang memerah, tawa, detak jantung yang meningkat, dan air mata adalah contoh dari reaksi emosional. Emosi mungkin cepat berlalu atau mungkin tetap selama berhari-hari, atau bahkan bertahun-tahun.

Kemampuan untuk merasakan memungkinkan seseorang untuk mengidentifikasi emosi sebagai sesuatu yang positif atau negatif. Ini adalah ketika seorang individu memendam emosi yang tidak diinginkan (seperti kemarahan yang tersembunyi, rasa bersalah, atau kebencian diri) dapat menyebabkan kerusakan psikologis. Sangat menegangkan untuk menjaga emosi.

Mengakui emosi Anda dan mengupayakannya keluar dan tidak dipendam akan membebaskan otak Anda untuk hidup yang lebih sehat.

TIPS.76

KELUAR DARI LINGKUNGAN ANDA

Tidak ada yang merangsang pikiran seperti pengalaman yang Anda miliki ketika Anda mengunjungi negara baru. Anda melihat pemandangan baru, makan makanan baru, dan mendengarkan bahasa yang berbeda. Perjalanan melibatkan bagian-bagian otak Anda yang terlibat dalam kreativitas, dan itu membuat neuron-neuron itu menyala. Terkadang lingkungan rumah kita adalah stressor terbesar dalam hidup kita. Menjauh darinya untuk sementara dapat membantu Anda bersantai dan mendapatkan perspektif.

Sebuah penelitian di *Journal of Personality and Social Psychology* menemukan bahwa siswa yang belajar di luar negeri lebih terbuka terhadap pengalaman baru. Anda tidak harus melakukan perjalanan ke sisi lain dunia. Tetapi Anda harus berusaha untuk terlibat dengan budaya yang bukan milik Anda, budaya yang baru dan menarik. Anda akan senang telah melakukannya!

Jika uang adalah kekhawatiran, jadikan liburan murah, mungkin salah satu dari liburan tersebut di mana Anda secara sukarela membangun rumah atau mengajar di kelas. Yang paling penting, jangan membawa masalah Anda! Tinggalkan pekerjaan di kantor dan masalah rumah di pintu depan.

Berikan otak Anda, tubuh Anda, dan jiwa Anda istirahat.

TIPS.77

ORGASME

Seks tidak hanya terasa enak, itu baik untuk Anda.

Aktivitas seksual rutin baik untuk otak, suasana hati, dan memori Anda, dan juga membantu menghilangkan rasa sakit. Berhubungan seks tiga kali seminggu mengurangi risiko stroke hingga 50 persen. Aktivitas seksual rutin pada akhirnya dapat membantu Anda hidup lebih lama. Ini bukan hanya teori - ini adalah fakta klinis.

Sebuah studi longitudinal Universitas Duke tentang penuaan menemukan korelasi kuat antara frekuensi dan kenikmatan hubungan seksual dan umur panjang. Seks itu sendiri hebat dan orgasme bahkan lebih baik. Selama orgasme, darah mengalir ke korteks prefrontal kanan, menciptakan rasa pelepasan dan kepuasan yang luar biasa. Orgasme juga menstimulasi bagian emosional otak yang dalam dan dengan demikian memberikan pengaruh yang menenangkan. Mereka yang mengalami orgasme mengalami lebih sedikit depresi daripada mereka yang tidak mengalami orgasme.

Menurut Werner Habermehl, seorang peneliti seks Jerman, semakin sering Anda berhubungan seks, Anda akan menjadi semakin cerdas. Dia memuji stimulasi adrenalin dan kortisol saat bercinta, ditambah lonjakan bonus serotonin dan endorfin yang mengikuti orgasme.

Orgasme teratur juga bisa meningkatkan harga diri.

TIPS.78

KONSUMSI GINSENG

Ginseng, salah satu obat herbal yang paling populer di dunia, diduga membantu fungsi otak dengan meningkatkan memori dan pembelajaran. Dalam satu penelitian, waktu reaksi, perhatian, dan diskriminasi (merespons dengan tepat untuk situasi yang berbeda) semuanya dipengaruhi secara positif pada orang yang mengonsumsi suplemen ginseng.

Sebuah penelitian yang dilaporkan pada tahun 2017 menunjukkan bahwa penggunaan ginseng membantu mencegah depresi dan kecemasan yang terkait dengan stres dengan mempengaruhi respon hormonal otak terhadap stres. Bahan kimia aktif dalam ginseng, yang disebut ginsenosides, diketahui dapat membantu mendukung pertumbuhan saraf dan neurotransmisi. Ini, pada gilirannya, membantu melindungi otak selama masa stres akut (tiba-tiba).

Berbagai jenis ginseng ada, tetapi banyak penelitian difokuskan pada ginseng merah Korea. Dosis standar adalah 200 miligram setiap hari, dan ekstrak standar memiliki 4 hingga 7 persen ginsenosides.

Periksa label sebelum mengkonsumsinya.

TIPS.79

DAPATKAN MANFAAT PIJAT

Mendapatkan pijatan punggung yang baik merupakan investasi cerdas untuk otak Anda.

Studi menunjukkan bahwa setelah dipijat, orang-orang lebih waspada dan mampu memecahkan masalah dengan lebih cepat - dalam beberapa kasus, dua kali lebih cepat!. Pijat juga membantu Anda rileks dan mendapatkan tidur malam yang nyenyak, yang sangat penting dalam menjaga kesehatan otak.

Sebuah meta-analisis literatur baru-baru ini menunjukkan bahwa terapi pijat dapat mencegah depresi, dan beberapa penelitian lain mendukung gagasan bahwa pijat dapat mengurangi kecemasan. Sudah diketahui bahwa pijat membantu mengangkat suasana hati Anda. Ini menstimulasi otak Anda untuk melepaskan dopamin dan oksitosin, dua obat otak rasa-nyaman yang dihasilkan tubuh Anda untuk membantu menstabilkan suasana hati. Pada saat yang sama, pijatan mengurangi produksi kortisol - hormon stres.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa bagian otak Anda yang berhubungan dengan perasaan bahagia lebih aktif saat dipijat. Dan sementara satu kali pijat memberi Anda efek positif, manfaatnya kumulatif. Ini berarti semakin banyak Anda melakukannya, semakin baik untuk otak Anda.

TIPS.80

BERMAIN CATUR

Bermain catur benar-benar dapat meningkatkan tingkat IQ Anda.

Berbagai penelitian selama bertahun-tahun telah menunjukkan bahwa anak yang bermain catur menunjukkan perolehan kecerdasan yang signifikan, termasuk peningkatan keterampilan verbal dan matematika. Manfaat ini diperoleh dengan bermain game beberapa jam seminggu selama beberapa bulan.

Peneliti berteori bahwa tingkat dan konsentrasi yang diperlukan untuk memainkan permainan menstimulasi otak. Sementara efek peningkatan IQ paling menonjol pada anak-anak dari sekolah dasar sampai sekolah menengah, pemain yang lebih tua juga menunjukkan manfaat.

Sebuah studi tentang pemain catur grand master menunjukkan mereka telah meningkatkan aktivitas di lobus frontal dan parietal mereka, area yang terkait dengan pemecahan masalah dan pengenalan pola. Peneliti juga menemukan bahwa bermain catur menggunakan kedua sisi otak. Aktivitas yang menstimulasi kedua sisi otak diketahui dapat membantu memperkuat seluruh otak.

Studi lain menunjukkan bahwa orang yang lebih tua (di atas usia tujuh puluh lima tahun) yang bermain catur memiliki kemungkinan lebih kecil mendapatkan Alzheimer.

TIPS.81

MENGHIPNOTIS DIRI SENDIRI

Hipnosis bukan hanya membuat lelaki dewasa meringkuk seperti bebek. Ini juga dapat digunakan untuk mengurangi stres dan meningkatkan kognisi. Hipnosis pada dasarnya adalah sejenis meditasi yang dapat menginduksi keadaan theta di otak Anda - keadaan aktivitas otak yang rileks yang sebanding dengan tidur REM. Anda mungkin ingat bahwa tidur REM sangat penting untuk kesehatan tubuh Anda dan itu adalah titik dalam siklus tidur di mana Anda bermimpi.

Para peneliti mengatakan bahwa mencapai keadaan ini membantu Anda rileks, meningkatkan kreativitas Anda, meningkatkan kejernihan mental, dan meningkatkan kinerja kognitif. Meskipun Anda dapat terhipnotis oleh orang lain atau dengan mendengarkan program audio hipnosis yang dipandu, Anda dapat menghipnotis diri sendiri dengan mengikuti beberapa langkah sederhana.

Pertama, temukan ruang yang tenang di mana Anda bisa sendirian.

Pastikan Anda merasa nyaman - bahwa pakaian Anda tidak ketat dan Anda berada dalam posisi yang nyaman. Cobalah duduk alih-alih berbaring, karena Anda tidak ingin tertidur! Kemudian fokuslah pada gambar - gambar santai matahari terbenam, nyala lilin - dan ambil napas dalam-dalam beberapa kali. Ucapkan afirmasi positif, sesuatu seperti, "Saya rileks dan tenang." Terus ulangi penegasan ini sementara Anda fokus pada gambar dan terus mengambil napas dalam, santai.

Setelah beberapa kali pengulangan, berhentilah mengatakan afirmasi tetapi terus bernapas dalam-dalam dan fokus pada gambar. Tetap dalam keadaan santai ini selama sepuluh atau lima belas menit (atau lebih lama jika Anda mau). Kemudian singkirkan diri Anda dengan mengatakan sesuatu untuk menghubungkan Anda dengan dunia nyata: "Saya sekarang sudah bangun, segar, dan siap." Kemudian lakukan beberapa latihan sederhana, seperti peregangan atau menyentuh jari-jari kaki Anda, untuk membawa Anda kembali ke kebiasaan Anda. bangun tidur.

TIPS.82

HANG OUT DENGAN ORANG YANG CERDAS

Salah satu cara terbaik untuk membangkitkan otak Anda adalah dengan memiliki percakapan yang merangsang intelektual. Mencoba untuk membungkus pikiran Anda di sekitar ide-ide dan konsep-konsep baru memaksa otak Anda untuk bangun dan memperhatikan. Dengan mengelilingi diri Anda dengan orang pintar yang dapat menantang pemikiran Anda, Anda akan meningkatkan kognisi dan memori Anda.

Berdebat dengan seorang teman tidak hanya bersosialisasi - meskipun bersosialisasi juga baik untuk otak Anda - hal itu memaksa Anda untuk membuat hubungan logis antara ide dan melakukannya dengan cepat. (Bekerja di bawah tekanan adalah cara yang bagus untuk merangsang sel-sel abu-abu kecil.) Plus, Anda mungkin akan belajar sesuatu yang baru.

TIPS.83

BERBAGI PENGETAHUAN

Untuk meningkatkan otak Anda, ajarkan kelas pendidikan berkelanjutan.

Selain sukacita yang datang dengan berbagi kebijaksanaan hidup Anda, mengajar membantu memperkuat fungsi mental melalui membaca, belajar mandiri, dan memberi ceramah.

Mengajar juga merupakan cara yang bagus bagi Anda untuk mempelajari hal-hal baru (“Sementara kita mengajar, kita belajar,” kata filsuf Romawi yang agung, Seneca). Plus, mengajar dapat memberikan outlet sosial yang berguna dan perasaan memiliki tujuan.

Semua orang mahir dalam sesuatu, jadi pilih keahlian Anda, dekati program pendidikan berkelanjutan setempat, dan tingkatkan dunia dengan pengetahuan Anda. Anda tidak membutuhkan gelar mengajar, hanya pengalaman.

TIPS.84

KATAKAN DENGAN KERAS

Salah satu cara untuk meningkatkan ingatan Anda adalah berbicara dengan suara keras.

Seorang peneliti menemukan bahwa ketika orang diminta untuk menghafal daftar, mereka yang membacanya dengan keras dapat mengingat lebih baik daripada yang membacanya diam-diam. Membaca dengan keras menggunakan jalur pendengaran otak, bukan hanya visual, membantu otak untuk mengingat.

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh para peneliti di Université de Montréal menemukan hasil yang serupa, meskipun dalam penelitian itu para peneliti menemukan bahwa berbicara dengan orang lain memiliki manfaat ingatan yang lebih baik. Para peneliti berteori bahwa meningkatkan jumlah “aspek” pada informasi (gerakan mulut Anda, menggunakan ucapan, dll.) membantu Anda mengingatnya. Dengan kata lain, pendekatan multisensor membantu otak Anda mengingat dengan lebih baik.

Jadi, jika Anda belajar untuk ujian atau mencoba mengingat tiga hal yang Anda butuhkan dari toko kelontong, katakan dengan keras.

TIPS.85

GUNAKAN SUPLEMEN DENGAN BIJAKSANA

Makan makanan yang sehat dan bervariasi dapat memberikan campuran ideal vitamin, mineral, dan nutrisi lain yang dibutuhkan otak Anda. Namun, bahkan orang-orang dengan niat terbaik terkadang gagal memenuhi kebutuhan gizi mereka.

Saat ini, definisi suplemen makanan meliputi vitamin, mineral, serat, herbal dan tumbuhan lain, asam amino, konsentrat, dan ekstrak. Tubuh lebih siap menyerap nutrisi ketika mereka berasal dari makanan yang kita makan, idealnya, yang terbaik adalah mendapatkan semua nutrisi yang diperlukan dari diet Anda. Namun demikian, beberapa orang memang membutuhkan bantuan untuk menerima tunjangan harian mereka yang dibutuhkan.

Jika Anda akan mengambil suplemen untuk membantu meningkatkan kesehatan otak Anda, pilih produk yang tepat untuk Anda. Kiat-kiat berikut dapat membantu Anda memilih suplemen makanan:

- Pilih suplemen yang mengandung setidaknya dua puluh vitamin dan mineral penting untuk kesehatan yang baik.
- Pilih suplemen yang disesuaikan dengan kebutuhan Anda, apakah itu usia, jenis kelamin, atau status medis.
- Periksa tanggal kedaluwarsa pada botol. Vitamin sangat mudah rusak.
- Minumlah suplemen hanya seperti yang diarahkan pada botol atau seperti yang ditentukan oleh dokter Anda.
- Jauhkan semua suplemen dari jangkauan anak-anak.

TIPS.86

MENGAMBIL JEDA

Sama seperti anak-anak di sekolah membutuhkan reses untuk mengisi ulang, orang dewasa di tempat kerja perlu istirahat sejenak dan kemudian melanjutkan lagi pekerjaan mereka.

Sebuah penelitian terbaru dari University of Illinois di Urbana-Champaign menunjukkan bahwa istirahat sejenak dapat meningkatkan kemampuan Anda untuk fokus pada tugas. Para peneliti berteori bahwa otak Anda secara bertahap kehilangan fokus ketika dirangsang oleh hal yang sama berulang-ulang (semacam seperti bagaimana Anda belajar mengabaikan detak jam).

Dengan memberi otak Anda sesuatu yang lain untuk dinikmati selama beberapa menit, Anda dapat kembali ke tugas awal dengan lebih fokus. Dalam studi tersebut, orang-orang yang menyela tugas panjang dengan istirahat singkat tidak menunjukkan hilangnya kinerja selama lima puluh menit, sementara mereka yang tidak mengganggu tugas mereka memburuk dari waktu ke waktu.

Berbeda dengan multitasking, di mana Anda terus-menerus beralih di antara tugas, dengan sengaja mengambil istirahat menyegarkan ke otak Anda. Tetapi jangan hanya beralih dari satu jenis tugas ke tugas yang serupa (membaca buku, lalu membaca blog). Sebaliknya, lakukan sesuatu yang berbeda - berjalan-jalan sebentar di kantor, bercakap-cakap - kemudian kembali ke tugas awal dengan cepat.

TIPS.87

PERHATIKAN SARAF ANDA

Semua sistem di tubuh manusia rentan terhadap bahaya lingkungan seperti bahan kimia beracun. Tetapi sistem saraf, termasuk otak Anda, memiliki risiko khusus untuk beberapa alasan yang sangat penting: Kerusakan sel saraf dan perubahan lain pada sistem saraf terjadi secara progresif selama tahun-tahun kehidupan selanjutnya. Akibatnya, kerusakan beracun dapat terjadi bersamaan dengan penuaan.

Banyak bahan kimia neurotoksik yang dengan mudah mampu melewati penghalang darah-otak, menyebabkan kerusakan pada daerah sensitif otak. Bahan kimia beracun sering mengganggu keseimbangan elektrokimia sistem saraf yang sensitif, menghambat komunikasi informasi yang tepat di seluruh tubuh.

Untuk membantu otak Anda mencegahnya, hindari pemanis buatan, timbal (seperti cat berbasis timbal), merkuri, dan pestisida.

TIPS.88

MELAMUN

Untuk menempatkan diri Anda dalam keadaan pikiran yang dapat menyebabkan istirahat nyata, beri diri Anda kesempatan untuk membiarkan pikiran Anda mengembara. Ini bukanlah meditasi sama sekali dalam arti formal. Untuk melakukannya, duduk atau berbaring dengan nyaman ketika Anda dapat sendirian dan tidak terganggu selama satu jam. Matikan atau matikan lampu dan hilangkan kebisingan dan gangguan dari luar.

Tutup mata Anda dan biarkan diri Anda mengalami keheningan di sekitar Anda. Jangan mencoba untuk fokus pada satu pemikiran atau ide apa pun - ini bukanlah meditasi mantra. Bernapaslah dengan cara yang nyaman. Anda dapat secara sadar memperlambat napas untuk membantu relaksasi. Ketika Anda melakukan ini, biarkan pikiran Anda mengembara ke manapun ia ingin pergi, seperti anak anjing di biarkan bebas dari kandangnya. Ikuti jika Anda ingin, lihat apa yang menarik, tetapi jangan buat penilaian.

Jangan mendorong atau memindahkan pikiran ke arah tertentu. Biarkan saja kemanapun itu. Itulah kuncinya di sini. Begitu banyak meditasi mencoba untuk memanfaatkan pikiran, menambatkannya seperti kambing di tali sebagai umpan untuk pertandingan besar. Jangan lakukan itu. Saat pikiran Anda diberi kebebasan untuk berkeliaran di sana-sini, untuk bermain sesuka hati, itu akan membawa Anda ke tempat istirahat Anda.

TIPS.89

MATIKAN KEBISINGAN

Sebuah penelitian terbaru menunjukkan bahwa paparan terus-menerus terhadap suara keras secara permanen memengaruhi kemampuan Anda untuk memproses informasi. Bukan hanya pendengaran Anda yang dapat dipengaruhi oleh suara keras - itu adalah otak Anda! Efek kumulatif dari proses ini dapat menjelaskan mengapa orang yang lebih tua mengalami kesulitan belajar dan menghafal - karena otak mereka memiliki kesulitan lebih besar untuk menyaring rangsangan yang tidak berguna, seperti musik atau percakapan.

Otak mereka mengambil alih segalanya. Orang-orang yang peka terhadap kebisingan juga dapat menemukan suasana hati mereka terpengaruh secara negatif oleh suara keras. Mereka juga memiliki masalah tidur dan menurunkan kinerja kognitif. Apakah Anda memiliki sensitivitas terhadap suara tertentu atau tidak, sedikit tenang membantu menenangkan Anda. Dan dengan "sedikit" artinya betul-betul sedikit.

Sebuah penelitian baru-baru ini menunjukkan bahwa hanya dua menit diam dapat memberi manfaat kesehatan yang besar, sebagian besar dengan membantu tubuh rileks. Studi lain menunjukkan bahwa dua jam periode tenang setiap hari membantu (tikus) otak menumbuhkan lebih banyak sel di hippocampus, pusat memori otak. Keheningan tidak hanya bersifat terapeutik tetapi juga sangat membangkitkan energi.

Menemukan waktu setiap hari untuk diam dalam keheningan memungkinkan tubuh untuk mengisi ulang.

TIPS.90

RAMPINGKAN PERUT ANDA

Dalam sebuah penelitian terhadap pasien Kaiser Permanente di California Utara, orang setengah baya dengan kelebihan lemak visceral, lebih dikenal sebagai perut buncit, tiga kali lebih mungkin menderita demensia pada usia tujuh puluhan dan delapan puluhan daripada orang dengan sedikit lemak perut.

Para peneliti menemukan orang-orang ini memiliki risiko yang jauh lebih tinggi memiliki lemak visceral yang mengelilingi organ internal jauh di dalam rongga perut mereka. Dokter berteori bahwa lemak ini dapat melepaskan racun yang terkait dengan aterosklerosis, atau pengerasan dan penyempitan arteri yang sering hadir pada mereka dengan Alzheimer.

Para peneliti melaporkan bahwa risiko bagi pria dengan lemak perut naik ketika pinggangnya melebihi 40 inci; untuk wanita, itu 35 inci. Dokter merekomendasikan kombinasi latihan beban dan latihan aerobik yang menargetkan seluruh tubuh (bukan hanya perut), diet rendah lemak, dan gula minimal.

TIPS.91

DAPATKAN TIDUR YANG CUKUP DAN BERKUALITAS

Tubuh Anda, termasuk otak Anda, memperbaiki dan mempertahankan dirinya saat Anda tidur. Selama tidur harian Anda, otak Anda membersihkan sampah, membangun jalur baru, membentuk kenangan baru (itulah mengapa Anda mengingat hal-hal yang lebih baik jika Anda tidur setelah belajar), dan membantu menjaga suasana hati Anda. Tidur cukup membantu Anda tetap aman. Kurang tidur meningkatkan kemungkinan kecelakaan dan kesalahan. Kelelahan juga menyulitkan Anda untuk merespons dengan cepat dan efektif terhadap apa pun yang terjadi, baik itu tes yang harus Anda ambil atau tabrakan yang harus Anda hindari.

Kelelahan yang berkepanjangan mencegah pikiran dan tubuh dari berfungsi pada tingkat optimal, menekan sistem kekebalan tubuh, dan menurunkan seluruh sistem - fisik, mental, dan emosional. Istirahat yang dalam dan cukup bersifat transformatif dalam banyak hal. Tidur memungkinkan otak untuk menyuplai input informasi baru untuk menghasilkan kilasan wawasan kreatif. Sangat umum untuk bangun dari tidur siang dengan momen "aha". Dengan kata lain, dapatkan banyak istirahat - ini baik untuk otak Anda! Ada baiknya untuk pertama-tama mengenali bahwa Anda ingin tidur nyenyak (yaitu, tujuh hingga sembilan jam tidur tanpa gangguan setiap malam). Pergi tidur dan bangun pada waktu yang sama. Tubuh Anda, terutama otak Anda, menyukai keteraturan.

Jika Anda adalah orang yang tidur sangat larut di akhir pekan dan kemudian mengalami kesulitan untuk bangun pada hari Senin, atau jika Anda terkadang begadang dan kemudian crash pada malam berikutnya, Anda tidak membantu diri sendiri. Sebaliknya, carilah keteraturan dalam pola tidur Anda.

TIPS.92

GUNAKAN HELM

Jika Anda terjatuh, terkena kepala, dan pingsan, kemungkinan besar Anda memar dan berdarah, bahkan jika Anda tidak bisa melihatnya. Kita sekarang tahu bahwa jika Anda tidak sadarkan diri selama lebih dari satu jam dari cedera kepala, Anda memiliki risiko dua kali lipat mendapatkan Alzheimer sebagaimana mereka yang tidak memiliki riwayat seperti itu. Setelah pendarahan berhenti dan pembengkakan menurun mengikuti trauma kepala, Anda masih dapat memiliki jaringan parut yang mungkin terlibat dalam perkembangan Alzheimer di masa depan. Untungnya, produk di luar sana dapat membantu: helm.

Selalu kenakan helm saat mengendarai sepeda motor, skateboard, bersepeda, panjat tebing, bermain hoki atau sepak bola, atau berpartisipasi dalam olahraga apa pun di mana Anda berisiko jatuh. Dalam sebuah penelitian baru-baru ini, para peneliti menemukan bahwa pengendara sepeda motor yang mengenakan helm memiliki risiko 52 persen lebih rendah dari cedera otak traumatis yang parah dan risiko kematian 44 persen lebih rendah daripada mereka yang tidak memakai helm.

Bahkan jika Anda pikir Anda seorang juara sepeda, pengendara kuda, atau apa pun, kecelakaan dapat dengan mudah terjadi dan mengenakan helm dapat membantu Anda menghindari cedera otak Anda.

TIPS.93

JANGAN MAKAN BERLEBIHAN

Kita semua tahu bahwa makan berlebih dapat mengakibatkan obesitas, yang pada gilirannya membuat Anda rentan terhadap stroke dan masalah lainnya. Beberapa peneliti menyimpulkan bahwa mengurangi makan Anda dapat mengurangi risiko penyakit Parkinson dan masalah neurologis lainnya. Salah satu kunci untuk menghindari makan berlebih adalah mengetahui seberapa lapar Anda sebenarnya. Sebelum makan, perhatikan seberapa lapar Anda.

Beri peringkat pada skala 0 hingga 10. Ketika Anda menilai rasa lapar Anda, Anda dapat membuat keputusan sadar tentang berapa banyak makanan yang harus Anda makan. Jika Anda benar-benar lapar, Anda mungkin menginginkan porsi ukuran reguler. Jika tingkat kelaparan Anda di ujung bawah skala, porsi kudapan bisa menjadi taruhan terbaik Anda. Kesadaran tentang apa yang Anda lakukan dapat membantu Anda menghindari makan berlebihan.

Orang yang usia panjang di Okinawa Jepang mengatakan mereka hanya makan 70% dari batasan kenyang mereka dan berhenti makan sebelum kenyang.

TIPS.94

PERHATIKAN KONSUMSI SODIUM ANDA

Baru-baru ini, para peneliti dari McGill University menemukan bahwa natrium adalah sakelar "on / off" untuk reseptor neurotransmiter utama di otak. Ini berarti bahwa jumlah natrium dalam tubuh Anda memiliki pengaruh signifikan terhadap penyakit seperti epilepsi dan nyeri neuropatik.

Sodium adalah nutrisi penting dalam tubuh (dalam jumlah kecil). Dalam tubuh Anda, natrium mengatur kadar air dan menarik air ke dalam aliran darah, yang dapat meningkatkan volume darah dan sebagai hasilnya dapat meningkatkan tekanan darah Anda. Tekanan darah tinggi membuat jantung Anda bekerja lebih keras, dan kekuatan darah yang meningkat dapat menyakiti organ lain seperti ginjal, otak, dan mata. Manusia tidak membutuhkan banyak sodium; menurut American Heart Association, orang dewasa hanya membutuhkan sekitar 1.500 miligram sehari. Namun, kebanyakan orang Amerika mengonsumsi 3.400 miligram sodium per hari.

Sebagian besar natrium yang kita konsumsi tidak benar-benar berasal dari garam yang kita masukkan ke makanan kita; itu adalah garam yang sudah ada dalam makanan yang dikemas dan diproses yang kita beli. Penting untuk membaca label makanan dan mencoba membatasi asupan natrium Anda. Makan lebih banyak kalium setiap hari juga dapat membantu menyeimbangkan tekanan darah dan meniadakan beberapa efek berbahaya dari terlalu banyak sodium.

Makanan kaya potasium seperti pisang, bit hijau, yogurt, kentang, bayam, ubi jalar, tomat, dan kacang putih dapat membantu meningkatkan asupan kalium Anda dan melawan tekanan darah tinggi.

TIPS.95

LATIH MEMORI ANDA

Penelitian telah membuktikan bahwa ketika harus mempertahankan dan memperkuat kemampuan mental Anda, latihan menjadi sempurna.

Dalam sebuah penelitian, para ilmuwan mencatat jumlah kata yang dapat diingat orang setelah mendengarkan daftar kata acak yang panjang. Sebelum mereka menerima pelatihan ingatan, anggota yang lebih tua dari kelompok studi mampu mengingat lebih sedikit kata daripada anggota yang lebih muda. Tetapi setelah hanya beberapa sesi pelatihan memori, yang mencakup kiat-kiat seperti menempatkan kata-kata dalam kelompok yang bermakna daripada mencoba menghafalnya di luar konteks, para peserta yang lebih tua dapat melipatgandakan ingatan mereka.

Dalam studi lain yang melibatkan anak-anak, pelatihan menghafal mengungkapkan peningkatan kemampuan kognitif yang tidak berhubungan dengan pelatihan menghafal dan lompatan dalam nilai tes IQ 8 persen, seperti yang dilaporkan dalam *Journal of American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*. Orang dengan ingatan yang kuat cenderung memiliki pusat memori yang berkomunikasi dengan area visual dan spasial otak. Meskipun mereka mungkin tidak memiliki pusat memori yang lebih besar daripada orang lain, otak mereka berkomunikasi dengan dirinya sendiri secara lebih efisien. Itu adalah hasil dari cara kerja pelatihan memori: Anda menghubungkan apa yang Anda coba ingat dengan gambar visual. Misalnya, untuk mengingat serangkaian kartu, Anda mungkin membayangkan diri Anda berjalan melalui istana dan melihat satu lampu berlian di pintu masuk dengan tiga kursi klub yang disusun di atas karpet berbentuk hati dengan empat sudut.

Ketika tiba saatnya untuk mengingat urutannya, Anda “berjalan” melintasi ruangan dan menghasilkan 1 (ace) berlian, 3 klub, dan 4 hati. Cobalah! Anda akan segera menemukan bahwa Anda memiliki waktu yang lebih mudah mengingat informasi yang bahkan rumit.

TIPS.96

JANGAN GUNAKAN KALKULATOR

Tingkatkan kemampuan matematis Anda dengan melakukan perhitungan di kepala Anda kapan pun memungkinkan. Misalnya, saldo buku cek Anda tanpa bantuan kalkulator.

Secara mental mencari tahu pajak penjualan pada pembelian. Tentukan harga per ounce atau unit di toko kelontong. Hitung berapa banyak perubahan yang harus Anda peroleh setiap kali Anda menyerahkan uang. Muncul dengan tip yang tepat di restoran tanpa menggunakan panduan tip. Temukan cara menggunakan matematika dalam kehidupan sehari-hari Anda. Ketergantungan pada teknologi cenderung menumpulkan keterampilan matematika kita, jadi letakkan aplikasi kalkulator Anda dan gunakan otak Anda.

Jika Anda benar-benar ingin menantang otak Anda, pelajari matematika atau kimia tingkat lanjut.

TIPS.97

KONSUMSI KEDELAI

Menurut para ahli, protein kedelai muncul untuk membantu menurunkan kadar kolesterol darah, mengurangi gumpalan darah dan "penggumpalan" atau agregasi trombosit (keduanya dapat meningkatkan risiko serangan jantung atau stroke), meningkatkan elastisitas arteri (yang membuat aliran darah lebih baik), dan mengurangi oksidasi LDL atau kolesterol "jahat", yang dapat menurunkan risiko pembentukan plak. Semua ini adalah kabar baik bagi otak Anda karena itu berarti mengonsumsi kedelai dapat membantu menurunkan risiko Anda terkena stroke.

Sumber kedelai yang baik termasuk tepung kedelai, protein kedelai yang diisolasi, miso, tempe dan tahu, keju kedelai, susu kedelai, dan burger sayuran kedelai. Menambahkan satu porsi sehari dapat membuat perbedaan. Jika Anda khawatir tentang laporan yang menghubungkan kedelai dengan peningkatan estrogen dan berpotensi merusak kesuburan pria atau meningkatkan risiko kanker payudara, penelitian terbaru mengatakan bahwa mengonsumsi kedelai, bahkan oleh pasien kanker payudara, aman dan bermanfaat.

TIPS.98

KONSUMSI COKELAT

Menurut hasil penelitian yang diterbitkan dalam Jurnal Pertanian dan Kimia Makanan American Chemical Society, bubuk cokelat memiliki hampir dua kali antioksidan anggur merah dan hingga tiga kali lipat jumlah yang ditemukan dalam teh hijau. Standar untuk mengevaluasi sifat antioksidan makanan disebut nilai penyerapan radikal oksigen (ORAC). Berdasarkan temuan Departemen Pertanian AS / American Chemical Society, cokelat hitam menghasilkan antioksidan tertinggi di atas buah dan sayuran lainnya.

Cokelat hitam atau dark chocolate datang dengan skor ORAC 13.120; pesaing terdekatnya, cokelat susu, memiliki skor 6.740; dan ketiga dipangkas di 5,770. Cokelat hitam dapat membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi, dan telah terbukti menurunkan kadar LDL, kolesterol "jahat", sebesar 10 persen. Memasukkan cokelat hitam dalam diet Anda dapat bermanfaat bagi jantung Anda dengan membantu memblokir kerusakan arteri yang disebabkan oleh radikal bebas; dan dapat menghambat agregasi trombosit, yang dapat menyebabkan serangan jantung atau stroke.

Ada juga penelitian yang menunjukkan bahwa flavonoid dalam coklat mengendurkan pembuluh darah, yang menghambat enzim yang menyebabkan peradangan.

TIPS.99

KOMITMEN

Ketika Anda memilih pasangan dan berkomitmen untuk hubungan intim yang saling menguntungkan, otak Anda menghasilkan hormon oksitosin, yang dikenal sebagai "hormon pengikat." Oksitosin terkait dengan perilaku sosial seperti kepercayaan dan empati. Tingginya kadar oksitosin mendukung memori dan membantu menghilangkan stres dan masalah kognitif yang berkaitan dengan stres. Oksitosin juga dikenal untuk mempengaruhi perilaku "prososial" - yaitu, hal-hal seperti kerja sama dan pengasuhan.

Perempuan memiliki kadar oksitosin yang lebih tinggi, yang dapat meningkatkan kemampuan mereka untuk memilih satu pasangan (dan juga membantu mereka menjalin ikatan dengan bayi baru lahir), sementara tingkat pria meningkat lima kali lipat setelah orgasme. Jadi berkomitmen untuk (dan berhubungan seks dengan!) seseorang untuk kesehatan otak yang optimal.

TIPS.100

SEMUA TENTANG MODERASI

Keseimbangan dan moderasi adalah kunci untuk otak yang sehat dan berfungsi optimal. Manusia memiliki kecenderungan untuk menginginkan lebih dari apa yang kita sukai.

Jika kita minum satu cangkir kopi di pagi hari dan itu membuat kita merasa lebih waspada dan fokus, kita meminumnya bisa tiga dan empat kali lagi. Lalu kita bertanya-tanya mengapa kita tidak bisa fokus! Hal yang sama terjadi dengan semuanya mulai dari kue hingga seks. Atau kita pergi ke ekstrem yang berlawanan dan membuang semua kesenangan kecil dari kehidupan kita.

Kita pikir karena gula tidak sehat, kita seharusnya tidak pernah mengalaminya lagi, dan tiba-tiba seluruh hidup kita berubah menjadi perang yang suram melawan sirup jagung fruktosa tinggi. Anda masih bisa sehat dan memakan brownies Anda, asalkan Anda tidak makan terlalu banyak. Dengan moderasi sebagai panduan Anda, menciptakan gaya hidup dan pedoman nutrisi yang menyehatkan otak dapat lebih menyenangkan daripada yang Anda bayangkan.

TIPS.101

MILIKI HOBI

Para ilmuwan menyarankan bahwa memiliki banyak hobi dapat membantu menstimulasi pikiran kita dan mencegah Alzheimer dan demensia seiring bertambahnya usia. Mungkin ada sesuatu dalam hidup Anda yang Anda minati. Mungkin itu bersepeda, mungkin itu lukisan, mungkin itu membuat scrapbook atau teka-teki jigsaw.

Itu adalah dasar dari hobi Anda - sesuatu yang melibatkan pusat kreatif otak Anda. Hobi membantu membuat koneksi saraf antara berbagai bagian otak Anda. Misalnya, belajar memainkan alat musik di awal kehidupan tampaknya membantu anak-anak dengan kemampuan untuk belajar matematika.

Mempelajari kata-kata baru untuk mengalahkan teman-teman Anda di Scrabble dapat membangun sel-sel otak di pusat-pusat bahasa otak Anda. Jadi pikirkan sesuatu yang benar-benar Anda sukai dan buat itu sebagai hobi Anda.

TIPS.102

GAME TRIVIA

Game trivia bisa menjadi cara yang luar biasa untuk melihat seberapa bagus Anda dalam melatih ingatan Anda. Ketika Anda menggali di sudut-sudut pikiran Anda yang berdebu untuk jawabannya, sinapsis otak Anda akan menyala saat mereka mengacak-acak file mental Anda. Bahkan adil untuk membeli game trivia, baca semua kartu jawaban, lalu uji seberapa baik Anda mengingat sesuatu yang baru dipelajari. Sering membaca kartu dan bermain melawan diri sendiri untuk melihat seberapa banyak Anda yang Anda ingat.

Sementara aspek pelatihan memori sangat membantu, manfaat nyata bermain game trivia, menurut penelitian terbaru, adalah bahwa mereka memberikan dorongan dopamin ketika Anda menang - tanpa efek samping negatif, katakanlah, perjudian.

Satu atau dua putaran trivia dapat meningkatkan suasana hati dan sikap Anda.

TIPS.103

BERMAIN DENGAN HEWAN PELIHARAAN

Stres?

Main lempar Frisbee dengan Fido, anjing Anda. Salah satu temuan paling konsisten di antara banyak penelitian yang mengevaluasi peran menguntungkan hewan peliharaan dalam hidup kita adalah bahwa mereka memberikan porsi penting untuk menghilangkan stres. Cukup mengelus atau bermain dengan hewan peliharaan favorit Anda, entah itu anjing, kucing, hamster, atau burung kenari, merangsang produksi bahan kimia yang menenangkan di dalam otak dan membantu Anda rileks.

Menonton ikan di akuarium memiliki efek menenangkan yang serupa. Pengaruh yang menenangkan dari hewan kecil sangat efektif sehingga banyak dokter menyarankan bermain dengan hewan peliharaan setiap hari sebagai terapi untuk pasien mereka yang berada dalam kondisi stres baik di tempat kerja atau di rumah. Lima belas menit melemparkan bola benang ke beberapa anak kucing yang bermain-main adalah cara yang bagus dan murah untuk menghilangkan stres hari yang berat di kantor. Habiskan waktu dengan hewan peliharaan Anda, apa pun spesiesnya, dan nikmati waktu tersebut.

TIPS.104

LAKUKAN TAI CHI

Meskipun tai chi secara teknis adalah seni bela diri Tiongkok kuno, dalam prakteknya lebih banyak seni daripada bela diri. Dalam tai chi, Anda melakukan serangkaian gerakan mengalir lambat yang terkait dengan pola pernapasan tertentu. Karena tidak menciptakan banyak tekanan pada sendi, dan gerakan dapat dimodifikasi, itu adalah pilihan yang bagus untuk individu dengan tantangan fisik, yang lebih tua, atau yang membutuhkan pengenalan yang lebih lembut untuk berolahraga daripada kelas turbo kickboxing gym lokal .

Baru-baru ini, para peneliti dari University of South Florida dan Fudan University di Shanghai mempelajari orang-orang yang berlatih tai chi tiga kali seminggu. Mereka menemukan bahwa otak mereka bertambah besar, dibandingkan dengan mereka yang tidak. Lebih lanjut, orang yang berlatih tai chi melakukan lebih baik pada tes memori dan belajar.

Penelitian tentang tai chi telah menemukan itu berguna untuk gangguan suasana hati, seperti kecemasan dan depresi, serta untuk penyakit fisik, seperti radang sendi dan hipertensi (tekanan darah tinggi). Tai chi sangat bagus untuk latihan keseimbangan, fleksibilitas, dan relaksasi. Karena Anda harus belajar serangkaian gerakan fisik yang kompleks, berlatih tai chi membantu menjaga otak Anda tetap fleksibel. Untuk latihan berdampak rendah, tai chi memiliki dampak yang tinggi pada otak.

TIPS.105

LATIH OTAK ANDA

Seiring bertambahnya usia, kita sering mengalami kesulitan memahami argumen yang kompleks, menyelesaikan masalah matematika, dan mencari tahu teka-teki visual-spasial. Meskipun kadang-kadang masalah ini adalah tanda demensia dini, lebih sering mereka hanyalah hasil dari ketidakaktifan mental, yaitu, orang-orang yang mengalami masalah ini belum melatih otak mereka di bidang-bidang khusus ini. Mempertahankan ketajaman mental seperti berlatih untuk menjadi atlet profesional; Anda harus mengejanya dengan penuh semangat.

Kuncinya adalah pelatihan dan latihan. Anda harus memperlakukan otak Anda seperti otot, memberikannya latihan secara teratur. Alih-alih memilih misteri pembunuhan berdasarkan angka, baca buku filosofis yang lebih kompleks. Gunakan peta bukan GPS. Memecahkan masalah di komputer Anda sendiri daripada mempekerjakan orang lain untuk memperbaikinya.

TIPS.106

LAWAN MIGRAIN

Jika Anda rentan terhadap migrain, ini adalah berita buruk: migrain telah terbukti memiliki efek jangka panjang pada struktur otak. Salah satu perubahan yang tidak menyenangkan adalah bahwa otak Anda menciptakan jalur yang mempermudah Anda untuk merasakan sakit. Untuk menghindari kerugian ini, Anda harus mengendalikan migrain tersebut.

Pastikan untuk berbicara dengan dokter Anda tentang rencana perawatan terbaik untuk Anda dan cobalah untuk mengidentifikasi pemicu potensial, seperti alergi dan stres, sehingga Anda dapat melakukan yang terbaik untuk menghindarinya. Selain itu, berikut ini dua suplemen yang mungkin ingin Anda pertimbangkan:

1. The University of Maryland Medical Center merekomendasikan penggunaan ekstrak dari tanaman berbunga feverfew untuk mengobati sakit kepala yang parah.

Feverfew menghambat pelepasan dua zat yang dianggap membawa serangan migrain - serotonin dari platelet dan prostaglandin dari sel darah putih. Namun, penting untuk dicatat bahwa feverfew sebenarnya tidak menyembuhkan migrain - itu hanya membantu mencegah atau mengurangi itu. Dibutuhkan beberapa bulan penggunaan reguler untuk feverfew untuk bekerja. Saat menggunakan kapsul atau tablet, pastikan untuk membaca label dengan hati-hati; beberapa merek hanya mengandung sejumlah kecil rempah murni. Juga, konsultasikan dengan dokter Anda mengenai dosis.

2. Penelitian awal menunjukkan bahwa mengambil dosis tinggi (400 miligram) riboflavin (vitamin B2) setiap hari dapat membantu mencegah sakit kepala migrain.

Para peneliti mengingatkan bahwa Anda perlu memastikan bahwa sakit kepala Anda adalah migrain yang benar, dan itu berfungsi paling baik jika Anda mengalami migrain setidaknya dua kali sebulan. Kebanyakan suplemen riboflavin mengandung tidak lebih dari 100 miligram per tablet, jadi Anda perlu resep untuk mendapatkan yang mengandung 400 miligram. Bicarakan dengan dokter Anda sebelum mengobati migrain Anda dengan suplemen riboflavin.

TIPS.107

LINDUNGI DENGAN SELENIUM

Selenium, sendiri merupakan antioksidan yang sangat kuat, juga meningkatkan kemampuan antioksidan dari vitamin E. Selenium bermanfaat bagi otak dengan mencegah oksidasi lemak. Radikal bebas, produk sampingan dari oksidasi, merusak kesehatan otak Anda. Karena lebih dari separuh otak tersusun dari lemak, mencegah oksidasi membantu memperlambat kerusakan otak yang berkaitan dengan usia dan mempertahankan fungsi kognitif. Dengan kata lain, selenium adalah sahabat baru Anda.

Selenium juga bermanfaat bagi sistem kekebalan tubuh, dan beberapa penelitian menunjukkan bahwa itu meningkatkan sirkulasi di seluruh tubuh. Karena kadar selenium cenderung menurun seiring bertambahnya usia, orang yang lebih tua harus mengonsumsi suplemen selenium selain menambahkan makanan kaya selenium ke dalam makanan mereka. Tidak ada tunjangan diet yang direkomendasikan (RDA) untuk selenium tetapi perhatikan bahwa selenium dapat menjadi beracun jika 700 mikrogram (mcg) dikonsumsi setiap hari. Sumber alami selenium termasuk brokoli, kubis, seledri, mentimun, bawang putih, bawang, ginjal, hati, ayam, makanan gandum, makanan laut, dan susu.

TIPS.108

BERMAIN PING PONG

Daniel G. Amen, MD, penulis *Making a Good Brain Great*, adalah penggemar utama tenis meja, menyebutnya "olahraga otak terbaik yang pernah ada." Amen menulis, "Ini sangat aerobik, menggunakan tubuh bagian atas dan bawah, sangat bagus untuk koordinasi dan reflek mata-tangan, dan menyebabkan Anda menggunakan banyak area otak sekaligus saat Anda melacak bola, merencanakan bidikan dan strategi, dan mencari tahu putaran. Ini seperti aerobik catur."

Dia juga mencatat bahwa itu adalah olahraga terorganisir paling populer kedua di dunia, dan telah menjadi olahraga Olimpiade sejak 1988. Ambil bet Anda dan cobalah.

TIPS.109

MEMBACA

Membaca apa pun baik untuk otak Anda, tetapi membaca novel sangat sehat.

Sebuah studi baru-baru ini oleh ahli saraf di Universitas Emory menemukan bahwa membaca novel meningkatkan kesehatan otak Anda dengan meningkatkan konektivitas otak. Baca sebanyak mungkin dan fokus pada karya yang menantang Anda.

Anda dapat memberikan otak Anda latihan dengan membaca karya sastra klasik atau dengan membaca buku nonfiksi tentang topik yang Anda minati tetapi tidak tahu apa-apa tentangnya. Baca dengan hati-hati, dengan memori dan ingatan dalam pikiran. Untuk membantu Anda mengasimilasi informasi baru ini, diskusikan dengan teman-teman. Jadi, untuk memberikan otak Anda beberapa latihan, cari sofa yang nyaman dan mulailah membaca.

TIPS.110

BERGABUNGLAH DENGAN KLUB BUKU

Bergabung dengan klub buku menyediakan bonus tiga kali lipat untuk otak Anda.

Kebanyakan klub buku memilih buku yang menantang dan menetapkan tenggat waktu khusus untuk membacanya. Bagian yang menyenangkan adalah menganalisis struktur buku, tema, penokohan, plot, dan konsep lainnya. Sebagian besar ini mungkin tidak akrab bagi Anda, tetapi itu akan membuat pengalaman itu lebih menarik dan menantang secara mental.

Juga, kelompok biasanya berkumpul untuk berdiskusi, menawarkan Anda kesempatan untuk bersosialisasi, terlibat dalam percakapan yang bermakna, dan menyegarkan diri Anda, semua hal yang otak Anda butuhkan. Ini juga akan membantu Anda tetap kontemporer dan lebih sadar akan apa yang sedang terjadi di dunia. Bergabung dengan klub buku; itu adalah situasi menang-menang.

TIPS.111

HATI-HATI DENGAN BAHASAMU

Klise adalah kata Prancis untuk “stereotipe.”

Dalam bahasa Inggris, klise digunakan untuk mendeskripsikan frase dan ungkapan yang telah terlalu sering digunakan sehingga mereka kehilangan kesegaran dan makna aslinya. Klise membosankan dan basi, dan mengandalkan klise untuk berkomunikasi adalah suatu kemalasan.

Latih otak Anda dengan menantang diri sendiri untuk menghindari klise dan muncul dengan metafora baru atau ekspresi asli. Dan mungkin Anda akan membuat klise baru yang bisa digunakan orang lain ketika mereka berbicara.

TIPS.112

CERITA TENTANG DIRI ANDA

Menulis otobiografi Anda dapat menjadi kegiatan yang sangat bermanfaat - Anda melestarikan pengalaman hidup Anda untuk kepentingan anggota keluarga lain dan melatih otak Anda dalam prosesnya. Mengingat peristiwa sebelumnya membutuhkan memori yang kuat (yang dapat dibantu dengan melalui album foto, surat, dll.) Dan tindakan menulis meningkatkan keterampilan visual-spasial.

Menulis yang ekspresif - yaitu tulisan yang mencoba menangkap emosi dan menjelaskan mengapa dan bagaimana hal-hal terjadi, seperti yang Anda lakukan dalam memoir - telah terbukti membantu orang mengatasi peristiwa negatif. Mereka mengalami lebih sedikit pikiran yang tidak diinginkan tentang peristiwa masa lalu ini.

Para peneliti berspekulasi bahwa menulis itu membantu membebaskan otak untuk tugas-tugas kognitif lainnya. Salah satu penelitian terhadap mahasiswa menunjukkan bahwa menulis tentang pengalaman hidup mereka membantu mereka mendapatkan wawasan, dan itu juga meningkatkan nilai rata-rata kelas mereka.

TIPS.113

TIDUR SIANG

Memang benar bahwa kita harus tidur nyenyak di malam hari, setidaknya delapan jam, kata kebanyakan dokter, tetapi tidur siang di siang hari juga dapat bermanfaat bagi otak Anda. Mengambil waktu empat puluh menit meningkatkan memori menurut beberapa penelitian. Saat Anda membentuk memori, pertama kali disimpan di hippocampus, tetapi ketika ada di sana, Anda dapat dengan mudah kehilangannya.

Tidur siang tampaknya mendorong kenangan ke neokorteks, di mana mereka menjadi lebih permanen. Studi juga menemukan bahwa orang yang tidur siang secara teratur lebih mudah belajar. Penelitian menunjukkan bahwa belahan kanan otak lebih aktif selama tidur, sementara sisi kiri melemaskan dan mengambil waktu istirahat. Setelah Anda bangun, sisi kiri akan di-refresh dan siap mempelajari hal-hal baru. Jadi jangan takut untuk mengangkat kaki Anda, tutup mata Anda, dan tertidur sebentar.

TIPS.114

MINUM SECANGKIR COKLAT

Secangkir cokelat yang hangat tidak hanya untuk pemanasan di hari musim dingin. Ini bermanfaat bagi otak Anda.

Dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh Salk Institute for Biological Studies, peneliti Henriette van Praag dan rekan, sebuah senyawa yang ditemukan dalam cocoa, epicatechin, dikombinasikan dengan latihan, ditemukan untuk mempromosikan perubahan fungsional di bagian otak yang terlibat dalam pembentukan pembelajaran dan memori.

Epicatechin adalah flavonol, sekelompok bahan kimia yang sebelumnya telah terbukti meningkatkan fungsi kardiovaskular dan meningkatkan aliran darah ke otak (membantu membawa nutrisi ke materi abu-abu Anda dan membantu mencegah stroke).

Sebuah penelitian baru-baru ini oleh para peneliti Italia menemukan bahwa di antara sekelompok anak berusia enam puluh satu tahun sampai delapan puluh lima tahun, mereka yang secara konsisten mengonsumsi coklat diuji lebih baik untuk perhatian dan memori.

TIPS.115

JANGAN KHAWATIR

Anda tahu bahwa khawatir tidak menyelesaikan apa pun, tetapi itu masih menjadi kebiasaan yang dilakukan oleh banyak orang. Berlebihan, kebiasaan mengkhawatirkan membuat otak Anda berputar-putar. Seringkali ini menempatkan Anda dalam mode bertarung-atau-lari, yang menekan seluruh tubuh Anda terutama otak Anda.

Hampir 20 persen orang dewasa bergumul dengan gangguan kecemasan. Kekhawatiran kronis dapat berkontribusi pada pengembangan masalah kejiwaan. Ketika Anda khawatir, otak Anda menghasilkan lebih banyak kortisol, hormon stres, yang dapat menghancurkan sel-sel otak dan menciptakan masalah memori dan belajar. Tetapi Anda dapat melatih otak Anda untuk berpikir positif.

Terapi kognitif menekankan menggunakan pikiran positif untuk membantu Anda mengubah emosi Anda. Ini membantu bagian rasional otak Anda (korteks) mengendalikan bagian irasional (sistem limbik). Jika Anda dapat berpikir sebelum merasa (atau setidaknya belajar berpikir lebih cepat setelah Anda merasa), Anda dapat mengurangi jumlah kekhawatiran yang Anda alami. Bebas dari khawatir sangat bermanfaat untuk otak Anda!

TIPS.116

SELEKSI ACARA TV YANG DITONTON

Mengurangi menonton TV secara umum adalah cara yang baik untuk menjaga otak Anda. Namun, jika Anda akan menonton, PBS menawarkan program cerdas yang akan menginformasikan, mendidik, dan menstimulasi otak Anda. Dengan cara yang sama kita menjadi apa yang kita pikirkan (atau konsumsi), kita juga menjadi apa yang kita saksikan. Jangan mengacaukan otak Anda dengan makanan sampah.

Pilih dengan hati-hati, dan pilih acara yang melibatkan atau mendidik otak Anda. Melakukannya tidak hanya akan membuat Anda secara mental tajam, tetapi juga akan menghidupkan percakapan Anda saat bersosialisasi.

TIPS.117

MENGAMBIL TANGGUNG JAWAB

Perawatan kesehatan modern mendorong orang untuk bergantung pada orang lain untuk membuat keputusan bagi mereka. Para ahli memberi tahu kita apa yang harus dilakukan.

Bantuan dari masalah medis kita hanyalah resep. Meskipun wajar untuk beralih ke pakar dan menerima bantuan, pastikan Anda tidak juga menyerahkan tanggung jawab atas kesehatan Anda sendiri. Terserah Anda untuk membuat keputusan yang baik tentang bagaimana menjalani hidup Anda, apa yang harus dimakan dan berapa banyak, apa yang harus diminum dan seberapa banyak, bagaimana Anda bekerja dan bagaimana Anda bermain. Meskipun Anda mungkin dapat menghalau hasil pilihan yang tidak sehat dengan mengambil pil berwarna kecil, lebih baik untuk mundur dan memikirkan pilihan yang Anda buat.

Kembangkan kesadaran akan kompleksitas hidup Anda - tubuh, pikiran, emosi, dan jiwa Anda - dan bagaimana elemen-elemen ini berinteraksi. Gunakan orang lain untuk mendapatkan informasi untuk membuat keputusan yang tepat - tetapi pada akhirnya, Andalah yang bertanggung jawab mengetahui apa yang baik dan tidak baik untuk otak Anda.

TIPS.118

LINDUNGI PENDENGARAN ANDA

Kebisingan bukan hanya iritasi, itu bisa melukai otak Anda.

Sementara penuaan memang mempengaruhi kemampuan Anda untuk mendengar, suara itu sendiri adalah penyebab besar lainnya. Semakin besar ekspos terhadap suara, semakin besar kemungkinan Anda akan mengalami gangguan pendengaran. Dalam kategori berita buruk, para peneliti di Universitas Johns Hopkins menemukan bahwa orang dengan gangguan pendengaran 30 hingga 40 persen lebih mungkin mengalami penurunan kognitif.

Orang dengan gangguan pendengaran tampak kehilangan massa otak pada tingkat yang lebih besar daripada mereka yang memiliki pendengaran yang baik. Kehilangan pendengaran juga meningkatkan permintaan pada otak karena upaya yang terlibat ketika seseorang dengan gangguan pendengaran mencoba mendengar dan memproses apa yang dikatakan. Ini bisa menambah stres juga.

Tidak jelas apakah penggunaan alat bantu dengar dapat membantu membalikkan kemungkinan demensia. Yang jelas, Anda harus melindungi telinga Anda yang berharga itu! Tingkat kebisingan lebih dari 105 desibel dapat merusak telinga Anda jika Anda mendengar mereka selama lebih dari lima belas menit per minggu. Tingkat lebih dari 80 desibel dapat merusak pendengaran Anda jika Anda sering mendengar mereka (selama beberapa jam per hari). Forklift berjalan pada sekitar 90 desibel, jadi hanya bekerja di gudang dapat merusak pendengaran Anda jika Anda tidak menggunakan pelindung telinga.

Beberapa cara sederhana untuk menyelamatkan pendengaran Anda: Gunakan penutup telinga atau pelindung telinga di lingkungan yang bising. Turunkan volume dengan mendengarkan musik, televisi, dan sebagainya, dengan volume lebih rendah. Beri telinga Anda istirahat - diam hening dapat membantu pemulihan pendengaran Anda. Tanpa itu Anda berisiko menderita kerusakan telinga yang permanen.

TIPS.119

TUTUP MATA ANDA

Otak Anda bergantung pada penglihatan Anda untuk memahami dunia.

Tetapi mengingat cara rumit otak Anda merasakan gambar visual, pada dasarnya hanya berhalusinasi pada apa yang ada di sana, berdasarkan informasi yang tidak lengkap. Tidak mengherankan jika ada kesalahan dari waktu ke waktu.

Seorang peneliti menemukan bahwa dengan menutup mata akan meningkatkan indra mereka yang lain. Subjek dengan cepat belajar untuk menavigasi medan yang asing bahkan tanpa bantuan penglihatan dengan mendengarkan, mencium, dan menyentuh. Sebuah penelitian yang berbeda menunjukkan bahwa duduk dengan tenang dengan penutup mata selama sembilan puluh menit meningkatkan pendengaran peserta.

Penelitian lain menunjukkan bahwa melakukan tugas ketika ditutup matanya dapat meningkatkan memori, keterampilan motorik, dan pemecahan masalah. Haruskah Anda membuka penutup mata dan mencoba membuat makan malam? Mungkin tidak. Tetapi menutup mata Anda dan membiarkan indra lain melakukan beberapa pekerjaan dapat menstimulasi otak Anda.

TIPS.120

BERPIKIR HOLISTIK

Meskipun kita telah berbicara tentang otak dengan sendirinya, Anda tidak dapat menganggapnya sebagai sesuatu yang terisolasi. Itu semua terkait dengan tubuh Anda : paru-paru, hati, limpa, tulang, darah dan seluruh diri Anda. Setiap bagian dari tubuh Anda bekerja bersama dengan semua bagian lainnya.

Otak adalah salah satu organ terpenting yang Anda miliki, tetapi itu bukan satu-satunya. Untuk membuat otak Anda lebih sehat, pikirkan diri Anda secara holistik.

TIPS.121

BUKA JENDELA

Pastikan rumah Anda berventilasi baik.

Buka semua jendela kapan pun memungkinkan dan pertimbangkan kipas angin atau alat lain yang menarik udara segar melalui satu saluran dan mengeluarkannya melalui saluran lain. Selain itu, pastikan kompor dan pemanas semua ventilasi di luar ruangan. Menjaga rumah Anda terus-menerus tertutup rapat tidak hanya mencegah polutan berbahaya menghilang, tetapi juga mempromosikan sindrom bangunan yang sakit, suatu kondisi di mana penghuni mengalami efek kesehatan yang buruk yang tampaknya terkait dengan kondisi di ruang hidup mereka.

Sindrom bangunan sakit dapat mencakup gejala yang merusak otak seperti pusing, kelelahan, dan kesulitan berkonsentrasi. Di tempat kerja, cobalah mendorong rekan kerja agar jendela tetap terbuka. Jika itu tidak memungkinkan - banyak gedung perkantoran memiliki jendela yang tidak terbuka - setidaknya istirahat sepanjang hari dan pergi keluar untuk menghirup udara segar.

TIPS.122

TAMBAH KEANEKARAGAMAN KE KEHIDUPAN SOSIAL ANDA

Menurut peneliti, semakin banyak orang berpartisipasi dalam hubungan sosial yang erat, semakin baik kesehatan fisik dan mental mereka secara keseluruhan.

Definisi hubungan sosial itu luas dan dapat mencakup semuanya mulai dari obrolan telepon setiap hari dengan keluarga dan kunjungan rutin dengan teman-teman dekat untuk menghadiri gereja setiap hari Minggu.

The MacArthur Foundation Research Network di Aging Society mengungkapkan bahwa dua prediktor terkuat kesejahteraan di antara orang tua adalah frekuensi kunjungan dengan teman dan frekuensi kehadiran di pertemuan organisasi. Semakin berarti kontribusi dalam suatu kegiatan tertentu, semakin besar manfaat kesehatannya. Dan interaksi ini tidak harus selalu dengan orang-orang yang percaya apa yang Anda percayai.

Studi menunjukkan bahwa semakin beragam lingkaran dukungan sosial terdalam Anda, semakin baik Anda. Penelitian psikologi baru-baru ini mengatakan bahwa karena otak secara inheren malas (itulah mengapa ia suka mengandalkan stereotip di tempat pertama), menantanginya dengan keragaman sebenarnya membantu membuatnya tetap berfungsi dalam kondisi prima.

TIPS.123

BERI PERHATIAN!

Banyak dari kita yang bermasalah dengan kehidupan yang hanya memperhatikan apa yang benar-benar harus kita miliki dan sedikit memperhatikan hal lainnya. Kemampuan rendah fokus ini menciptakan masalah dalam mengatur dan mengingat informasi dan menyulitkan menyelesaikan tugas.

Berfokus dengan sungguh-sungguh pada proyek tertentu, keterampilan baru, atau tugas mengasah kemampuan otak Anda untuk menyerap, mengatur, dan menyimpan informasi. Perhatikan dengan seksama, benar-benar fokus, pada dasarnya menjaga otak Anda tetap tajam dan lentur.

Tapi apa fokusnya? Otak Anda memiliki tiga jenis fokus, yang para peneliti membutuhkan perhatian:

1. Perhatian selektif, yang Anda gunakan saat melakukan suatu tugas dan memfilter hal lainnya.
2. Perhatian terbagi, yang Anda gunakan ketika Anda harus memperhatikan beberapa sumber masukan, contohnya menyeberang jalan. Anda harus memperhatikan di mana Anda berjalan dan melihat mobil pada saat yang sama (pada kenyataannya otak Anda beralih di antara tugas-tugas ini).
3. Perhatian terfokus, yang Anda gunakan ketika Anda berkonsentrasi pada satu tugas untuk waktu yang lama seperti menulis laporan panjang tanpa gangguan, misalnya.

Perhatian terfokus adalah jenis fokus yang kebanyakan orang maksud ketika mereka berbicara tentang memiliki masalah fokus. Tetapi kenyataannya adalah, para peneliti mengatakan orang-orang benar-benar berjuang lebih banyak dengan tugas-tugas yang membutuhkan perhatian yang terbagi karena lebih melelahkan bagi otak. Penelitian menunjukkan bahwa cara terbaik untuk membangun semua jenis fokus ini adalah melalui latihan.

TIPS.124

EKSPERIMEN DENGAN MINYAK ESENSIAL

Minyak atsiri adalah distilasi tanaman yang memiliki manfaat..

Menggunakan minyak esensial yang menenangkan dapat membantu otak Anda mengusir stres. Beberapa yang paling populer termasuk lavender, scendana, kemenyan, dan chamomile. Anda bisa menyalakan lilin beraroma, menempatkan bunga rampai harum di seluruh rumah Anda, atau menaruh beberapa tetes minyak wangi di air mandi Anda atau di atas bantal Anda. Aroma bunga cenderung bekerja paling baik, karena aroma makanan dapat membuat Anda lapar.

Hindari wewangian tart atau menggigit, seperti lemon, karena mereka mungkin memiliki efek sebaliknya, menyemangati Anda, bukannya menenangkan Anda. Anda mungkin harus bereksperimen sampai menemukan aroma yang tepat untuk Anda. Jangan menggunakan minyak esensial di bawah kondisi berikut tanpa berkonsultasi dengan praktisi yang berkualifikasi:

- Jika Anda hamil
- Jika Anda memiliki alergi
- Jika Anda menerima perawatan medis atau psikiatri
- Jika Anda meminum obat homeopati
- Jika Anda memiliki masalah kesehatan kronis atau serius, seperti kondisi jantung

Namun, aromaterapi aman untuk digunakan di rumah untuk masalah kecil atau jangka pendek, seperti depresi ringan atau ketegangan, selama Anda mengikuti panduan :

- Jangan mengambil minyak esensial secara internal atau letakkan di mata Anda.
- Jangan gunakan minyak esensial untuk mengobati anak kecil.
- Jauhkan semua minyak dari anak-anak.
- Jangan oleskan minyak murni langsung ke kulit.

TIPS.125

MAIN MATA

Menurut Daniel G. Amen, MD, penulis buku *Making a Good Brain Great*, ketika Anda merasakan ketertarikan pada seseorang, area yang jauh di dalam otak, yang kaya akan neurotransmitter dopamine, menyala dengan senang. Keluarnya dopamin ekstra melalui tubuh dan otak Anda, menghasilkan perasaan bahagia.

Batang otak Anda juga aktif, melepaskan phenylethylamine (PEA), yang mempercepat aliran informasi antara sel-sel saraf. "Secara bersama-sama, pelepasan dopamin dan PEA menjelaskan mengapa, ketika kita berada di sekitar seseorang yang membuat kita tertarik, kita merasakan 'rush' dan hati kita berdetak lebih cepat. Daya tarik adalah obat kuat," ujar Dr. Amen.

Apa hubungannya ini dengan flirting? Nah, Anda main mata dengan orang-orang yang Anda minati (dan mudah-mudahan mereka menggoda kembali). Keindahan flirting adalah bahwa ada sedikit risiko untuk itu.

Jika Anda memulai percakapan awal dan tidak berbalas, bukan masalah besar. Tetapi jika flirting Anda berbalas, yang menyalakan pusat kesenangan otak Anda dan mendorong Anda untuk berbuat lebih banyak, yang memberi Anda lebih banyak dopamin, dan hal berikutnya yang Anda tahu, Anda adalah orang yang sangat bahagia. Jadi, tambahkan sedikit menggoda dalam hidup Anda. Itu bagus untuk otak Anda.

TIPS.126

BERJEMUR MATAHARI

Semua orang tahu bahwa terpapar sinar matahari tanpa tabir surya adalah buruk. Apa benar? Tidak benar." Dorongan untuk mencegah kanker kulit mungkin datang dengan konsekuensi yang tidak diinginkan," tulis Diane Welland dalam sebuah artikel untuk *Scientific American*. Lihat, salah satu cara termudah untuk mendapatkan vitamin D, yang membantu kerja neurotransmitter, adalah membiarkan diri kita terpapar matahari. Tetapi jika Anda mengoleskan kulit Anda dengan tabir surya, tubuh Anda tidak dapat menyerap vitamin D. Orang yang menggunakan tabir surya sepanjang waktu dapat menciptakan masalah bagi otak mereka.

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh sekelompok ilmuwan Eropa menemukan bahwa subyek dengan defisiensi vitamin D berkinerja buruk pada sejumlah tes. Semakin sedikit vitamin D yang mereka miliki, semakin buruk kinerja mereka. Tubuh bisa mendapat vitamin D dari dua sumber : makanan dan matahari.

Vitamin ini dikenal sebagai "vitamin sinar matahari" karena tubuh dapat membuat vitamin D setelah sinar matahari menyentuh kulit. Kemampuan tubuh Anda menghasilkan vitamin D dari sinar matahari berkurang seiring bertambahnya usia; oleh karena itu, persyaratan meningkat untuk orang dewasa yang lebih tua. Makanan kaya vitamin D termasuk susu atau jus yang diperkaya, salmon, tuna, jamur, mackerel, dan sereal sarapan yang diperkaya. Karena vitamin D adalah vitamin yang larut dalam lemak, itu bisa menjadi racun dalam dosis yang lebih besar.

Toksisitas dapat menyebabkan batu ginjal atau kerusakan, otot dan tulang melemah, perdarahan berlebihan, dan masalah kesehatan lainnya. Kadar yang cukup tinggi untuk menyebabkan komplikasi kesehatan biasanya berasal dari suplemen, bukan dari makanan atau terlalu banyak sinar matahari. Jika Anda mengonsumsi suplemen yang mengandung vitamin D, pastikan itu tidak mengandung lebih dari yang Anda butuhkan untuk rentang usia dan jenis kelamin Anda. Vitamin D memiliki UL (batas atas) ditetapkan pada 50 mikrogram (mcg) atau 2.000 IU (unit internasional) per hari untuk anak-anak dan orang dewasa.

TIPS.127

JANGAN MELEWATKAN MAKAN

Anda perlu mengisi otak Anda sepanjang hari dengan makanan bergizi. Melewatkan makan dapat memiliki banyak efek negatif pada gaya hidup sehat Anda. Pergi tanpa makanan terlalu lama dapat membuat Anda sangat lapar sehingga Anda makan terlalu banyak pada kesempatan makan Anda berikutnya, dan Anda mungkin tidak akan makan dengan sehat seperti yang Anda lakukan sebaliknya.

Melewatkan makan dapat berdampak negatif terhadap produktivitas, konsentrasi, dan tingkat energi Anda. Karena otak Anda menggunakan glukosa, tidak cukup glukosa akan membuat Anda kehilangan kemampuan untuk fokus. Jika Anda melewati makan dalam jangka waktu yang lama, otak Anda pada dasarnya berhenti mampu melakukan apa pun kecuali memikirkan betapa lapar Anda. Ditambah lagi, suasana hati Anda akan berubah menjadi buruk.

TIPS.128

BERSYUKUR

Ketika Anda fokus pada apa yang Anda sukai tentang hidup Anda, otak emosional Anda akan menyala. Bersyukur membantu mendukung kesehatan mental. Banyak penelitian menunjukkan bahwa mengungkapkan rasa syukur membantu orang sehat tetap sehat dan mengurangi perasaan depresi dan kecemasan mereka.

Yang menarik, penelitian terbaru tentang orang yang menderita depresi dan kecemasan menunjukkan bahwa menulis surat ucapan syukur membantu meningkatkan kesehatan mental mereka. Orang-orang yang menggunakan kata-kata negatif dalam tulisan mereka memperoleh manfaat kesehatan mental yang lebih sedikit, menunjukkan bahwa tidak adanya kata-kata negatif yang membantu orang mendapatkan dorongan terbesar dari rasa syukur.

Peneliti menganjurkan menulis tentang apa yang Anda syukuri untuk mengalihkan perhatian Anda dari emosi negatif seperti rasa iri dan marah. Oleh karena itu Anda cenderung tidak terpaku pada hal-hal buruk atau pengalaman buruk. Studi ini juga menunjukkan bahwa efeknya bersifat kumulatif, sehingga jika Anda sering bersyukur, Anda akan melihat hasil yang lebih baik dalam waktu yang lama.

Jadi tulis lima hal yang Anda syukuri hari ini. Berfokuslah pada apa yang membuat Anda merasa beruntung dan baik tentang hidup Anda. Ini melatih otak Anda untuk fokus pada cinta dan pengalaman menyenangkan dalam hidup Anda. Kerjakan cukup lama dan Anda akan secara efektif membuat alur positif di otak Anda yang akan menciptakan efek positif dalam hidup Anda.

TIPS.129

MENARI

Saat mempelajari efek dari berbagai jenis latihan di otak, para peneliti di University of Illinois di Urbana-Champaign dan lembaga lain menemukan bahwa peserta yang menari selama satu jam sesi tiga kali seminggu menunjukkan peningkatan dalam materi putih otak mereka (yaitu, fornix, bagian yang mengontrol kecepatan pemrosesan dan memori), sedangkan peserta yang melakukan program berjalan atau peregangan menunjukkan degenerasi materi putih yang merupakan karakteristik penuaan.

Tari telah terbukti sangat efektif dalam membantu otak yang sekarang digunakan untuk mengobati orang-orang dengan Parkinson. Dalam dekade terakhir, para peneliti menjadi lebih tertarik pada mengapa tarian sangat bermanfaat bagi otak.

Mereka berteori bahwa musik merangsang pusat pahala otak, membuat Anda merasa baik dan mengurangi stres, sementara gerakan fisik mengaktifkan bagian-bagian sensorik dan motorik otak (di antara bagian-bagian lain). Secara keseluruhan, kemudian, tarian melibatkan banyak otak, membantu meningkatkan kesehatan otak karena memperkuat memori dan hubungan antara sel-sel saraf. Satu studi menunjukkan bahwa dari sejumlah aktivitas fisik seperti golf dan berenang hanya menari sebenarnya menurunkan risiko demensia.

TIPS.130

SARAPAN

Setelah istirahat malam yang nyenyak, tubuh Anda sudah delapan hingga dua belas jam tanpa makanan atau energi. Gula darah, atau glukosa, yang berasal dari pemecahan makanan di dalam tubuh, adalah sumber energi utama tubuh Anda. Makan makanan memberi tubuh Anda pasokan gula atau energi darah segar. Otak khususnya membutuhkan pasokan glukosa segar setiap hari karena itulah sumber energi utamanya. (Otak tidak menyimpan glukosa.)

Makan sarapan dikaitkan dengan menjadi lebih produktif dan efisien di pagi hari. Orang yang sarapan cenderung mengalami konsentrasi, kemampuan pemecahan masalah, kekuatan, dan daya tahan yang lebih baik. Otot-otot Anda juga bergantung pada suplai glukosa darah segar untuk aktivitas fisik sepanjang hari. Jika Anda khawatir bahwa sarapan dapat membuat Anda bertambah gemuk, yakinlah bahwa kebalikannya yang benar.

Makan sarapan sehat yang baik dapat membantu mengatur nafsu makan Anda sepanjang hari. Sarapan dapat membantu Anda makan secukupnya saat makan siang dan makan malam. Juga, penelitian menunjukkan bahwa sarapan tinggi serat, rendah lemak dapat memberikan kontribusi besar terhadap total pengurangan asupan lemak untuk hari itu. Jika Anda kesulitan mengonsumsi makanan di pagi hari, mulailah dengan makan sarapan ringan, seperti sepotong roti gandum atau buah. Kemudian kemaslah sarapan atau makanan ringan untuk Anda bawa sehingga Anda bisa makan begitu Anda lapar.

TIPS.131

BERNYANYI

Bernyanyi telah lama terhubung dengan kecerdasan, kreativitas, emosi, dan memori, menurut Daniel G. Amen, penulis *Making a Good Brain Great*. Telah terbukti bahwa melagukan informasi atau melampirkan melodi atau jingle akan membantu Anda mempertahankan informasi. “Bernyanyi merangsang fungsi lobus temporal, area otak yang sangat terlibat dalam memori,” Dr. Amen melaporkan.

Jika Anda tidak bisa bernyanyi, cobalah bersenandung, yang juga memberikan perbedaan positif dalam suasana hati dan memori. Dr. Amen berkata, “Saat suara mengaktifkan otak Anda, Anda akan merasa lebih hidup dan otak Anda akan merasa lebih tenang saat itu.”

Penelitian terbaru menunjukkan bahwa menyanyi membuat Anda lebih tenang dan membuat Anda merasa lebih bahagia, karena melepaskan neurotransmitter yang menyenangkan. Dan diketahui bahwa orang-orang mempertahankan ingatan yang berhubungan dengan bernyanyi bahkan ketika demensia telah melumpuhkan bagian lain dari otak. Beberapa laporan menunjukkan bahwa orang yang sering bernyanyi lebih stabil secara emosional, memiliki memori kerja yang lebih baik, dan memproses informasi secara lebih efisien daripada yang tidak.

TIPS.132

MENJADI KREATIF

Kreativitas melampaui penggunaan khas otak untuk berpikir dan mengumpulkan dan mengasimilasi informasi.

Kreativitas adalah apa yang terjadi ketika Anda rileks dan memungkinkan otak Anda untuk melahirkan pikiran baru, cara baru untuk melihat, atau cara-cara baru untuk melakukan sesuatu.

Terlepas dari semua pembicaraan tentang sisi kanan otak yang menjadi sisi kreatif, keindahan kreativitas adalah bahwa ia menggunakan seluruh otak Anda. Ketika otak Anda berada dalam apa yang oleh para peneliti disebut sebagai "jaringan imajinasi", banyak daerah di otak Anda yang terlibat. Selain membantu memperkuat otak Anda, menjadi kreatif adalah penghilang stres.

Orang yang dianggap kreatif cenderung lebih bahagia dan melaporkan kepuasan hidup yang lebih besar. Jadi tantang otak Anda dengan melepaskannya dari tugas-tugasnya yang membosankan sehingga ia dapat melakukan imajinasinya.

TIPS.133

MEWARNAI TIDAK HANYA UNTUK ANAK-ANAK

Ketika Anda muda kecil mungkin memiliki buku mewarnai dan krayon.

Sekarang semakin banyak orang dewasa yang menemukan apa yang menyenangkan untuk diwarnai - dan itu juga bagus untuk otak Anda. Banyak terapis dan psikolog merekomendasikan buku mewarnai dewasa kepada pasien mereka. Mewarnai merangsang pusat-pusat kreatif dari otak dan mencegah kebosanan, yang merupakan salah satu penyebab utama perilaku merusak diri.

Mewarnai adalah kegiatan yang menenangkan yang dapat membantu dengan kondisi seperti PTSD dan kemarahan kronis. Ini memungkinkan Anda duduk diam, berkonsentrasi untuk mendapatkan warna hijau atau merah yang tepat pada gambar di depan Anda sementara pikiran Anda rileks. Di satu sisi, pewarnaan mirip dengan meditasi. Jadi, kali berikutnya Anda berada dekat toko stationery setempat, mampir dan ambil buku mewarnai orang dewasa dan beberapa pensil warna.

Anda akan senang melakukannya!

TIPS.134

KEMBALI KE ALAM

Otak Anda membutuhkan Anda untuk pergi berkemah di alam terbuka.

Berada di alam - tidak hanya melihatnya dari jendela mobil Anda, tetapi jari-jari kaki-di-rumput-sebenarnya berada di alam-sebuah keajaiban bagi otak Anda. Dan kita tidak hanya berbicara selama lima belas menit dengan merpati di taman sebelum Anda kembali ke bilik Anda.

Kita membicarakan akhir pekan dari Anda tanpa ponsel dan gadget lainnya. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa tidak hanya waktu yang dihabiskan di alam membantu Anda menghilangkan stres, sebenarnya membantu fungsi otak Anda lebih baik. Orang-orang yang menghabiskan tiga hari backpacking di lingkungan alami melakukan 50 persen lebih baik pada tes kreativitas daripada orang-orang yang hanya di rumah atau di kantor.

Para peneliti di Sekolah Kedokteran Universitas Exeter menganalisis data untuk menemukan bahwa orang-orang yang tinggal di dekat ruang hijau (bahkan hanya taman) kurang cenderung mengalami depresi, migrain, dan kecemasan daripada orang-orang yang tidak. Para peneliti menduga bahwa berada di alam membantu otak Anda terutama dengan menurunkan hormon stres dalam tubuh Anda.

Seorang peneliti berspekulasi bahwa karena kita berevolusi di alam, kita secara alami bersantai setelah kita kembali di alam. Ternyata salah satu cara terbaik untuk meningkatkan kebahagiaan kita adalah dengan mengikuti jejak nenek moyang kita yaitu kembali ke alam.

TIPS.135

BERLIBUR

Sejumlah survei pekerja Amerika menunjukkan bahwa mereka jarang mengambil cuti untuk liburan, dan ketika mereka melakukannya, mereka terus-menerus memeriksa email dan SMS dari pekerjaan. Satu penelitian menunjukkan bahwa orang-orang yang berangkat satu hari per minggu - satu hari tanpa pekerjaan yang berhubungan dengan pekerjaan - akhirnya menjadi lebih produktif secara keseluruhan daripada mereka yang tidak. Tidak mengherankan, mereka juga dilaporkan merasa kurang stres.

Seorang peneliti menganalisis data dari beberapa penelitian menemukan bahwa rileksasi - tidak harus melakukan apa pun yang berhubungan dengan pekerjaan - membantu proses informasi otak, membuat koneksi baru, dan bahkan memahami diri sendiri dan orang lain lebih baik (satu manfaat dari relaksasi adalah introspeksi).

Kita juga memecahkan masalah dan mengingat hal-hal yang lebih baik jika kami benar-benar break dari pekerjaan.

TIPS.136

KURANGI MENONTON TV

Ibu Anda mungkin memberitahu Anda bahwa televisi membebani otak Anda. Dia benar.

Studi telah menunjukkan hubungan antara anak-anak menonton televisi dan perilaku yang lebih agresif, dan penelitian lain menunjukkan korelasi antara menonton televisi dan obesitas. Dan penelitian yang terbaru menunjukkan bahwa menonton televisi membuat kita menjadi lebih bodoh.

Para peneliti mengikuti sekelompok dewasa muda yang berusia sekitar dua puluh lima tahun dan memantau kebiasaan menonton mereka. Dua puluh lima tahun kemudian, kebenaran yang buruk itu dikonfirmasi. Orang-orang yang menonton televisi paling banyak - lebih dari tiga jam sehari - mendapat skor terburuk dalam tes otak.

Studi lain, ini anak-anak muda, menunjukkan bahwa menonton televisi dikaitkan dengan kemampuan verbal yang buruk. Penonton televisi juga telah terbukti mengganggu siklus tidur - dan semakin buruk tidur Anda, semakin besar masalah pada ingatan Anda dan masalah kognitif lainnya. Untuk anak-anak, kekhawatiran termasuk pengembangan mental yang tertunda dan peningkatan kemungkinan mengembangkan gangguan attention deficit hyperactivity. Orang yang menonton banyak televisi juga memiliki koneksi sosial yang kurang dengan orang lain, dan koneksi sosial adalah salah satu hal yang berkontribusi terhadap kesehatan otak.

Penelitian lain menunjukkan bahwa orang yang tidak bahagia menonton televisi lebih lama. Kebalikannya adalah kegiatan lain. Misalnya, bagi orang yang suka membaca, semakin banyak yang mereka baca, semakin bahagia mereka. Untuk para penonton televisi, semakin mereka menonton, semakin tidak bahagia mereka. Dengan kata lain, jika Anda ingin bahagia, kurangi menonton televisi.

TIPS.137

TIDUR

Dapatkan setidaknya 8 jam tidur untuk meningkatkan aliran kreatif Anda.

Menurut penelitian baru di University of Notre Dame and Boston College, tidur setidaknya 8 jam membantu otak Anda berpikir lebih kreatif. Para ilmuwan juga menemukan bahwa orang yang mendapatkan lebih banyak tidur lebih mampu mengatur ingatan dan mengkonfigurasi ulang dengan cara yang menghasilkan wawasan baru dan ide-ide kreatif.

Dari penelitian ini, para peneliti menentukan bahwa tidur membantu mengkonsolidasikan memori, memperbaikinya di otak Anda sehingga Anda dapat mengambilnya nanti. Penelitian lain menunjukkan bahwa tidak cukup tidur secara teratur adalah resep untuk masalah ingatan.

Menurut ahli tidur dan penulis *The Promise of Sleep*, William C. Dement, MD, PhD, kita membutuhkan setidaknya 7 hingga 8 jam tidur per malam.

TIPS.138

GUNAKAN ATAU KEHILANGAN

Untuk meningkatkan fungsi memori Anda, latih pikiran Anda untuk meningkatkan koneksi antara sel-sel otak dan meningkatkan memori. Semakin banyak penelitian menunjukkan bahwa, mirip dengan otot yang tidak berbentuk ketika tidak digunakan secara teratur, otak Anda perlu ditantang secara rutin untuk kinerja yang optimal.

Setiap sel otak Anda memiliki struktur panjang seperti kawat yang disebut akson yang mengirimkan hormon-hormon yang disebut neurotransmitter untuk menghasilkan muatan listrik di antara sel-sel otak. Masing-masing neurotransmitter ini menjalankan fungsi yang berbeda, tergantung pada jenis pesan apa yang ingin dikirim oleh sel otak. Beberapa memulai fungsi tubuh, sementara yang lain menghentikan fungsi yang sama.

Di antara sel-sel otak Anda ada celah kecil, yang dikenal sebagai sinapsis, di mana perjalanan neurotransmitter untuk mengirim pesan-pesan mereka. Sinapsis ini terus berubah sebagai hasil dari umpan balik dari lingkungan Anda. Seiring waktu, beberapa sinapsis tumbuh semakin kuat melalui pembelajaran, sementara yang lainnya melemah atau hilang jika tidak digunakan.

Otak Anda mengenali sinapsis yang diperlukan dan mana yang belum digunakan untuk sementara waktu. Dan jika Anda tidak menggunakan sinapsis tertentu untuk jangka waktu tertentu, otak Anda pada dasarnya membongkar sambungan.

TIPS.139

MEMBANGUN KONEKSI OTAK YANG BARU

- Ambil jalan yang jarang dilewati untuk membangun koneksi otak yang baru.
- Cobalah sesuatu yang baru untuk membangun koneksi otak baru dan tingkatkan memori.
- Kita adalah makhluk kebiasaan.
- Kita biasanya mengambil rute yang sama ke dan dari tempat kerja.
- Kita sering makan 10 atau 20 makanan yang sama secara teratur.
- Kita menonton acara televisi yang sama setiap minggu.
- Kita menggunakan produk rumah tangga yang sama dan berbelanja di toko yang sama.
- Kita pergi ke restoran yang sama dan makan makanan yang sama.

Tindakan sederhana untuk mencoba hal-hal baru atau mengambil rute pulang yang berbeda setelah kerja sebenarnya memperkuat hubungan antara sel-sel otak dan membangun koneksi baru di otak Anda.

Ini tidak harus berarti sesuatu yang ekstrim, seperti ikut sepeda gunung atau panjat tebing; hal-hal sederhana, seperti memasak sesuatu yang berbeda untuk makan malam, berbicara dengan orang baru, pergi ke galeri, atau mengambil kelas untuk mempelajari keterampilan baru, semua membangun jalur baru di otak Anda untuk meningkatkan memori.

TIPS.140

KALAHKAN STRES SEBELUM MEREKA MEMPENGARUHI OTAK ANDA

Stres dapat menyebabkan penurunan energi yang signifikan yang tersedia untuk otak Anda, terutama jika stres itu kronis atau jika Anda telah menjalani kehidupan yang menegangkan untuk jangka waktu yang lama. Ini dapat menyebabkan kehilangan memori. Itu karena stres memberi sinyal pada kelenjar adrenal Anda, dua kelenjar berbentuk segitiga yang duduk di atas ginjal Anda, untuk melepaskan hormon yang kuat. Hormon-hormon ini mengurangi kapasitas otak Anda untuk memanfaatkan glukosa (gula) sebagai energi.

Ketika stres menjadi kronis, pelepasan hormon terus-menerus ini benar-benar membuat otak Anda kehabisan bahan bakar dan mengurangi energi otak. Salah satu gejala paling cepat adalah kehilangan memori atau gangguan memori. Jika stres berlanjut untuk jangka waktu yang lama, hormon stres ini bahkan dapat memutuskan hubungan penting yang penting antara sel-sel otak Anda. Informasi apa pun yang mungkin ada pada hubungan itu mungkin hilang. Jadi Anda mungkin bisa mengerti mengapa manajemen stres sangat penting untuk otak yang sehat.

Ada banyak cara untuk mengendalikan stres dalam hidup Anda. Setiap orang mengalami stres sampai tingkat tertentu atau lainnya, tetapi cara Anda memilih untuk menghadapinya dapat menentukan dampaknya pada tubuh dan otak Anda. Orang yang paling stres biasanya tidak menyadari betapa buruknya mereka menghadapi (atau, lebih tepatnya, tidak berurusan dengan) stres.

Biasanya orang-orang ini berpikir bahwa mereka benar di atas segalanya dalam hidup mereka, menyulap jadwal kerja yang padat, mitra, anak-anak dan banyak kegiatan mereka, anggota keluarga, mertua, penjahat, kegiatan sosial. . . tetapi hanya memikirkan tentang kehidupan mereka dan daftar mental "yang harus dilakukan" yang mereka buat untuk diri mereka sendiri melelahkan.

MEDITASI

Meditasi berguna memadamkan efek stres yang merusak otak.

Meditasi efektif untuk mengurangi stres dan hormon stres yang dihasilkan yang berdampak negatif pada otak Anda. Banyak orang mengasosiasikan meditasi dengan agama, tetapi sebenarnya ini adalah teknik sederhana yang melampaui keyakinan agama. Ini adalah liburan mental dari tekanan kehidupan sehari-hari dimana Anda memusatkan pikiran Anda dan menciptakan rasa kedamaian. Imbalannya sepadan dengan usaha minimal. Dalam sebuah penelitian, para ilmuwan menemukan bahwa pemindaian otak dan tes darah mengkonfirmasi efek positif dari meditasi. Dalam studi ini dari 48 karyawan di sebuah perusahaan bioteknologi, setengah dilatih dalam meditasi dan berlatih selama 1 jam sehari, 6 hari seminggu, menggunakan meditasi yang dipandu seorang trainer. Setengah lainnya dari peserta tidak bermeditasi.

Dr. Richard J. Davidson di University of Wisconsin menemukan bahwa para pelaku meditasi memiliki aktivitas listrik yang lebih besar di otak mereka daripada yang tidak melakukan meditasi. Beberapa efek meditasi berlanjut hingga 4 bulan setelah peserta menghentikan latihan meditasi mereka. Penelitian lain menunjukkan peningkatan mood, ambang nyeri, aktivitas sistem kekebalan tubuh, dan tonus otot polos bronkus dan arteri. Studi juga menunjukkan penurunan hormon stres dan pembalikan dalam efek stres kronis. Ketika kita memikirkan hal-hal yang meningkatkan aliran darah ke otak, meditasi mungkin bukan salah satu hal pertama yang muncul dalam pikiran. Kita jauh lebih cenderung mempertimbangkan latihan yang meningkatkan detak jantung. Tetapi bahkan jika Anda terluka, cacat, atau hanya mengalami kesulitan berolahraga, meditasi masih menjadi pilihan, karena penelitian menunjukkan bahwa itu meningkatkan aliran darah ke otak.

Penelitian dalam Psychiatry Research menunjukkan bahwa meditasi mempengaruhi aliran darah ke otak. Para ilmuwan di Pusat Pemetaan Otak Ahmanson-Lovelace di UCLA mempelajari efek meditasi pada sirkuit “stres” otak. Sepuluh meditator berpengalaman melakukan dua jenis meditasi: teknik meditasi berbasis fokus dan latihan berbasis nafas.

Otak meditator dipindai menggunakan teknologi MRI sebelum memulai, selama praktik meditasi, dan mengikuti meditasi. Para peneliti menemukan bahwa empat wilayah otak terpengaruh selama meditasi dan bahwa dua jenis keadaan meditasi menyebabkan pola aliran darah yang berbeda ke otak; Namun, kedua teknik meningkatkan aliran darah ke otak. Beberapa perubahan otak berlanjut bahkan setelah meditasi berhenti.

TIPS.142

TEKNIK MENINGAT KE-1: GUNAKAN TEKNIK MNEMONIC

Teknik mnemonik adalah alat mental yang memungkinkan Anda menghafal dan mengingat informasi dengan cepat dan efektif dengan mengatur dan mendefinisikan elemen kunci, kata-kata, dan gambar dalam pikiran. Ini adalah trik yang cukup sederhana yang telah diuji dan terbukti dalam jangka waktu yang lama. Siapa pun dapat belajar dan menguasai cara menerapkannya dalam berbagai situasi.

Metode Loci

Teknik mnemonim ini melibatkan menghubungkan lokasi yang akrab dengan potongan informasi yang besar, untuk mengambil informasi secara terstruktur. Sebagai manusia, kita memiliki kesadaran spasial yang besar dan rasa arahan yang memungkinkan kita menghafal berbagai tempat yang telah kita kunjungi, dan rute yang telah kita lalui.

Anda dapat memanfaatkan kemampuan ini dengan menghubungkan informasi ke berbagai tujuan yang mudah diingat, tujuan, dan menggunakan sejumlah lokasi di sepanjang jalan untuk mengatur rinciannya secara kronologis. Misalnya, jika Anda belajar untuk ujian sekolah menengah atau perguruan tinggi, visualisasikan ruangan yang berbeda di rumah Anda dan kemudian lampirkan subjek individu ke ruangan yang berbeda di rumah. Sekarang kaitkan setiap bagian informasi, fakta dan detail yang ingin Anda hafalkan dengan objek yang berbeda di setiap ruangan. Kali berikutnya Anda ingin mengingat informasi mengenai subjek tertentu, Anda cukup mengingat ruangan yang terkait dengannya, dan apa yang diwakili oleh setiap benda di dalam ruangan.

Orang Yunani kuno menggunakan teknik ini untuk menghafal Iliad dan The Odyssey - sebuah puisi karya Homer yang terdiri dari 25.000 baris. Mereka melakukan ini dengan memvisualisasikan rumah imajiner dengan berbagai ruangan yang berisi objek yang berbeda, masing-masing sesuai dengan garis puisi yang berbeda.

Perangkat mnemonik ini juga sangat populer untuk berbicara depan publik. Ketika pembicara publik memiliki beberapa poin yang perlu mereka bahas selama pidato, mereka hanya mengaitkan berbagai poin utama dengan objek yang berbeda di ruangan tertentu selama persiapan mereka, dan kemudian mengikuti jalur saraf yang menghubungkan gambar objek dengan informasi terkait untuk membantu dalam mengingat kembali.

TIPS.143

TEKNIK MENINGAT KE-2: ASOSIASIKAN DENGAN GAMBAR

Teknik ini memungkinkan Anda menghafal fakta dan informasi lebih cepat dengan mengaitkannya dengan gambar. Detail gambar sesuai dengan aspek yang berbeda dari apa pun yang Anda coba hafalkan.

Gambar itu sendiri tidak harus benar-benar masuk akal; itu hanya akan berfungsi sebagai pemicu untuk membantu Anda langsung mengingat fakta apa pun yang terkait dengannya. Secara umum, semakin tidak masuk akal gambar yang terkait dengan informasi tersebut, semakin mudah untuk diingat. Misalnya, Anda ingin menghafal nama mata air panas tertua di dunia, yang disebut dengan nama 'Old Faithful', dan yang berada di Taman Nasional Yellowstone.

Dalam hal ini, Anda dapat memvisualisasikan gambar seorang lelaki tua, yang setia kepada istrinya, mengenakan kemeja kuning, memegang sebuah batu di taman nasional, berdiri di samping mata air panas. Perhatikan bahwa jauh lebih mudah untuk mengingat adegan imajiner ini ketika detailnya sesuai dengan fakta yang bertentangan dengan hanya beberapa kata kosong. Itu juga membuat proses menghafal lebih menyenangkan!

TIPS.144

TEKNIK MENGINGAT KE-3: SISTEM PASAK

Sistem pasak mnemonik adalah teknik yang sangat berguna yang dapat Anda gunakan untuk menghafal daftar. Itu diciptakan oleh Henry Herdson pada 1651 dan sama bermanfaatnya seperti sekarang. Prinsip dasar sistem pasak adalah mengaitkan rentang angka tertentu dengan kata-kata yang berima dengan angka-angka.

Berikut contoh untuk angka yang berkisar antara 1 dan 10 dalam bahasa Inggris:

1. Gun
2. Shoe
3. Tree
4. Door
5. Hive
6. Bricks
7. Heaven
8. Plate
9. Wine
10. Hen

Langkah selanjutnya adalah membuat asosiasi di antara daftar yang perlu Anda hafalkan dan pasak-pasak ini dengan memvisualisasikan gambar yang menggabungkan keduanya bersama-sama.

Contoh daftar belanja dapat terlihat seperti ini:

1. Kertas toilet - memvisualisasikan pistol yang mengeluarkan kertas toilet.
2. Mentimun - memvisualisasikan sepatu dengan mentimun yang mencuat darinya.
3. Sikat gigi - memvisualisasikan pohon yang tumbuh sikat gigi sebagai buahnya.
4. Keju - memvisualisasikan pintu yang terbuat dari keju.
5. Kaos Kaki - memvisualisasikan sarang lebah berdengung di dalam kaus kaki.
6. Steak - memvisualisasikan steak pada batu bata.
7. Shampoo - memvisualisasikan malaikat di surga mencuci rambut mereka.
8. Telur - memvisualisasikan telur di piring.
9. Susu - memvisualisasikan botol anggur yang diisi dengan susu.
10. Roti - memvisualisasikan ayam mematuk sepotong roti.

TIPS.145

TEKNIK MENGINGAT KE-4: KELOMPOKKAN

Pengelompokan adalah proses dimana Anda secara strategis mengelompokkan banyak fakta atau item acak secara bersamaan. Ini bisa berguna ketika Anda harus mengingat daftar panjang item acak. Ini bisa berarti mengkategorikan hal-hal agar lebih mudah diingat lebih dulu. Misalnya, Anda dapat mengkategorikan daftar belanjaan Anda menjadi “buah-buahan,” “sayuran,” “daging,” “makanan kaleng,” “perlengkapan mandi,” dan seterusnya.

Untuk membuat penghafalan Anda lebih efektif, Anda dapat menetapkan angka untuk setiap kategori menggunakan sistem pasak mnemonik, sehingga Anda dapat dengan mudah mengetahui kapan Anda melupakan sesuatu. Mengaitkan kategori "buah" dengan angka "lima" dapat mengingatkan Anda bahwa Anda perlu membeli lima buah. Anda juga bisa membuat akronim untuk mewakili setiap kategori. Misalnya, jika buah yang perlu Anda ingat untuk dibeli adalah Pir, Apel, Ceri dan Orange, Anda dapat menggunakan PACO akronim untuk mengingat item.

Pengelompokkan juga bisa berarti memecah figur besar menjadi potongan-potongan kecil yang lebih mudah diatur dan memberikan arti pada setiap bagian. Misalnya, jika Anda harus mengingat nomor telepon 327-6654, Anda dapat memecahnya menjadi 32-76-65-4, dan kemudian menetapkan beberapa arti untuk setiap bagian. Contohnya; ada seorang wanita berusia 32 tahun, orang tuanya adalah 76 dan 65 dan putrinya adalah 4 tahun.

Dengan melakukan pengelompokan dan menetapkan beberapa arti pada angka-angka, itu menjadi jauh lebih mudah untuk mengingat informasi yang bertentangan.

TIPS.146

PRAKTEKKAN LATIHAN SEDERHANA UNTUK OTAK

Otak Anda berfungsi dengan cara yang sama seperti otot Anda.

Pada saat Anda mencapai usia dewasa, kebenarannya adalah bahwa otak Anda telah menciptakan dan mengembangkan jutaan jalur saraf yang berbeda yang digunakan untuk menyimpan dan mengingat informasi. Penting untuk memperluas otak Anda dan membuka jalur baru dengan memberinya latihan mental yang sering. Umumnya, latihan yang Anda pilih harus memenuhi kriteria berikut:

- **Baru.** Tidak ada gunanya mencoba melatih otak Anda dengan tugas yang sudah Anda kenal, tidak peduli betapa menantang tantangan itu. Itu karena otak Anda telah menciptakan jalur ini dan seluruh titik pelatihan otak adalah menciptakan yang baru.
- **Menantang.** Apa pun yang baru dan tidak dikenal akan melatih otak Anda.
- **Menyenangkan.** Otak Anda pada umumnya lebih rentan terhadap kegiatan yang menyenangkan dan menyenangkan, jadi pilihlah sesuatu yang akan Anda nikmati. Memanfaatkan pengertian baru Otak Anda bergantung terutama pada rangsangan visual dan memiliki jalur yang sudah usang untuk menyampaikan informasi visual setiap detiknya. Campur dan gunakan indera Anda yang lain dengan memejamkan mata selama beberapa menit sambil mencoba menyelesaikan tugas sehari-hari Anda. Otak Anda harus bekerja ekstra keras untuk mengimbangi kurangnya masukan visual yang sudah dikenalnya.
- **Pelajari bahasa baru.** Sangat bagus untuk terus belajar hal-hal baru, dan mempraktekkan bahasa asing akan memberi Anda kesempatan untuk melatih otak Anda dan melatih teknik-teknik mnemonik tersebut.
- **Variasi.** Buat perubahan dalam rutinitas harian Anda: ambil rute baru untuk bekerja, buat makanan yang berbeda atau bahkan gosok gigi menggunakan tangan yang lain. Kedengarannya sederhana, tetapi segala sesuatu yang sangat berbeda membantu menciptakan jalur baru di otak Anda dan membuatnya tetap bugar dan sehat.
- **Aplikasi Otak.** Ribuan aplikasi hebat telah dirancang khusus untuk melatih otak. Mereka mudah digunakan, sering gratis (untuk versi dasar) dan mudah diakses dari ponsel atau komputer Anda. Beberapa aplikasi pelatihan otak atas meliputi:
 - Lumosity - Memori pelatihan dan rentang perhatian.
 - Brain HQ - Beberapa kategori termasuk memori, perhatian dan kecerdasan.
 - Peak - Fokus pada fungsi-fungsi memori inti.
 - Rosetta Stone - Reputasi yang solid untuk teknik pelatihan otak
 - NeuroNation - Dikembangkan oleh para ilmuwan sebagai 'pusat kebugaran otak'

TIPS.147

TINGKATKAN KEMAMPUAN MEMORY ANDA

Adalah wajar untuk merasa stres, khawatir, dan kemudian panik setiap kali Anda melupakan sesuatu, terutama selama waktu yang penting, seperti ujian atau presentasi klien. Namun, respon Anda akan membuat otak kurang efisien dalam mengingat informasi dengan meningkatkan hormon stres yang membuat otak Anda kurang berfungsi untuk momen tertentu. Pahami bahwa khawatir tidak membantu dan sebagai gantinya pilih untuk fokus pada apa yang berhasil. Jika Anda menggunakan salah satu perangkat mnemonik dalam proses pembelajaran maka fokus saja pada itu, bukan apa yang akan terjadi jika Anda terus lupa. Kalau tidak, lanjutkan saja dan kembali ke subjek nanti. Biarkan pikiran Anda untuk membawa memori ke permukaan pada waktunya sendiri.

✓ Pernapasan Dalam

Peningkatan asupan oksigen ke otak Anda dapat meningkatkan kekuatannya. Menghirup dalam-dalam dan perlahan akan membantu otak Anda menyerap lebih banyak oksigen, yang akan membantu dalam rekoleksi. Ikuti aturan 5-2-5: tarik nafas selama lima detik, tahan selama dua detik, dan hembuskan perlahan selama lima detik lagi. Anda harus sadar akan pola pernapasan Anda untuk mengendalikannya.

Nafas yang tidak teratur adalah tanda panik. Jika otak Anda mendeteksi kepanikan, ia menganggap Anda dalam bahaya dan akan menutup bagian otak Anda yang mengingat informasi untuk mengalihkan sumber dayanya untuk membantu Anda dalam kelangsungan hidup Anda.

✓ Gerakan Mata

Gerakkan mata Anda ke kiri ketika Anda mengingat ide dan segala sesuatu yang berhubungan dengan linguistik. Sisi kiri otak Anda bertanggung jawab untuk kreativitas dan keterampilan linguistik Anda. Mengkalibrasi dengan berulang-ulang menggerakkan mata ke kiri dapat membantu Anda mengingat apa pun yang termasuk dalam bagian otak ini. Ini sangat membantu ketika Anda mencoba mengingat suatu istilah, definisi, aturan gramatikal, ide, atau alur cerita. Namun demikian, hindari melakukannya di depan pewawancara karena banyak ahli bahasa tubuh yang mengasosiasikan memalingkan wajah dengan berbohong.

Gerakkan mata Anda ke kanan ketika Anda mengingat sesuatu yang berhubungan dengan matematika dan logika. Sisi kanan otak Anda bertanggung jawab atas keterampilan dan logika numerik Anda. Anda dapat mengaksesnya dengan mudah dengan menggerakkan mata ke kanan. Ini dapat membantu Anda mengingat apa pun yang bersifat matematis dan logis, seperti ketika Anda sedang menghitung masalah matematika atau menyajikan argumen untuk perdebatan.

Gerakkan mata Anda ke kiri dan ke kanan ketika Anda mengalami kesulitan mengingat apa pun. Kedua daerah otak harus sejajar untuk mengkalibrasi hippocampus. Sayangnya, beberapa orang cenderung terlalu sering menggunakan satu sisi otak mereka, membiarkan bagian lain tetap tidak aktif. Sebenarnya alami bagi otak manusia untuk memiliki sisi yang lebih dominan. Namun, ini juga dapat membuat penyimpangan mental pada waktu tertentu, yang dapat dikoreksi menggunakan teknik kalibrasi otak sederhana ini.

Mencoba mengalihkan mata dari kiri ke kanan dan kembali lagi dengan suksepsi cepat mungkin membuat Anda merasa pusing pada awalnya, tetapi pada akhirnya, Anda akan terkejut dengan keefektifannya.

TIPS.148

MENGGUNAKAN KEMAMPUAN MAKSIMAL DARI OTAK ANDA

Maaf, tetapi Anda sudah menggunakan semua kemampuan otak Anda.

Dalam film 2011 berjudul *Limitless*, karakter yang dimainkan oleh aktor Bradley Cooper mengambil pil yang seharusnya memungkinkan dia untuk memanggil kekuatan kognitif seluruh otaknya, daripada 20 persen yang dikatakan film biasanya manusia akses.

Profesor fisika Universitas Minnesota James Kakalios, penulis *The Amazing Story of Quantum Mechanics*, mengakui bahwa mengonsumsi obat-obatan tertentu dapat meningkatkan kemampuan otak dalam jangka pendek. Namun, ia menganggap mengambil pil untuk menjadi seorang jenius untuk menjadi "super cerdas," jauh melampaui batas neurokimia saat ini. Film ini juga melanggengkan mitos bahwa otak manusia hanya menggunakan sebagian kecil dari neuronnya.

"Kita menggunakan semua otak kita," kata Kakalios kepada NBC. Teknologi pencitraan otak tidak mengungkapkan titik mati di otak yang sehat. Setiap sel otak memiliki fungsinya.

TIPS.149

BUTTERFLY EFFECT

Perubahan kecil menghasilkan hasil yang besar.

Penemuan Lorenz telah dikenal sebagai efek kupu-kupu, setelah judul makalahnya yang terkenal 1972 ("Apakah Kepakan Sayap Kupu-Kupu di Brasil menyebabkan Tornado di Texas?"). Sering kali, kupu-kupu yang mengepakkan sayapnya tidak mengubah pola cuaca.

Tetapi itu bisa! Di bawah kondisi yang tepat, rangkaian kejadian yang dipicu oleh kupu-kupu berkibar atau tidak berkibar sayapnya dapat menyebabkan badai. Meskipun cuaca sangat kompleks, otak manusia lebih dari itu. Sebagai sistem fisik yang kompleks, itu juga tunduk pada teori chaos. Hal terkecil dapat menjadi titik jungkirnya, yang mengarah ke perubahan yang signifikan dan konkret.

Titik penentu itu bisa memberi hasil buruk atau bagus. Ketinggalan bus selama sepuluh detik dapat memperburuk emosi yang sudah ada sebelumnya sehingga terjadi sesuatu yang benar-benar buruk, seperti menyebabkan Anda dipecat. Atau, menemukan penny kepala India di tanah bisa menyebabkan pengumpulan koin sebagai hobi baru, atau mengusir suasana gelap dan mengarah ke hamparan kebahagiaan yang signifikan.

Keputusan untuk berjalan-jalan di sekitar blok besok pagi sebelum bekerja, makan buah segar untuk sarapan, atau melakukan teka-teki silang sambil menunggu untuk melihat dokter gigi bisa memberi sinyal awal dari gaya hidup baru yang memperkuat tubuh dan otak. Perbedaan antara titik-titik kritis otak yang buruk dan baik sebagian besar adalah masalah pilihan. Manusia tidak memiliki kemampuan untuk menghentikan hal-hal buruk terjadi. Namun, mereka dapat menggunakan kehendak bebas — kekuatan untuk memilih, tertanam dalam korteks prefrontal manusia yang unik — untuk mengambil langkah-langkah untuk meningkatkan kesehatan otak.

Teori chaos mengatakan langkah terkecil dapat menyebabkan perubahan besar. Anda mungkin melakukan latihan otak dan menemukan diri Anda menyukai bagaimana perasaan Anda sesudahnya. Itu mungkin menuntun Anda untuk memeriksa rutinitas mental atau fisik lainnya. Sebelum Anda menyadarinya, Anda telah membuat perubahan nyata dalam sirkuit mental Anda. Plastisitas otak Anda memastikan ia akan berubah karena ia membuat koneksi baru di antara miliaran neuron Anda dan bahkan menumbuhkan sel-sel otak baru di hippocampus. Kehendak bebas Anda menjadikan Anda insinyur perubahan-perubahan di otak Anda.

TIPS.150

BERJALAN KAKI DI TAMAN

Meningkatkan koneksi pikiran-tubuh Otak dan tubuh Anda dihubungkan oleh ikatan saraf yang menggerakkan otot dan menjaga organ berfungsi. Saraf juga menyediakan

rangsangan sensorik dari tubuh Anda untuk diproses oleh otak Anda. Seharusnya tidak mengejutkan, kemudian, bahwa otak yang sehat dimulai dengan tubuh yang sehat. Pengakuan hubungan fisik-mental paling tidak sampai ke Roma kuno, yang memberi kita frasa Latin *Mens sana in corpore sano* (“Pikiran yang sehat dalam tubuh yang sehat”). Terkadang, membantu otak Anda sesederhana berjalan-jalan di taman.

Marc Berman, seorang profesor di Rotman Research Institute Toronto, menemukan bahwa berjalan selama satu jam meningkatkan fungsi kognitif dan suasana hati di kalangan orang dewasa yang didiagnosis dengan depresi klinis. Berman merekrut 20 orang yang secara klinis depresi di dan sekitar Ann Arbor, Michigan, dan menugaskan mereka ke dua kelompok.

Yang pertama berjalan selama satu jam di lingkungan hutan yang tenang dan yang kedua selama satu jam di lingkungan perkotaan yang bising. Seminggu kemudian, kedua kelompok bertukar tempat dan mengulangi percobaan. Berman merasa skeptis: Orang dengan depresi sering menangkap pikiran yang gelap, dan berjalan sendirian dapat memberi mereka waktu untuk fokus pada masa-masa sulit dalam hidup mereka. Anehnya, studi 2012 menemukan bahwa pejalan kaki di kedua lingkungan mengalami suasana hati yang meningkat. Selain itu, mereka yang berada di lingkungan alami meningkatkan perhatian dan memori kerja sebesar 16 persen dibandingkan dengan mereka yang berada di lingkungan perkotaan.

Studi ini dibangun di atas percobaan tahun 2008 yang menunjukkan bahwa orang tanpa diagnosis penyakit menikmati peningkatan memori dan perhatian setelah berjalan di hutan. Berman percaya lingkungan yang damai dan alami menghilangkan gangguan yang membombardir sirkuit ingatan dan perhatian otak, memungkinkan otak untuk bersantai dan memulihkan dirinya sendiri.

TIPS.151

SEHAT SECARA FISIK

Banyak program kesehatan otak dimulai dengan berfokus pada kesehatan fisik tubuh.

Jadwal kerja otak sepanjang waktu mengkonsumsi seperempat dari semua darah yang beredar di jantung. Semakin kuat jantung yang memompa, semakin efisien fungsi otak. Memiliki jantung yang sehat memerlukan diet yang tepat, rendah lemak dan tinggi serat dan antioksidan, serta olahraga teratur dan tidak merokok atau menggunakan narkoba.

Setiap jenis latihan lebih baik daripada tidak sama sekali. Berjalan, berenang, menari, bersepeda... apa pun yang meningkatkan denyut nadi Anda dan membuat Anda berkeringat meningkatkan fungsi jantung dan paru-paru Anda, mengirim oksigen yang memberi hidup ke neuron Anda. Olahraga telah terbukti untuk mengurangi risiko serangan jantung, diabetes, dan kanker usus besar, dan juga bermanfaat mempengaruhi tekanan darah dan suasana hati. Tetapi olahraga juga mengubah otak secara fisik.

Selain meningkatkan jumlah sel darah merah yang dibawa ke neuron, olahraga meningkatkan kepadatan dan jumlah pembuluh darah di korteks motorik dan otak kecil, yang mengendalikan gerakan sadar dan tidak sadar. Olahraga yang rutin adalah kuncinya.

TIPS.152

KENALI MUSUH ANDA

Selain penyakit jantung dan arteri dan kurang olahraga, faktor yang membatasi aliran darah ke otak termasuk diantaranya:

- Nikotin. Merokok memotong aliran darah ke setiap organ, dan otak tidak terkecuali.

- Dehidrasi. Tidak mengherankan di sini: Otak mengandung 80 persen air. Ketika kekurangan air, otak kewalahan untuk melakukan fungsi fisiknya dan untuk memusatkan perhatian.
- Kafein. Tidak hanya secara langsung mengurangi aliran darah, tetapi juga dapat mengganggu tidur dan menyebabkan dehidrasi. Di sisi lain, beberapa bukti menunjukkan manfaat ke otak dari stimulus harian dari jumlah kafein yang diukur dalam kopi atau teh. Misalnya, kafein meningkatkan perhatian, yang penting untuk belajar dan mengingat.
- Kurang tidur. Penelitian telah menunjukkan bahwa orang yang tidur kurang dari enam jam per malam mengalami penurunan aliran darah ke otak. Seperti yang orang tahu ketika bangun dari tempat tidur setelah malam yang melelahkan, tidur malam yang buruk juga mengganggu ingatan, suasana hati, dan fungsi kognitif secara keseluruhan.
- Penyalahgunaan narkoba dan alkohol. Obat-obatan dan alkohol memiliki efek beracun pada pembuluh yang membawa darah dan cairan tubuh lainnya. Namun, seperti kafein, anggur merah mungkin memiliki beberapa manfaat bagi otak - bukan karena kandungan alkoholnya, melainkan karena bahan yang disebut resveratrol yang melindungi pembuluh darah.
- Racun lainnya. Banyak racun lingkungan merusak pembuluh darah.
- Diabetes. Penyakit ini menyebabkan pembuluh darah menjadi rapuh dan mengganggu penyembuhan jaringan rusak yang tepat. Ini juga meningkatkan risiko stroke.
- Stres. Ketika tubuh bereaksi terhadap potensi bahaya, baik nyata maupun khayalan, kelenjar endokrin mempersiapkannya untuk "melawan atau lari" - untuk pertempuran melawan musuh atau pemangsa, atau untuk mempersiapkannya melarikan diri. Banjir adrenalin hormon stres menyumbat darah ke otot-otot dengan mengorbankan daerah lain. Sejumlah kecil stres dapat memicu otak untuk mencapai prestasi yang lebih tinggi, tetapi stres yang terlalu intens atau kronis dapat merusak otak melalui perubahan aliran dan tekanan darah.

Lonjakan tekanan yang disebabkan oleh adrenalin dapat menyebabkan pembuluh darah rentan pecah, yang dapat menjadi bencana di otak. Selain adrenalin, hormon stres kortisol tampaknya merusak memori.

Studi pada orang dewasa usia lanjut menunjukkan bahwa mereka dengan tingkat kortisol yang tinggi dari paparan jangka panjang terhadap stres lebih buruk pada tes memori dibandingkan orang dewasa yang sama dengan tingkat kortisol yang rendah. Kelompok kortisol tinggi juga memiliki hippocampus yang lebih kecil, wilayah otak yang paling terkait erat dengan integrasi ingatan.

Anak-anak yang mengalami paparan berkepanjangan terhadap lingkungan stres tinggi juga memiliki kesulitan berkonsentrasi dan belajar.

TIPS.153

MILIKI VITALITAS

Selain meningkatkan kesehatan fisik, olahraga meningkatkan rasa percaya diri. Itu bagian dari vitalitas, komponen utama lain dari kesehatan otak. Vitalitas mencakup perasaan

bahwa hidup Anda memiliki makna, dan bahwa Anda menikmati hidup itu. Ini berarti mengatasi badai kehidupan, secara mental bersikap positif dalam segala keadaan. Kehidupan sosial yang sehat sangat penting untuk vitalitas, baik yang ditemukan dalam lingkaran teman, rekan kerja, kerabat, tempat ibadah atau kelompok masyarakat.

Mood timbul dari reaksi kimia di otak. Mereka juga menyebabkan otak mengeluarkan zat kimia yang mempengaruhi suasana hati. Ini bisa menjadi lingkaran setan. Kondisi mental negatif seperti depresi menyebabkan otak mengubah keseimbangan neurotransmitter dengan cara yang mendukung suasana negatif dan mengganggu fungsi otak. Otak yang diubah suasana hati kemudian secara mekanis melepaskan lebih banyak bahan kimia yang terkait dengan depresi. Tidak terkendali, siklus ini dapat menyebabkan isolasi dari lingkaran sosial (yang biasanya meningkatkan depresi), dan berkorelasi dengan risiko demensia yang lebih tinggi.

Di sisi lain, kebahagiaan melepaskan zat kimia otak yang bermanfaat bagi otak dan tubuh bahkan setelah momen sukacita berlalu.

TIPS.154

MAKANAN OTAK

Teknik introspektif seperti meditasi dapat meningkatkan vitalitas dan meningkatkan kesehatan otak. Tetapi Anda tidak harus menjadi seorang yogi untuk meningkatkan

kedamaian batin Anda. Karena otak dan tubuh saling berhubungan erat, Anda, sebagian, apa yang Anda makan, memperkuat hubungan mental-fisik tubuh.

Ambil contoh ikan. Pola makan yang kaya ikan dan kerang telah ditunjukkan dalam berbagai penelitian menjaga pikiran tetap tajam dan menurunkan risiko gangguan otak tertentu. Penduduk Islandia, yang makan sekitar lima kali lebih banyak makanan laut daripada orang Amerika dan Kanada, jarang mengalami depresi.

Minyak ikan dan, khususnya, asam lemak omega-3 telah dikaitkan tidak hanya untuk suasana hati yang lebih cerah tetapi juga transmisi sinyal elektrokimia yang lebih efisien di antara sinapsis. Makan lebih banyak ikan bahkan dapat meningkatkan perisai otak untuk melawan timbulnya demensia.

TIPS.155

SEIMBANGKAN

Otak yang sehat memiliki keseimbangan yang baik antara korteks prefrontal dan sistem limbik. Otak manusia mungkin adalah organ paling rumit di dunia. Untungnya, Anda tidak

memerlukan PhD untuk memahami pemahaman dasar tentang cara kerjanya! Anda hanya perlu mengetahui dua bidang utama: korteks prefrontal, atau PFC, dan sistem limbik.

PFC, yang merupakan wilayah otak paling baru berevolusi, berfungsi sebagai pusat kontrol. Ini bertanggung jawab untuk tugas-tugas kompleks seperti organisasi, kontrol impuls, motivasi, dan penyelesaian masalah. PFC sangat penting dalam mengelola pikiran dan emosi negatif, karena membantu Anda menganalisisnya. Itulah mengapa PFC yang berfungsi dengan baik sangat penting untuk menjalani kehidupan yang positif. Jika perilaku seseorang hanya dipandu oleh PFC mereka, di sisi lain, mereka akan menjadi seperti tokoh Star Trek Mr. Spock: sangat logis dan sepenuhnya mengendalikan semua emosi atau dorongan.

Area otak kunci kedua adalah sistem limbik, pusat emosional dan salah satu bagian tertua otak. PFC ditugaskan untuk mengendalikannya. Sistem limbik, juga disebut otak primal, dibagi lagi menjadi empat bagian utama: basal ganglia, cingulate anterior, amigdala dan thalamus. Ini bertanggung jawab atas kebutuhan kelangsungan hidup kita yang paling mendasar, seperti melarikan diri dari pemangsa. Jadi ketika Anda menghadapi sesuatu yang mengancam, seperti singa, amigdala Anda memicu alarm yang memberi tahu Anda untuk melawannya atau melarikan diri: reaksi melawan-atau-lari.

Reaksi emosional ini membantu nenek moyang kita bertahan hidup, tetapi mereka dapat melangkah terlalu jauh di dunia modern. Jika amigdala mengambil alih PFC Anda, Anda tidak akan bisa tenang atau berpikir rasional. Emosi negatif seperti kecemasan dan ketakutan akan menggantikannya. Jadi agar otak Anda berfungsi dengan baik, Anda membutuhkan keseimbangan yang sehat antara PFC dan sistem limbik Anda.

TIPS.156

TAK PERLU DIRANGSANG

Setiap otak membutuhkan jumlah stimulasi yang unik agar berfungsi dengan baik.

Bayangkan sebuah perusahaan yang dipimpin oleh CEO yang kelelahan dan terlalu banyak bekerja, yang tidak dapat dipecat atau diganti. Bagaimana mungkin perusahaan

memastikan CEO tetap terjaga? Bagaimana kalau menyewa band mariachi untuk bermain di kantor mereka sepanjang malam? Itu pasti akan menstimulasi mereka!. Itu semacam bagaimana berbagai faktor merangsang wilayah otak yang berbeda.

Seseorang dengan ADHD, misalnya, memiliki korteks prefrontal yang tidak aktif. Itu perlu distimulasi, seperti CEO perlu dirangsang oleh band mariachi agar tetap terjaga. Itulah sebabnya orang-orang dengan ADHD mencari beberapa jenis stimulasi yang tidak biasa. Penulis memiliki klien yang sangat cerdas bernama Jeremy, misalnya, yang sangat senang bisa masuk sekolah kedokteran karena tantangan intelektual yang akan hadir. Namun, begitu kelas dimulai, dia menemukan bahwa sebagian besar tidak menyenangkan, dan hanya terdiri dari latihan yang membosankan dan berulang. Otak Jeremy tidak cukup dirangsang, jadi setiap kali dia mencoba menjejali ujian, dia harus menyalakan radio dan televisi agar dia tetap terjaga - bukan cara yang bagus untuk belajar!

Orang-orang seperti Jeremy harus mencari cara untuk membuat tugas-tugas tersebut menjadi kurang membosankan, atau otak mereka tidak akan berada pada performa terbaik mereka. Beberapa orang, di sisi lain, memiliki otak yang bereaksi terlalu kuat terhadap lingkungannya. Setiap stimulus kecil mungkin memicu respons melawan-atau-lari, membuat mereka takut. Beberapa orang memiliki amygdalae yang begitu reaktif sehingga mereka bahkan mendaftar rangsangan biasa, seperti berada di sekitar orang yang banyak bicara, sebagai ancaman.

Orang-orang seperti itu secara teratur perlu pergi ke lingkungan yang lebih tenang, di mana mereka dapat sendirian dan mengisi ulang energi mereka.

TIPS.157

LAKUKAN WAWANCARA MOTIVASI

Ketidakseimbangan otak dapat menyebabkan kecanduan, tetapi wawancara motivasi dapat membantu. Pernahkah Anda mendambakan alkohol ketika Anda merasa kewalahan, karena tahu itu akan menenangkan Anda? Dorongan ini mungkin tampak jinak, tetapi bisa seiring waktu berubah menjadi kecanduan yang melemahkan. Kecanduan sering hasil dari ketidakseimbangan otak.

Penulis memiliki klien bernama Jill yang menderita sistem limbik yang terlalu aktif yang membuatnya terus gelisah dan stres. Untuk mengatasinya, dia mengisap marijuana. Klien lain bernama Bart memiliki korteks prefrontal yang lemah sehingga dia mengalami kesulitan dengan pengendalian diri. Dia secara bertahap menjadi kecanduan judi dan telah mengumpulkan \$ 100.000 dalam utang sebelum akhirnya mencari bantuan profesional.

Jika Anda berjuang dengan kecanduan seperti Jill atau Bart, metode yang disebut wawancara motivasi dapat membantu. Wawancara motivasi bekerja dengan meningkatkan motivasi dan kemauan Anda dan memulihkan keseimbangan ke otak Anda. Cobalah dengan mengikuti langkah yang sama yang diikuti Bart ketika sedang menjalani terapi:

Pertama, berikan peringkat motivasi Anda pada skala dari satu sampai sepuluh, di mana satu tidak termotivasi dan sepuluh sangat termotivasi. Kemudian tanyakan pada diri Anda pertanyaan-pertanyaan berikut: Bagaimana jadinya hidup Anda jika Anda membuat perubahan besar? Apa keuntungan dan kerugian dari perubahan itu? Sekarang, beri nilai motivasi Anda lagi. Anda mungkin menemukan bahwa itu telah meningkat, meskipun hanya sedikit! Selanjutnya, buat daftar kekuatan Anda.

Jika Anda membutuhkan inspirasi, cobalah memikirkan kembali kapan pun Anda berhasil membuat perubahan dalam hidup. Akhirnya, cari tahu langkah kecil pertama menuju perubahan yang Anda inginkan. Setiap perjalanan dimulai dengan satu langkah; tidak apa-apa jika Anda memulai dari yang paling kecil. Langkah pertama Bart, misalnya, adalah menjauh dari pacuan kuda, dan ucapkan "tidak" pada undangan kakak iparnya untuk pergi ke kasino.

TIPS.158

MEDITASI

Meditasi sadar dapat menenangkan Anda dan membantu menyeimbangkan otak Anda.

Anda mungkin bertanya-tanya: Bagaimana saya dapat menyeimbangkan otak saya sendiri? Kabar baiknya adalah Anda tidak selalu membutuhkan obat-obatan, tetapi dapat menyeimbangkan otak Anda dengan perhatian penuh.

Mindfulness adalah keadaan di mana Anda sadar akan pikiran Anda, emosi Anda, dan tempat Anda di dunia - tanpa menilai diri Anda sendiri. Anda dapat melatih kesadaran dengan meluangkan waktu untuk bermeditasi. Penelitian yang menggunakan teknologi pemindaian resonansi magnetik (MRI) menemukan bahwa meditasi memiliki efek menenangkan amigdala otak. Itu sebabnya setelah Anda bermeditasi, Anda merasa lebih tenang. Meditasi juga meningkatkan aktivitas di korteks prefrontal otak Anda (PFC), membuat Anda merasa lebih bahagia dan lebih damai. Singkatnya, meditasi membuat Anda merasa lebih baik karena membantu mengembalikan keseimbangan otak Anda. Namun ini bukan satu-satunya alasan meditasi dapat membantu Anda tenang.

Mindfulness juga memungkinkan Anda menjauhkan diri dari pikiran yang tidak menyenangkan. Bayangkan Anda khawatir tentang operasi yang akan datang. Kecemasan bisa luar biasa dalam situasi seperti ini. Tetapi jika Anda dengan penuh perhatian fokus pada kecemasan Anda dengan mengatakan kepada diri sendiri, "Oke, saya memiliki pikiran cemas sekarang," Anda selangkah lebih dekat untuk mengatasi kecemasan, saat Anda memeriksa diri sendiri seperti pengamat yang tidak bias. Jadi ketika Anda perlu tenang, cobalah meditasi kesadaran sederhana ini. Pertama, duduklah di tempat yang tenang. Tutup mata Anda dan fokuslah pada pernapasan Anda. Pilih kata seperti "om" atau "cinta" dan ulangi setiap kali Anda menghembuskan nafas.

Jika pikiran Anda mulai berkelana, memikirkan percakapan baru-baru ini atau bahkan apa yang akan Anda miliki untuk makan malam, cobalah untuk melepaskan dan fokus kembali pada pernapasan Anda dan kata khusus Anda. Anda akan tenang dan dapat mendengarkan diri Anda lebih dalam.

TIPS.159

NEGATIVITAS

Negativitas berakar pada bagaimana otak manusia terhubung dan memanifestasikan dirinya dalam banyak cara. Kapan terakhir kali Anda menerima panggilan telepon tak terduga dan langsung diasumsikan sebagai berita buruk? Ini tidak biasa, karena otak manusia tidak memiliki kemampuan untuk lebih sensitif terhadap rangsangan negatif.

Otak dibagi menjadi dua belahan, masing-masing mengkhususkan diri dalam tugas yang berbeda. Belahan otak kiri melakukan fungsi logika dan bahasa, sementara belahan kanan lebih bertanggung jawab untuk pengalaman sensorik, seperti melihat foto. Para ilmuwan telah menemukan bahwa belahan otak kanan lebih "negatif" daripada yang kiri.

Ketika seseorang menderita stroke yang terletak di belahan otak kiri, misalnya, kepribadian korban sering menjadi lebih negatif, karena belahan kanan menjadi lebih dominan. Sebaliknya, orang-orang yang menderita stroke di otak kanan otak mereka cenderung menjadi lebih bahagia, bahkan sering manic. Menariknya, belahan kanan otak anak berkembang lebih dulu, jadi secara umum, manusia mengembangkan pandangan yang lebih negatif tentang dunia dari awal. Pada saat belahan kiri terbentuk, kita telah mengumpulkan berbagai kenangan awal negatif; ini meletakkan dasar untuk pandangan negatif tentang kehidupan. Pemikiran negatif tersebut memanifestasikan dirinya dalam banyak cara, seperti pemikiran hitam dan putih dan filter mental.

Pemikiran hitam-putih berarti Anda berpikir secara ekstrem; keterampilan matematika Anda sangat buruk, atau brilian. Dikotomi palsu semacam ini mengabaikan kemungkinan "abu-abu" atau menengah: bahwa keterampilan matematika Anda baik-baik saja. Mengapa berpikir hitam-putih itu negatif? Ini membuat Anda menganggap diri Anda gagal kapan pun Anda tidak dapat memenuhi standar tertinggi. Jika Anda tidak melakukan tes itu, misalnya, Anda ingin menyerah sepenuhnya.

Filter mental negatif membuat Anda fokus pada aspek negatif dari suatu situasi, menyilaukan Anda ke aspek lain apa pun. Jika Anda memiliki telinga yang besar, misalnya, Anda dapat meyakinkan diri sendiri bahwa Anda tidak menarik dan menyimpulkan bahwa Anda tidak akan pernah menemukan cinta. Tapi mungkin Anda benar-benar tampan, meskipun telinga Anda besar! Filter mental membuat Anda hanya melihat satu bagian dari keseluruhan gambar.

TIPS.160

MENULIS ULANG CERITA ANDA

Tantang asumsi negatif dengan menuliskan pemikiran dan kisah pribadi Anda. Kita semua menceritakan kisah tentang siapa diri kita dan seperti apa dunia di sekitar kita. Sayangnya, kisah-kisah ini sering negatif dan tidak akurat. Pemikiran negatif memiliki dampak besar pada bagaimana kita memandang diri kita sendiri.

Penulis memiliki klien bernama Carl yang berjuang dengan masalah harga diri dan memiliki masalah dengan pekerjaannya sebagai seorang akuntan. Tidak peduli seberapa keras dia

mencoba, dia terus-menerus tidak teratur, kehilangan dokumen, atau lupa menagih klien tepat waktu. Karena itu, dia melihat dirinya dengan filter negatif dan meyakinkan dirinya bahwa dia tidak berharga dan tidak kompeten dalam pekerjaannya. Menariknya, Carl ternyata memiliki gangguan attention deficit hyperactivity (ADHD). Dia tidak malas atau buruk dalam pekerjaannya, tetapi dia membutuhkan obat untuk membantu dia menyadari potensi penuhnya. Kelainannya adalah masalahnya; tapi Carl malah menyalahkan dirinya sendiri. Sementara obat membantu menyeimbangkan otak Carl, ia masih membutuhkan terapi untuk menulis ulang cerita negatif yang diyakininya selama bertahun-tahun.

Jadi, bagaimana tepatnya orang yang "menulis ulang" negativitas? Langkah pertama adalah menulis cerita Anda. Pikiran terus-menerus bergerak melalui pikiran Anda dan dapat hilang sebelum Anda dapat memprosesnya sepenuhnya. Perlambat pemikiran Anda dengan menuliskan pemikiran Anda! Setelah Anda memikirkan semua gagasan Anda di atas kertas, Anda dapat mulai berpikir lebih keras tentang asumsi Anda.

Sangat penting bagi Anda untuk menantang cerita negatif apa pun yang telah Anda tulis. Carl menulis, misalnya, bahwa dia adalah murid yang buruk dan "tidak berusaha cukup keras." Ketika penulis menekannya, bagaimanapun, Carl menyadari bahwa dia benar-benar seorang mahasiswa pekerja keras yang biasanya mendapat B dan B +. Carl mampu memikirkan dirinya sendiri secara lebih positif setelah dia menantang pikiran dan kenangan negatifnya.

Menuliskan pikiran Anda, memeriksa mereka secara kritis dan menulis ulang cerita Anda sendiri adalah semua komitmen penting untuk meningkatkan kesehatan mental Anda.

TIPS.161

MENGAPA KITA TIDUR?

William Dement, seorang pelopor dalam bidang penelitian tidur, terkenal mengatakan, "satu-satunya alasan kita perlu tidur adalah karena kita mengantuk."

Kita bisa pergi lebih baik daripada Dement dan mengatakan bahwa kita benar-benar perlu tidur karena jika tidak, kita akan mati. Tidur adalah salah satu hal paling menarik dan misterius yang dilakukan manusia.

Kita menghabiskan sekitar sepertiga dari kehidupan dewasa kita untuk tidur, dalam keadaan kesadaran yang berubah. Ketika kita bangun, kita sangat sedikit mengingat apa

yang terjadi. Apa yang kita ingat sangat aneh. Di permukaan, ini tampaknya tidak menjadi penggunaan yang baik dari rentang hidup kita yang terbatas. Tetapi kita harus melakukannya. Bahkan, semua binatang (bahkan serangga) harus melakukannya. Kebutuhannya begitu besar sehingga jika Anda kurang tidur, dorongan untuk beristirahat akan menjadi lebih besar daripada kebutuhan makanan dan air.

Kurang tidur bisa menjadi bentuk penyiksaan. Itu bisa menjadi hal yang meyakinkan bahwa sesuatu yang sangat penting terjadi saat tidur. Mungkin banyak hal yang sangat penting terjadi saat tidur. Salah satu cara kita dapat menentukan fungsi tidur adalah melihat apa yang terjadi pada orang ketika mereka tidak mendapatkannya. Ternyata banyak hal yang menurun dengan sangat cepat. Pada dasarnya, jika Anda tidak cukup tidur Anda akan sakit, kelebihan berat badan, bodoh dan tidak stabil secara emosional.

Kebanyakan orang sudah terbiasa dengan hal ini, setidaknya pada tingkat tertentu. Sebagaimana dicatat, jika Anda tidak tidur sama sekali, Anda akan mati. Jelas bahwa tidur sangat penting untuk fungsi otak dan fungsi kekebalan tubuh. Ada berbagai tahap tidur, dan tahap-tahap yang berbeda itu kemungkinan memiliki fungsi fisiologis yang berbeda.

Sebagai contoh, kita tahu bahwa beberapa tahap tidur sangat penting untuk belajar, dan yang lain tampak lebih penting untuk kreativitas.

TIPS.162

BERAPA LAMA WAKTU TIDUR YANG KITA BUTUHKAN?

Itu tergantung pada berapa usia Anda.

Bayi membutuhkan tidur lebih banyak daripada orang tua mereka. Dengan asumsi Anda adalah orang dewasa (Anda berusia 18 atau lebih, meskipun Anda masih mencuci pakaian di rumah orang tua Anda) maka Anda membutuhkan sekitar tujuh jam semalam. Jika Anda tidur lebih banyak atau lebih sedikit dari itu, maka risiko Anda dari semua penyebab kematian meningkat secara signifikan.

Mereka yang berada di kamp “Saya akan tidur ketika saya mati” kemungkinan akan berakhir tidur lebih lama dari yang mereka inginkan. Itu tidak begitu mengejutkan, karena kita semua tahu bahwa ketika kita tidak tidur kita merasa buruk. Merasa buruk adalah cara alam mengatakan kepada Anda bahwa apa pun yang Anda lakukan adalah hal yang salah untuk dilakukan. Apa yang lebih mengejutkan bagi banyak orang adalah tidur terlalu banyak bisa sama buruknya bagi Anda. Dalam hal ini, sebagian besar kehidupan Anda yang disingkat akan dihabiskan tanpa sadar.

Cobalah tidur sekitar tujuh jam sehari. Anda juga harus mencoba mendapatkan tujuh jam tidur Anda di malam hari, jika memungkinkan, karena saat itulah tubuh Anda ingin tidur.

TIPS.163

OPTIMALKAN KUALITAS TIDUR ANDA

Jika Anda sudah tidur tujuh sampai delapan jam setiap malam, lindungi dan tingkatkan tidur Anda dengan tips ini.

✓ JADILAH KONSISTEN

Atur waktu untuk tidur dan bangun pada waktu yang sama setiap malam dan setiap hari. Jika Anda harus keluar dari jadwal, cobalah untuk mempertahankan variasi hingga satu jam (maksimal dua jam), bahkan pada akhir pekan. Jika tidak, Anda melelahkan diri sendiri.

Misalnya, jika Anda biasanya tidur jam sebelas malam dan bangun pukul tujuh pagi, tetapi Anda begadang pada Sabtu malam dan tidur sampai jam sepuluh pagi pada hari Minggu, Anda akan merasakan hal yang sama dengan jetlag pada hari Senin, dan Anda perlu beberapa hari untuk kembali sesuai jadwal. Anda pada dasarnya telah mengubah zona waktu Anda.

✓ **KAMAR TIDUR ANDA UNTUK TIDUR**

Tidur, istirahat, dan bercinta adalah di tempat tidur, dan jagalah komputer, TV, telepon pintar, dan semua layar lainnya. (Memasang ponsel cerdas sangat mengganggu waktu tidur kita. Letakkan ponsel "tidur" di malam hari, lebih disukai di ruangan lain.) Buku atau majalah, jika Anda ingin membaca selama lima belas hingga dua puluh menit atau lebih, tidak apa-apa tetapi bukan pekerjaan kantor. Dan jika Anda asyik dengan cerita Anda, perhatikan jam : dua puluh menit bisa berubah menjadi empat puluh lima. Jika Anda membaca artikel atau berita yang mengganggu Anda, pertimbangkan apakah Anda akan mengalami kesulitan tidur sebagai hasilnya.

✓ **ATUR CAHAYA LAYAR**

Jika Anda suka membaca di tempat tidur pada perangkat seperti iPad, ketahuilah bahwa paparan cahaya putih atau biru dari layar terkecil sekalipun akan membuat Anda lebih sulit untuk tertidur. Ubah latar belakang ke pengaturan night mode yang redup, atau kenakan kacamata berwarna oranye untuk menyaring cahaya buatan dan terang. Cobalah untuk menghindari cahaya putih atau biru dari layar selama setidaknya satu jam (sebaiknya dua jam) sebelum tidur.

✓ **GELAP DAN TENANG**

Cahaya terang dari layar, dari lampu, dari lampu jalan di luar jendela Anda, atau dari jam di meja samping tempat tidur merupakan penghalang untuk tidur. Manusia berevolusi untuk tidur ketika hari sudah gelap, dan untuk bangun dengan terang, dan produksi hormon melatonin membantu proses ini. Lampu oranye dan merah memberi tahu otak Anda untuk membuat melatonin dan bersiap-siap untuk tidur (sama seperti matahari terbenam oranye-merah yang menandai nenek moyang kita yang tinggal di gua 100.000 tahun yang lalu). Tetapi cahaya terang (yang memberitahu otak untuk bangun) menghalangi produksi melatonin.

Oleh karena itu, menghilangkan cahaya terang adalah hal mendasar. Lakukan inventarisasi di kamar tidur Anda dan hilangkan sebanyak mungkin sumber cahaya. Cobalah masker tidur atau warna gelap jika perlu. Beberapa orang bahkan mengenakan lampu samping tempat tidur mereka dengan lampu merah untuk membantu agar tidur. Dan jangan lupa

penutup telinga, jika kebisingan adalah masalah, maka lingkungan yang tenang sama pentingnya dengan yang kondisi gelap.

✓ **UDARA SEJUK (HINDARI KAKI DINGIN)**

Jangan tidur di kamar yang hangat. Pada malam hari, suhu tubuh turun secara alami, yang membantu kita tertidur. Untuk membantu tubuh Anda melakukan apa yang ingin dilakukannya, jaga agar udara tetap sejuk tetapi tangan dan kaki Anda hangat. Kecuali benar-benar dingin, Anda mungkin tidak membutuhkan semua selimut dan piyama flanel (tetapi kenakan kaus kaki jika perlu). Periksa pengaturan pada termostat Anda; 68 hingga 72 derajat F adalah apa yang disukai banyak orang, tetapi sesuaikan seperti yang diinginkan, dan gunakan kipas yang tenang jika perlu.

✓ **KASUR DAN BANTAL YANG NYAMAN**

Anda tidak perlu berlebihan dengan hotel bintang lima untuk tidur dengan nyaman. Kasur yang layak adalah penting, tetapi jangan mengabaikan nilai dari bantal berkualitas tinggi. Itu adalah sesuatu yang Anda mampu ganti setiap tahun, jika diperlukan. Bantal berbentuk ortopedi dapat membantu jika Anda memiliki masalah leher.

TIPS.164

BATASI KAFEIN

Kafein adalah stimulan, dan semua orang menanggapi kafein secara berbeda.

Bagi mereka yang peka terhadap dampaknya, itu dapat menjadi bumerang ketika datang ke manajemen stres, terutama dalam bentuk yang paling sering dicerna, kopi. Minum satu atau dua cangkir kopi atau teh akan membantu beberapa orang fokus dan memperhatikan, sementara satu cangkir saja membuat orang lain merasa terkendali. Data dari klinik saya menunjukkan bahwa hampir setiap orang mengalami penurunan fungsi kognitif jika

mereka minum lebih dari tiga cangkir per hari. Anda mungkin terjaga tetapi tidak benar-benar lebih fungsional ketika Anda memiliki banyak kafein.

Untuk mengelola stres Anda dengan baik dan mencapai otak yang tenang, Anda harus membatasi penggunaan stimulan, termasuk kopi dan minuman serta makanan lainnya yang mengandung kafein. Perhatikan bagaimana tubuh Anda merespons kafein, terutama ketika Anda merasa lelah. Sebuah cangkir kopi aromatik yang panas dan mengepul mungkin membantu Anda menjadi hidup di pagi hari, tetapi jika Anda mengandalkannya sepanjang hari, atau jika Anda peka terhadap efeknya, Anda akan merasa lelah di waktu yang sama.

Otak Anda tidak akan mendapat manfaat, juga tidak dengan hati Anda: kafein yang berlebihan tidak hanya membuat jantung berdebar tetapi dapat menyebabkan kekakuan arteri dan tekanan darah tinggi.

Pertimbangkan semua data, serta cara Anda memetabolisme kafein, sebaiknya batasi diri Anda dengan dua cangkir kopi sehari dan pastikan tidak lebih dari tiga cangkir.

TIPS.165

RUTINITAS

Rutinitas Bisa Mematikan Otak. Anda mungkin membaca ini dan berpikir, “Saya menjalani kehidupan yang cukup aktif dan otak saya tampaknya cukup terangsang. Tentu, saya punya rutinitas saya, tetapi tidak seperti saya tidak melihat film baru, menjelajahi Internet, menonton TV, atau bertemu orang baru.” Namun, kenyataannya, sebagian besar dari kita menjalani kehidupan dewasa dengan terlibat dalam serangkaian rutinitas yang sangat teratur. Pikirkan tentang rata-rata minggu Anda... atau kehidupan sehari-hari.

Sungguh, seberapa berbedakah perjalanan Anda, sarapan, makan siang, dan makan malam Anda, minggu demi minggu? Dan bagaimana dengan belanja dan laundry? Sangat mengejutkan untuk menyadari betapa mudah diprediksi dan bebas dari kejutan kehidupan kita sehari-hari dan, sebagai konsekuensinya, betapa sedikit kita memanfaatkan kemampuan otak kita untuk membuat asosiasi baru.

Sekarang, rutinitas tidak selalu buruk. Orang-orang menciptakan rutinitas karena sampai saat ini, dunia tidak dapat diprediksi, dan hanya menemukan makanan dan tempat tinggal penuh dengan risiko dan bahaya. Setelah sumber makanan, air, dan tempat berlindung yang tepercaya ditemukan, masuk akal untuk melanjutkan pola yang sama yang memungkinkan mereka diperoleh dengan risiko minimal. Menemukan dan mempraktekkan rutinitas yang sukses di dunia yang tidak dapat diprediksi memastikan kelangsungan hidup. Tetapi dalam kehidupan Amerika kelas menengah, abad dua puluh, ketidakpastian seperti itu sebagian besar hilang. Makanan sudah tersedia di supermarket lokal; air mengalir dari keran; rumah tahan cuaca, panas dan dingin menghindari iklim. Obat-obatan modern menangkal penyakit yang paling umum. Kita bahkan mengandalkan fakta bahwa acara TV favorit kita ditayangkan setiap minggu pada waktu yang sama.

Apa konsekuensi yang dapat diprediksi pada otak? Karena perilaku rutin hampir tidak disadari, mereka dilakukan dengan menggunakan energi otak minimal - dan memberikan sedikit latihan otak. Kekuatan korteks untuk membentuk asosiasi baru sangat kurang dimanfaatkan. Jika Anda mengemudi atau berjalan untuk bekerja melalui rute yang sama setiap hari, Anda menggunakan jalur otak yang sama. Hubungan saraf antara area otak yang diperlukan untuk melakukan perjalanan itu menjadi kuat. Tetapi tautan lain ke area yang awalnya diaktifkan ketika rute itu baru - seperti bau, penglihatan, atau suara baru saat Anda membelok di sudut tertentu - semakin lemah karena perjalanan menjadi rutin. Jadi Anda menjadi sangat efisien dalam berhubungan dari titik A ke titik B, tetapi dengan biaya ke otak. Anda kehilangan kesempatan untuk hal-hal baru dan jenis asosiasi multisensor yang beragam yang memberikan otak latihan yang baik.

TIPS.166

OTAK LAPAR AKAN HAL-HAL YANG BARU

Otak manusia secara evolusioner siap untuk mencari dan menanggapi apa yang tidak diharapkan atau baru - informasi baru yang datang dari dunia luar yang berbeda dari apa yang diharapkannya. Itu yang mengubah otak. Menanggapi hal-hal yang baru, aktivitas kortikal meningkat di area otak yang lebih banyak dan bervariasi. Ini memperkuat koneksi sinaptik, menghubungkan berbagai area bersama dalam pola baru, dan memompa produksi neurotropin.

Tetapi jika itu hanya lebih banyak aktivitas di otak yang mengarah ke peningkatan produksi neurotropin, kemudian mendengarkan lebih banyak musik (bahkan kebisingan), atau menonton lebih banyak TV, atau mendapatkan pijatan - yang semuanya menstimulasi organ-organ indra - akan mengarah ke yang lebih baik dan berguna untuk kesehatan otak. Namun, rangsangan pasif indra seperti itu tidak berfungsi sebagai latihan otak dan tidak berulang kali melakukan kegiatan rutin yang sama.

Neurobik bukanlah pasif maupun rutin. Ia menggunakan indra dalam cara-cara baru untuk keluar dari rutinitas sehari-hari.

TIPS.167

GUNAKAN INDERA ANDA

Panca indra kita adalah portal, atau gerbang, di mana otak mendapatkan seluruh kontaknya dengan dunia luar. Kita terutama mengandalkan indra penglihatan dan pendengaran karena mereka dengan cepat memberi tahu kita banyak hal tentang lingkungan kita.

Indra kita yang lain - bau, rasa, dan sentuhan - lebih jarang digunakan. Untuk memahami ini dengan lebih baik, tutup mata Anda dan cobalah berjalan melewati ruangan. Seketika, dunia di sekitar Anda berubah secara radikal. Suara, bau, dan kenangan spasial dari lingkungan fisik Anda melompat ke dalam kesadaran. Dengan penglihatan hilang, indera peraba Anda tiba-tiba menjadi sangat penting.

Menjelajahi lingkungan yang akrab adalah tantangan nyata, dan otak Anda menjadi waspada tinggi. Otak memiliki jaringan jalur besar berdasarkan informasi visual. Itulah mengapa begitu banyak pengalaman sehari-hari disesuaikan dengan daya tarik visual. Di majalah, televisi, billboard, dan iklan Internet, bisnis menggunakan asosiasi visual untuk mendorong keputusan pembelian. Di dunia yang semakin didominasi oleh barang-barang yang dibungkus plastik, dan deodorisasi, upaya-upaya yang menuntut indera kita yang lain, seperti sentuhan dan penciuman, berkurang — jauh lebih banyak daripada yang disadari secara sadar.

TIPS.168

SMART DRUGS DAN DIET

MKemajuan dalam penelitian ilmu saraf juga telah menyebabkan obat yang menjanjikan untuk mengobati penyakit otak yang serius seperti penyakit Alzheimer dan Parkinson. Tetapi produk sampingan yang tidak menguntungkan dari kemajuan ini dalam masyarakat yang berorientasi pada “pil untuk setiap penyakit” adalah permintaan yang terus

meningkat akan obat-obatan, pil, atau suplemen diet yang secara ajaib akan menghentikan penurunan kemampuan mental atau meningkatkan kinerja dengan perbaikan cepat.

Media terus menerus menggembarkan janji pil peningkat memori baru dengan iklan untuk "obat pintar." Sebenarnya, ada obat yang meningkatkan transmisi sinaptik di otak dengan berbagai cara, dan beberapa di antaranya dapat memberikan peningkatan memori jangka pendek. Masalahnya adalah bahwa selalu ada risiko tersembunyi dan masih belum diketahui dalam menggunakan obat-obatan tersebut. (Ingat efek samping negatif pada atlet yang mengambil steroid untuk meningkatkan kinerja fisik?) Selain itu, efek "obat pintar" hanya jangka pendek, jadi mereka harus diambil terus menerus.

Jika, secara ajaib, ada obat untuk meningkatkan kinerja mental, tidak ada gunanya kecuali Anda sedang melatih otak pada saat yang sama. Ini seperti meminum salah satu penguat protein tinggi dan kemudian tidak melakukan latihan fisik apa pun. Ada juga klaim bahwa kinerja otak dapat ditingkatkan atau dipertahankan dengan mengambil sejumlah besar vitamin, mineral, atau ekstrak tumbuhan yang terjadi secara alami. Meskipun tidak ada pertanyaan bahwa diet seimbang dan latihan fisik penting untuk menjaga otak yang sehat, tidak ada bukti ilmiah yang jelas untuk mendukung manfaat memori yang diklaim dari suplemen makanan tertentu.

Kita percaya rute yang lebih bijaksana untuk kesehatan otak adalah memanfaatkan kemampuan otak untuk memproduksi nutrisi alami sendiri. Dengan pendekatan ini, neurotrophins dan molekul serupa akan diproduksi di tempat yang tepat, dan dalam jumlah yang tepat, tanpa efek samping.

TIPS.169

HENTIKAN MEROKOK

Tembakau adalah stimulan, dan meskipun gambar klasik santai dengan rokok penghilang stres, mereka tidak memiliki efek menenangkan pada otak. Data dari pengujian kognitif di klinik menunjukkan bahwa penggunaan tembakau meningkatkan rentang perhatian, tetapi pada saat yang sama mengurangi fungsi eksekutif dan menurunkan kinerja otak secara

keseluruhan. Jadi meskipun Anda mungkin merasa lebih waspada, fungsi otak Anda benar-benar menurun. Jangan mengacaukan penurunan fungsi kognitif dengan penurunan stres.

Tembakau juga meningkatkan risiko Anda untuk demensia dan penyakit Alzheimer, serta kanker, serangan jantung, stroke, disfungsi ereksi, emfisema, keropos tulang dan patah tulang, penyakit gusi, bisul perut, dan mulas, dan mempercepat kerutan kulit dan tanda-tanda luar lainnya dari penuaan.

Jika Anda menggunakan tembakau, hentikan! Ini akan menjadi salah satu hal paling penting yang pernah Anda lakukan untuk kesehatan Anda.

TIPS.170

HENTIKAN MEMINUM ALKOHOL

Terlalu banyak alkohol dapat menjadi lebih buruk daripada terlalu banyak stimulan, terutama ketika Anda mencoba untuk mengelola stres tambahan. Hal ini karena alkohol adalah depresan, yang jika digunakan berlebihan dapat menyebabkan depresi berat.

Kafein dan tembakau, seperti alkohol, terlalu sering digunakan sebagai relaksan - secangkir kopi yang mengepul, seputung rokok, minuman pada akhir hari yang panjang untuk melepas lelah. Tetapi alkohol, tidak seperti kafein dan tembakau, bukan stimulan yang akan memusatkan perhatian atau menyebabkan ledakan energi, meskipun seperti yang disebutkan sebelumnya, minuman larut malam dapat mengejutkan seseorang hingga terbangun beberapa jam sebelum tidur. Meskipun satu atau dua porsi anggur merah dengan makan malam dapat bermanfaat bagi fungsi otak Anda, kendali gula darah, dan risiko kardiovaskular, mengembangkan ketergantungan pada alkohol - apakah itu anggur, minuman keras, atau bir - dan memiliki lebih dari tiga porsi hari demi hari tidak sehat secara fisik atau mental.

Jangan gunakan alkohol untuk mengelola stres, terutama jika Anda menghadapi waktu yang sulit. Itu seperti menuangkan bensin ke api. Minum berlebihan dapat mengurangi perasaan cemas, ketegangan, atau rasa sakit, tetapi itu tidak akan membantu Anda mengelola masalah yang menyebabkan kecemasan Anda. Bahkan, alkohol memiliki efek sebaliknya karena dapat mengganggu dan merusak hubungan pribadi dan profesional yang mungkin menjadi sumber stres Anda - atau yang mungkin memberi Anda dukungan. Anda tidak dapat berkomunikasi secara efektif dan jujur, dan Anda tidak akan dapat mengelola reaksi Anda terhadap stres dengan cara yang sehat.

Otak mati rasa bukanlah otak yang sehat.

TIPS.171

MENJADWALKAN SAAT-SAAAT TENANG DAN DAMAI SETIAP HARI

Mungkin terdengar kontrainuitif dengan "jadwal" waktu untuk bersantai - jadwal kaku dan menuntut, kebalikan dari relaksasi. Namun, itulah yang dilakukan oleh pasien saya yang paling sehat (tersehat). Mereka membangun waktu keseharian mereka untuk menemukan apa yang saya sebut kedamaian dan ketenangan, semacam bentuk downtime yang akan

bermanfaat bagi otak. Ya, Anda akan tidur di malam hari dan mengistirahatkan pikiran dan tubuh Anda, tetapi jika Anda mencoba untuk mengelola tingkat stres harian Anda secara lebih efektif untuk melindungi otak Anda, menyisihkan waktu khusus untuk melakukannya dengan menjadwalkannya adalah cara terbaik.

Anda dapat makan dengan bijak, berolahraga, dan meningkatkan kualitas tidur Anda, tetapi jika Anda tidak menyisihkan waktu untuk bersantai secara teratur, stres setiap hari akan lebih mudah masuk ke dalam hidup Anda. Berikut adalah beberapa cara favorit untuk memasukkan kedamaian dan ketenangan ke dalam hidup Anda, yang mungkin akan menginspirasi Anda untuk datang dengan ide-ide Anda sendiri. Beberapa di antaranya dapat Anda lakukan setiap hari dengan waktu hanya sepuluh hingga dua puluh menit kegiatan yang menenangkan otak dan menenangkan jiwa dan melakukan beberapa kegiatan lain seperti:

- Kembali ke alam. Jika cuaca menyenangkan, bawalah kopi atau teh pagi Anda, atau hanya diri Anda sendiri, di luar dan duduk sejenak.
- Berjalan-jalan. Ini bukan kegiatan aerobik, hanya jalan santai. (Ini mungkin sebaiknya dilakukan sendiri. Karena jika Anda memutuskan untuk membawa anjing energik Anda atau bertemu dengan teman yang suka mengobrol, ingatlah bahwa tujuan Anda adalah mengurangi stres Anda, bukan malah menimbulkan stres.
- Nikmati suara menenangkan dan aroma wewangian. Dengarkan musik yang menyenangkan tanpa gangguan, atau suara lembut apa pun pilihan Anda, seperti air mancur yang mengalir. Jika Anda menyukai sabun beraroma dan lotion, manjakan diri Anda setiap hari. Bagi sebagian orang, tindakan memasak makanan dan mengisi dapur dengan aroma yang menyenangkan adalah puncak relaksasi.
- Luangkan waktu untuk doa yang khusuk. Waktu sholat atau berdoa dapat memberikan kedamaian dan ketenangan.
- Buat janji bulanan untuk pijat yang menenangkan (atau lebih baik lagi, satu minggu). Pijat yang baik melepaskan oksitosin neurotransmitter, yang secara alami memicu rasa tenang dan sejahtera.
- Cobalah yoga. Jika kelas yoga terlalu berat buat Anda, lakukan sesuatu yang kurang atletis, dengan penekanan pada peregangan; Anda bahkan dapat menemukan kelas yoga untuk peregangan di komunitas Anda. Kelas peregangan ringan, serta melakukan gerakan seperti tai chi, juga bisa sangat menenangkan.
- Nikmati romansa dan seks dengan pasangan Anda setidaknya dua atau tiga kali per minggu; kontak manusia melepaskan oksitosin dan menurunkan kadar kortisol.
- Jika Anda sudah menghabiskan waktu seharian tanpa ada waktu luang, Anda dapat membangun kedamaian dan ketenangan di penghujung malam Anda. Cobalah berendam panas di bak mandi dengan cahaya lilin (dan dengan pintu terkunci, anak-

anak di tempat tidur, dan telepon dicabut). Jika itu tidak menarik, kembalilah ke rutinitas tidur Anda dan lakukan setidaknya 10-20 menit sebelum tidur. Buatlah jurnal, refleksi, atau berdoa, atau hilangkan stres dan bernapas dalam kedamaian dan ketenangan.

TIPS.172

BERLIBUR (MESKIPUN ANDA TIDAK MENINGGALKAN RUMAH)

Beranjak dari rutinitas rutin Anda dengan liburan biasa - bahkan yang singkat - dapat memulihkan energi Anda dan membantu Anda mendapatkan perspektif tentang situasi yang membuat stres. Tetapi jangan menunggu untuk naik pesawat sebelum Anda memberi otak Anda istirahat.

Handphone. E-mail. SMS. Setiap orang yang Anda kenal mungkin dapat dicapai dua puluh empat jam sehari, setiap hari. Dan jika Anda hidup di dunia modern, Anda pun demikian. Anda hanya cukup dial atau "klik kirim" ke orang lain dan dari seseorang yang ingin menghubungi Anda dan semua ini berpotensi membuat Anda stres. Teknologi seharusnya membuat hidup kita lebih mudah, tetapi sering kali justru sebaliknya. Oleh karena itu, terkadang Anda harus berusaha ekstra untuk mencabutnya sehingga Anda dapat mengisi ulang baterai Anda sendiri dan menghilangkan stres.

Kita sering mengingatkan orang-orang muda dalam hidup kita untuk mematikan ponsel mereka atau berhenti menatap layar apa pun yang telah menarik perhatian mereka, tetapi seberapa sering kita malah melakukan hal yang sama? Sangat mudah untuk tidak menyadari seberapa banyak teknologi mengatur hidup kita, jadi triknya adalah menjadi sadar diri. Anda mungkin tidak ingin pergi sejauh untuk menyimpan log dari seberapa sering Anda berada pada komputer atau ponsel Anda (seperti buku harian makanan), tetapi jika Anda melakukannya, Anda mungkin akan terkejut seberapa sering perhatian Anda teralihkan oleh perangkat ini dan itu tidak baik untuk otak kita.

Penelitian menunjukkan bahwa Internet "melambungkan kembali" otak kita, mempengaruhi kemampuan kita untuk fokus dan bahkan mempertahankan ingatan. Otak Anda bisa mendapat manfaat dari teknologi, tetapi jangan biarkan itu menjadi stresor yang lain. Cabut, dan jangan hanya berlibur. Akhir pekan adalah waktu yang tepat untuk mencabutnya dan menghabiskan waktu dengan orang yang Anda cintai dan kembali ke alam.

TIPS.173

MENCIPTAKAN OTAK YANG LEBIH BAIK DAN LEBIH BAHAGIA

Program Brain Power dirancang untuk membantu mencegah kehilangan memori, melindungi kesehatan otak, dan membangun dan mempertahankan ketajaman mental selama bertahun-tahun yang akan datang. Namun, terutama seiring dengan bertambahnya usia, beberapa faktor di luar yang sudah dibahas dapat memengaruhi kinerja kognitif serta kesejahteraan emosional - dan kedua fungsi itu saling berhubungan erat. Beberapa di antaranya adalah perubahan normal yang akan dialami setiap orang yang sehat. Misalnya,

perempuan dan laki-laki keduanya akan mengalami fluktuasi hormonal sepanjang hidup mereka yang mampu mempengaruhi fungsi kognitif.

Kondisi dan keadaan lain yang dapat mempengaruhi kesehatan otak, seperti depresi atau isolasi sosial, bukanlah konsekuensi yang tak terhindarkan dari bertambahnya usia. Ke depan, sangat bermanfaat untuk memahami secara tepat bagaimana faktor-faktor yang beragam seperti ini mempengaruhi kesehatan otak dan kesehatan secara keseluruhan.

Ada beberapa aspek penuaan yang tidak dapat kita kendalikan, tetapi program Brain Power menawarkan jalan untuk mengurangi dampak negatifnya, dan inspirasi untuk membuat pilihan yang akan membuat kita tidak hanya kuat secara fisik tetapi secara intelektual terlibat, terhubung secara emosional, dan bahagia.

TIPS.174

KETAHUI PERUBAHAN HORMON DAN DAMPAKNYA

Perubahan hormon dan otak berpakaian sama, dalam celana pendek dan dengan gaya rambut yang sama, gadis kecil dan anak laki-laki dapat sulit dibedakan. Namun akhirnya pubertas mengubah mereka menjadi wanita dan pria muda, dengan perbedaan fisik yang sangat jelas terlihat. Tapi kemudian, seiring berjalannya dekade dan menopause atau andropause, sekali lagi kedua jenis kelamin mulai terlihat lebih mirip daripada berbeda.

Pada usia lanjut, berpakaian sama dengan gaya rambut yang sama, mungkin sekali lagi sulit untuk membedakan perempuan dan laki-laki. Bagaimanapun, kita memiliki hormon yang sama; itu adalah keseimbangan hormon yang membuat jenis kelamin berbeda. Setelah pubertas, anak laki-laki jelas memiliki lebih banyak testosteron, sementara anak perempuan memiliki lebih banyak estrogen dan progesteron. Namun seiring bertambahnya usia, perbedaan besar dalam kadar hormon ini secara alami berkurang.

Setelah menopause, kadar estrogen dan progesteron wanita menurun drastis; pria, setelah andropause, mengalami penurunan kadar testosteron yang stabil. Sama seperti pubertas adalah waktu perubahan dramatis dan kadang-kadang frustrasi untuk anak laki-laki dan perempuan, menopause dan andropause dapat menantang perempuan dan laki-laki dan mempengaruhi kualitas hidup mereka, kemampuan mereka untuk berpikir tajam dan jelas, tidur mereka, dan risiko mereka untuk depresi dan kecemasan. Namun, ada cara untuk mengelola perubahan ini dan, pada saat yang sama, melindungi fungsi otak yang akan dibahas di tips berikutnya.

TIPS.175

AKTIVITAS FISIK

Aktivitas fisik baik untuk jantung, baik untuk otak.

Olahraga bermanfaat bagi otak, tetapi sangat penting dan efektif untuk otak yang depresi dan lamban. Olahraga tidak hanya meningkatkan kecepatan dan kinerja otak, tetapi juga membantu meningkatkan rasa sejahtera, dan menghilangkan stres dan kecemasan yang memperburuk depresi.

Anda tidak perlu menjadi pelari maraton untuk mendapatkan manfaat otak dan suasana hati dari seorang pelari profesional. Saya merekomendasikan tiga puluh menit aktivitas aerobik setiap hari, terutama bagi pasien saya yang mengalami depresi.

TIPS.176

KUALITAS TIDUR

Tidur yang berkualitas dapat mengistirahatkan otak Anda

Depresi dapat merusak siklus tidur, menyebabkan penderitaanya tidur jauh melebihi apa yang normal atau memicu insomnia dan gangguan tidur.

Tidur kurang dari tujuh jam atau lebih dari delapan jam dikaitkan dengan peningkatan risiko tidak hanya untuk kehilangan memori dan berat badan tetapi juga untuk depresi.

Otak yang beristirahat, santai, dan bahagia, serta tubuh yang beristirahat adalah interdependen.

Meditasi secara khusus dapat sangat membantu bagi penderita depresi dengan masalah tidur karena dapat membantu otak mencapai keadaan yang tenang dan beristirahat.

Para meditator rutin melaporkan bahwa salah satu manfaat paling cepat dari meditasi adalah peningkatan dramatis dalam kualitas tidur.

TIPS.177

BERSENANG-SENANG

Bersenang-senang adalah seperti menyalakan kembang api di dalam sirkuit otak Anda, memulihkan fungsi otak yang sehat. Pasien saya selalu terkejut ketika saya membuat rencana mereka untuk membalikkan depresi dan memasukkan arahan untuk menjadwalkan setidaknya beberapa kegiatan yang menyenangkan setiap minggu. Seperti olahraga dan tidur yang cukup, meluangkan waktu untuk diri sendiri adalah penghancur stres yang bukan saja menawarkan perlindungan terhadap depresi, tetapi juga

mengembalikan kebahagiaan ke dalam hidup Anda. Namun, bagi orang yang depresi, didorong untuk bersenang-senang dapat terasa seperti sesuatu yang terlalu muluk. Disanalah peran seorang teman yang mendukung Anda.

Jika Anda membuat suatu titik untuk menjadwalkan kegiatan yang menyenangkan dengan seorang rekan, kerabat, atau teman dan mendapatkan sesuatu di kalender Anda - kopi atau makan siang, museum, film-film - Anda lebih mungkin untuk keluar dari pintu dan mengolok-olok hal yang terjadi.

TIPS.178

PELAJARI TRIK BARU

Pensiun bahagia klasik berjalan seperti ini: Anda meninggalkan perlombaan tikus, duduk di kursi yang nyaman, dan bersantai selama sisa hari-hari Anda. Itu, tentu saja, adalah hal terburuk yang bisa dilakukan siapa pun. Bahkan jika masa pensiun Anda masih berpuluh-puluh tahun, untuk tetap sehat secara fisik dan emosional serta melindungi diri dari kehilangan ingatan, Anda perlu melatih otak dan tubuh lebih banyak saat Anda bertambah tua. Sama seperti otot-otot Anda, otak Anda perlu dilatih untuk berfungsi secara optimal.

Jika Anda tidak menggunakan bicep Anda, mereka akan menyusut. Demikian juga, otak Anda, tanpa tantangan yang sesuai, akan menyusut juga. Peneliti Jerman Ulman Lindenberger, seorang ahli penuaan otak, telah menunjukkan bahwa pelatihan kognitif pada orang dewasa yang lebih tua dapat mengurangi penyusutan otak dari waktu ke waktu dan meningkatkan kemampuan kognitif.

Otak, dengan kata lain, membutuhkan latihan teratur untuk tetap kuat. Kunci untuk melindungi otak Anda dan meningkatkan kinerja kognitif adalah pembelajaran baru yang berkelanjutan. Ini menciptakan jalur jaringan otak yang terus berkembang dan membangun cadangan kognitif. Apakah itu berarti Anda perlu mendaftar untuk program "pelatihan otak" terstruktur? Atau apakah cukup untuk membaca materi yang lebih menantang, bekerja lebih keras dan teka-teki, dan akhirnya belajar piano atau belajar bahasa Italia?

TIPS.179

NIKMATI MAKANAN ANDA

Sama pentingnya dengan nilai gizi makanan adalah bagaimana Anda memakannya. Beberapa manfaat dari diet Mediterania harus tidak dengan apa yang Anda makan tetapi dengan bagaimana Anda menikmatinya. Makanan Mediterania biasanya disajikan di meja, dikonsumsi dengan cara yang santai, dan dinikmati bersama keluarga dan teman-teman. Makanan tidak diambil di depan televisi atau di komputer.

Makanan dibahas dan dinikmati. Beberapa tips favorit untuk makan penuh perhatian termasuk yang berikut ini:

1. Fokus.

Jangan melakukan banyak tugas sambil makan. Sisihkan daftar tugas Anda, matikan semua layar, dan fokus pada makan Anda! Nikmati saat-saat bersama teman dan keluarga, dan bicaralah tentang rasa dan aroma makanan yang Anda nikmati bersama. Makan di depan TV (atau sambil mengotak-atik smartphone atau komputer) bisa menghipnotis atau tidak ada pikiran; orang makan terlalu banyak sambil menonton TV dan tidak pernah merasa puas karena mereka sama sekali tidak menyadari apa dan berapa banyak yang telah mereka konsumsi.

2. Duduklah di meja saat Anda makan.

Ketika Anda berdiri dan makan, Anda mengalihkan perhatian Anda dari tindakan mengonsumsi makanan, dan Anda makan lebih banyak dari yang seharusnya - mirip dengan makan di depan TV. Khususnya, jangan makan sambil menatap kulkas atau dapur, atau berdiri di meja dapur. Sajikan makanan Anda di piring dan nikmatilah sambil duduk di meja.

3. Rasakan dan nikmati setiap gigitan.

Ini akan meningkatkan tidak hanya pencernaan Anda tetapi juga apresiasi Anda terhadap makanan yang Anda miliki.

TIPS.180

MANAJEMEN STRES

Tambahkan kesenangan, kebahagiaan, dan koneksi sosial untuk menciptakan kegembiraan dan mengurangi stres dalam hidup Anda. Fokus pada Apa yang Dapat Anda Kendalikan.

Langkah-1: Pilih Gaya Hidup Anda

- Tambahkan latihan harian untuk melepaskan ketegangan.

- Tidur malam yang nyenyak, 7-8 jam.
- Jangan terlalu sering menggunakan stimulan seperti kafein dan alkohol dan hindari semua produk tembakau.

Langkah-2: Cabut, Isi Ulang, dan Istirahat

- Jadwalkan kedamaian dan ketenangan setiap hari, seperti yoga atau mandi air hangat dengan cahaya lilin.

Langkah-3: Lebih Mendalam untuk Lebih Tenang

- Cobalah meditasi, pernapasan terfokus, atau program biofeedback seperti HeartMath.

Jika Anda Memiliki Gen ApoE4, Berikut ini adalah tampilan cepat dari empat tindakan untuk fokus pada:

1. Ikuti rencana makan dengan beban glikemik rendah. Hindari gula dan karbohidrat olahan. Cobalah untuk mengonsumsi 12 Makanan Cerdas setiap hari untuk meningkatkan otak Anda dan melindungi fungsi kognitif Anda.
2. Simpan asupan lemak jenuh sederhana dari protein hewani dan produk susu. Karena genotipe ApoE4 kurang mampu memanfaatkan lemak MCT secara efektif sebagai bahan bakar, Anda kurang memiliki alasan untuk menggunakan minyak MCT, minyak kelapa, dan produk kelapa lainnya.
3. Gandakan asupan minyak ikan Anda. Usahakan 2.000 mg (2 gram) DHA dan EPA setiap hari. Orang dengan gen ApoE4 membutuhkan minyak ikan ekstra.
4. Tambahkan latihan harian. Sementara semua orang mendapat manfaat dari olahraga, mereka yang memiliki gen ApoE4 mungkin memperoleh lebih banyak manfaat otak.
5. Puasa intermiten parsial populer di komunitas ApoE4. 6. Karena orang dengan gen ApoE4 memiliki potensi peradangan lebih banyak, pertimbangkan untuk mengonsumsi suplemen yang menurunkan peradangan, khususnya minyak ikan dan kurkumin, dan benar-benar menghindari produk tembakau.

TIPS.181

MENGULANGI

Orang terkadang lupa bahwa pengulangan dapat menjadi alat yang kuat untuk memindahkan sesuatu ke dalam memori jangka panjang mereka (yang merupakan memori permanen). Tetapi kemampuan untuk menggunakan pengulangan ada.

Berikut adalah beberapa panduan:

✓ Ulangi hanya untuk waktu yang singkat

Anda tidak perlu menghabiskan berjam-jam mengulang sesuatu seperti topik yang ingin Anda ingat. Bahkan, jika Anda menghabiskan terlalu banyak melakukan ini, Anda akan merasa capek sendiri dan kemungkinan menyerah sama sekali! Alih-alih, habiskan hanya beberapa menit saja di kepala Anda untuk apa yang ingin Anda ingat.

✓ Ulangi apa yang ingin Anda ingat secara berkala

Anda tidak perlu melakukan ini pada waktu yang ditetapkan setiap hari - pada kenyataannya, lebih baik jika Anda melakukannya pada waktu yang berbeda. Misalnya, saat Anda menggosok gigi, perhatikan apa yang ingin Anda ingat di kepala Anda. Keesokan harinya, lakukan ini saat Anda sedang berpakaian. Ketika Anda mengulang informasi pada waktu yang berbeda-beda, Anda memberi tahu otak Anda bahwa informasi ini penting, dan itu menciptakan koneksi yang kuat yang akan Anda ingat untuk waktu yang lama.

✓ Saat Anda mengulang informasi, jangan lupa untuk menyebut daftar dari awal

Seringkali Anda hanya dapat mengulangi hal-hal di akhir daftar Anda atau bahkan tidak berurutan. Ini bukan cara yang baik untuk melatih ingatan Anda dan pada akhirnya Anda akan melupakan hal-hal lebih sering daripada tidak.

Latih diri Anda untuk mengulang hal-hal sesuai urutan yang Anda dengar dan dari awal daftar dan Anda akan melihat perbedaan besar.

TIPS.182

ASOSIASI

Berhubungan dengan mengingat otak Anda menyimpan informasi menggunakan petunjuk yang berbeda. Satu petunjuk menggunakan informasi fonologis - ini berarti cara kata tersebut terdengar. Otak Anda membuat hubungan antara kata-kata yang kedengarannya sama dan kata-kata ini diaktifkan ketika Anda mencoba memikirkan kata lain. Ini dapat menjelaskan mengapa ketika Anda mencoba untuk mengatakan 'pir', yang dapat Anda

pikirkan hanyalah 'bir', atau mengapa Anda berpikir nama seseorang adalah 'Diane' saat itu sebenarnya adalah 'Donna'.

Fakta bahwa otak kita membuat hubungan antara kata-kata yang terdengar sama membuat kata-kata sajak seperti pemacu yang hebat untuk mengingat hal-hal. Petunjuk lain yang digunakan otak kita adalah informasi semantik - informasi tentang kata, seperti kategori itu milik ke dan untuk apa itu digunakan. Pikirkan ingatan jangka panjang Anda sebagai perpustakaan besar. Sistem pengarsipan kata-kata Anda memiliki kategori, seperti buah, furnitur, dan hewan. Anda mungkin memiliki sistem pengarsipan yang lebih rinci yang juga membagi setiap kategori menjadi kategori kecil dan lebih spesifik, seperti hewan peliharaan, hewan liar, hewan yang terbang, dan hewan yang berenang. Anda dapat menggunakan sistem ini untuk menghentikan Anda melupakan tanggal, janji, dan pertemuan penting. Banyak kiat hebat tersedia untuk mengingat informasi ketika Anda tidak memiliki kertas dan pensil di tangan.

Salah satu tip adalah mencoba menciptakan asosiasi dan menghubungkannya dengan kata lain. Memilih kata-kata lagu adalah teknik yang baik karena otak Anda mengingat kata-kata yang terdengar serupa. Jika Anda menempatkan mereka ke musik, kata-kata menjadi lebih mudah diingat. Misalnya, jika Anda memiliki janji dengan dokter, Anda dapat membuat rima seperti 'Lihat Dr Brown di kota'. Lagu yang Anda buat bahkan bisa konyol atau tidak masuk akal; yang membantu kata-kata menjadi lebih mudah diingat. Tip lainnya adalah mengingat kata-kata dalam kategori. Jika Anda mencoba mengingat daftar belanja Anda, pikirkan semua barang yang dapat Anda temukan di lorong susu dan kemudian pikirkan semua produk daging, dan seterusnya.

Jika Anda memiliki pertemuan dan Anda perlu mengingat beberapa poin penting, atur mereka dalam beberapa kategori. Ini membantu Anda untuk mengingat lebih banyak informasi daripada jika Anda terus menjejalkan semua ide Anda untuk rapat di kepala Anda. Jangan lupa untuk mengulang informasi untuk diri Anda sendiri. Hanya mengingat dengan lagu tidak cukup untuk memastikan bahwa Anda ingat. Anda perlu mengulang informasi beberapa kali ke diri Anda untuk memastikan bahwa koneksi ke otak kuat.

TIPS.183

HILANGKAN FENOMENA "ANDA KELIHATAN FAMILIAR TAPI SAYA TIDAK DAPAT MENINGAT ANDA"

Anda tahu perasaan itu. Anda berada di kehidupan sosial, dan seorang teman menyambut Anda dan berkata, 'Anda ingat Joe.' Dan Anda melihat Joe dan tahu bahwa Anda harus mengingat Joe - dia memang terlihat familier - tetapi Anda tidak dapat mengingatnya. Dari mana Anda tahu dia dari - kantor, gym, kafe lokal, sekolah atau klub hobi Anda?

Jika itu membuat Anda merasa lebih baik, fenomena 'Anda kelihatan amiliar, tapi saya tidak ingat nama Anda' terjadi pada semua orang. Seiring bertambahnya usia, melupakan nama hanyalah bagian dari proses penuaan. Alasan terjadinya hal ini adalah penurunan lambat dari beberapa koneksi otak yang terlibat dalam proses ini. Apa yang terjadi jika Anda tidak mampu melupakan nama orang? Anda dapat melatih otak Anda untuk mengingat wajah.

Para ahli psikologi baru-baru ini menemukan bahwa otak Anda masih menyimpan wajah-wajah yang terlupakan. Anda hanya perlu tahu cara membuka memo-memo wajah. Psikolog menunjukkan foto orang dan kemudian menunggu beberapa saat dan menunjukkan gambar yang sama lagi kepada mereka dan bertanya kepada orang-orang apakah mereka telah melihat gambar sebelumnya. Ketika orang dapat dengan jelas mengingat apa yang mereka lihat, ada pola gelombang otak yang kuat. Namun, ketika mereka berjuang untuk mengingat apakah mereka telah melihat gambar sebelumnya, pola gelombang otak yang sama telah ada; itu tidak kuat. Bahkan tugas-tugas sederhana seperti mengkonfigurasi pengaturan pada telepon baru membutuhkan keterampilan visual-spasial.

Anda harus melihat manual, mengingat informasi itu dan kemudian mentransfer fokus Anda ke telepon Anda. Berbeda dengan kemampuan berbahasa, Anda sebenarnya memiliki 'ruang' yang jauh lebih kecil untuk mengingat informasi visual-spasial. Psikolog menyarankan bahwa, rata-rata, orang hanya dapat mengingat tiga atau empat gambar visual.

Jadi jangan merasa sedih jika Anda kesulitan mengingat nama semua orang di pesta kantor atau selalu berhenti untuk menanyakan arah.

TIPS.184

GUNAKAN KETERAMPILAN PENALARAN ANDA

Menggunakan keterampilan penalaran Anda memberi Anda banyak kesempatan untuk mengenali pola dan menggunakan keterampilan penalaran Anda secara maksimal. Berikut adalah beberapa saran yang dapat membantu Anda memperkuat pola dan asosiasi yang mungkin Anda perlukan setiap hari:

✓ Fakta wajah

Uji memori visual Anda. Lihatlah wajah-wajah terkenal dan lihat seberapa cepat Anda dapat menemukan nama-nama orang-orang. Terlalu mudah? Cobalah untuk membuat satu fakta tentang setiap orang. Ingat, jangan hanya menggunakan wajah 'selebriti', tetapi coba sertakan juga tokoh politik dan sejarah.

✓ **Ingat saya**

Coba game 'fakta wajah' dengan wajah yang dikenali. Mulailah dengan orang yang Anda kenal dengan baik - anggota keluarga dan teman dekat. Kali ini, coba nyatakan lima hal yang Anda ketahui tentang setiap orang. Sekarang lihat juga foto orang-orang yang mungkin tidak Anda kenal - mungkin rekan kerja atau teman dari sekolah dengan siapa Anda tidak lagi berhubungan. Cobalah untuk mengingat nama-nama orang dan satu hal tentang masing-masing dari mereka. Untuk rekan kerja, ingat departemen tempat dia bekerja; untuk teman sekolah, ingat kejadian lucu yang Anda bagikan.

✓ **Saring gangguan**

Anda lebih cenderung melupakan hal-hal ketika Anda terganggu. Jadi lain kali seseorang memberi Anda petunjuk melalui telepon, pergi ke suatu tempat yang tenang, tutup pintu, dan fokus hanya pada percakapan. Saat Anda memperkenalkan seseorang yang baru, lihat dia, goyangkan tangannya, dan ulangi namanya, dan berhenti berpikir untuk mengisi ulang piring kosong atau gelas Anda. Kemampuan Anda untuk menyaring gangguan menjadi semakin buruk seiring bertambahnya usia, jadi berusaha sekarang sehingga ini menjadi praktik otomatis untuk Anda.

✓ **Ingat di mana Anda berada.**

Otak Anda mengingat sedikit informasi yang aneh, seperti bau rumput yang baru saja dipotong di taman ketika teman Anda memberi Anda arah ke pesta pada akhir pekan, atau bau makanan kecil di pesta kantor saat bos Anda memperkenalkan Anda kepada klien potensial yang penting. Bit-bit informasi yang disimpan otak Anda mungkin tampak tidak relevan, tetapi bisa berfungsi sebagai petunjuk kuat untuk memicu ingatan Anda. Ketika Anda mencoba mengingat sesuatu, pikirkan kembali ke mana Anda berada ketika Anda pertama kali mendengar informasi tersebut.

- Apakah Anda ingat sesuatu yang spesifik tentang lokasinya?
- Apa yang orang itu pakai?
- Apa yang Anda lakukan?

- Semua pertanyaan ini dapat membantu Anda merekonstruksi momen, yang pada gilirannya akan membuka memori Anda.

✓ **Buat kotak Anda sendiri.**

Orang yang dapat berpikir melampaui apa yang biasanya dilakukan orang lain memiliki keuntungan. Mereka lebih kreatif dan muncul dengan ide yang hanya dibicarakan orang lain. Jika Anda tidak dapat menemukan solusi segera, mungkin Anda mendekati masalah dengan cara yang salah. Coba tanyakan pertanyaan yang berbeda. Solusinya mungkin mengejutkan Anda.

TIPS.185

TINGKATKAN KEKUATAN OTAK ANDA DENGAN PENDORONG KREATIVITAS

Melatih otak Anda bukan tentang kerja keras!

Berpikir kreatif - mampu menemukan solusi asli untuk masalah - adalah cara yang bagus untuk mendorong otak Anda untuk mengintegrasikan informasi dari sumber yang berbeda. Itu berarti tidak menyerah ketika masalah tampak sulit, tetapi malah menemukan perspektif yang berbeda - sesuatu yang tidak biasa atau unik. Tidak semua orang bisa

menjadi Beethoven atau Da Vinci berikutnya, tetapi di sini ada beberapa saran dari hal-hal yang dapat Anda lakukan untuk mengembangkan sisi kreatif Anda.

✓ Bersiaplah

"Peluang hanya menguntungkan pikiran yang siap." Kutipan dari ilmuwan terkenal (Louis Pasteur) ini merangkum apa yang diketahui oleh para ilmuwan saat mempelajari pola otak. Bagian otak yang berbeda menunjukkan lebih banyak aktivasi sebelum masalah disajikan. Ini berarti otak siap dan mengumpulkan informasi dari berbagai bagian untuk menghasilkan solusi. Ketika Anda menghadapi masalah, solusinya jarang datang segera. Jawabannya sering merupakan hasil dari persiapan bertahun-tahun. Jadi pada saat Anda memiliki masalah untuk diatasi, kerjakan pekerjaan rumah Anda dan persiapkan dengan baik. Solusi kreatif akan segera menyusul.

✓ Jangan dibicarakan lagi

Kadang-kadang berbicara tentang masalah terlalu banyak dapat merusak proses kreatif. Penelitian telah menemukan bahwa proses kreatif bekerja paling baik jika Anda tidak terus-menerus memikirkan masalah Anda. Dalam banyak hal solusi kreatif adalah proses otomatis. Beberapa bahkan menyarankan bahwa kreativitas memiliki elemen bawah sadar untuk itu - Anda kreatif tanpa berpikir tentang menjadi kreatif. Jadi pada saat Anda mencoba menjadi kreatif, hindari membicarakannya dan biarkan otak Anda melakukan pekerjaannya.

✓ Lihatlah

Terkadang fokus pada masalah terlalu lama dapat mengurangi kreativitas Anda. Para ilmuwan kini telah menemukan bukti bahwa otak menghasilkan gelombang gamma yang berlebihan, yang terkait dengan sejumlah besar perhatian, ketika Anda fokus pada masalah terlalu lama. Peningkatan gelombang gamma ini mengarah ke rintangan mental, yang tentu saja tidak akan membantu Anda menyelesaikan masalah. Jadi, jika Anda telah kehilangan getaran kreatif Anda, inilah saatnya untuk bangkit dan menjauh dari masalah.

Lakukan sesuatu yang lain selama aktivitas tersebut tidak terkait dengan masalah yang Anda coba pecahkan. Biarkan pikiran Anda beristirahat untuk sementara waktu sehingga ketika Anda kembali otak Anda sudah diisi ulang. Studi telah menemukan bahwa orang yang menggunakan keterampilan kreatif mereka untuk pekerjaan mereka dapat berakhir dengan berjuang untuk menyeimbangkan tanggung jawab mereka di rumah dan di tempat kerja. Karena proses kreatif tidak sering dikurung di ruang kantor, mereka sering melakukan tugas-tugas terkait pekerjaan di luar jam kerja normal.

Akibatnya, orang-orang ini dapat mengalami lebih banyak tekanan pekerjaan, yang berdampak pada hubungan sosial dan keluarga. Jika Anda terlibat dalam lingkungan kerja yang kreatif, cobalah untuk melihat sisi positif dari pekerjaan Anda. Sebagian besar orang

kreatif menikmati memikirkan pekerjaan mereka dan menemukan solusi kreatif. Pekerjaan kreatif bukanlah masalah yang harus diselesaikan yang dapat membuat mereka terjaga di malam hari. Sebaliknya, kerja kreatif memberi orang rasa pencapaian dan kepuasan, terutama ketika mereka menemukan solusi.

Ingatlah untuk fokus pada kepuasan yang Anda peroleh dari menggunakan keterampilan kreatif Anda, alih-alih potensi stres dalam memecahkan suatu masalah.

TIPS.186

KEKUATAN MUSIK

Dari bayi ke lanjut usia, musik memiliki kekuatan atas otak. Musik dapat membuat otak berpikir dengan cara yang lebih kreatif. Berikut adalah beberapa tips untuk membantu Anda mendorong sisi musik Anda:

✓ Bernyanyilah bersama

Bayi menanggapi nada dan irama. Studi menunjukkan bahwa bayi menangkap pola-pola nada ini dan kembali lagi, mengikuti pola yang sama. Komunikasi awal ditandai dengan meniru tempo dan ritme bahasa. Ketika ibu menangis dengan cara tertentu, bayinya juga demikian.

✓ Mainkan musik untuk memperhatikan

Pelajaran musik membantu siswa belajar untuk memahami instruksi kelas yang lebih baik. Penelitian telah menemukan bahwa memainkan alat berguna dalam membantu anak-anak menyaring gangguan yang bising di kelas dan fokus pada suara guru dengan lebih akurat. Memainkan instrumen musik tidak hanya mengajarkan otak untuk menaikkan volume semua suara, tetapi membantu otak untuk membedakan suara dari informasi yang relevan secara efektif. Ketika seseorang belajar alat musik, dia melatih otaknya untuk mengekstrak pola musik yang relevan, seperti harmony dan rhythm. Otak kemudian mampu menerapkan keterampilan yang sama ini untuk menyaring dan menangkap bahasa dan bunyi lain, baik di ruang kelas atau di taman bermain.

✓ Dengarkan musik

Mendengarkan musik mengaktifkan berbagai bagian otak yang berkaitan dengan perhatian, memori, dan memproses informasi dan emosi. Apa yang benar-benar kuat adalah musik itu dapat menyembuhkan otak orang dewasa juga. Studi mengungkapkan bahwa hanya mendengarkan musik dapat menghasilkan pemulihan kognitif yang lebih cepat pada pasien stroke. Memori dan perhatian verbal pasien meningkat lebih cepat dibandingkan dengan orang yang hanya mendengarkan buku audio. Sebagai bonus, mendengarkan musik selama pemulihan stroke juga mencegah mood negatif, seperti depresi.

✓ Meningkatkan ingatan Anda

Studi menemukan bahwa ketika Anda memasukkan kata-kata ke musik, ingatan orang-orang dengan Alzheimer meningkat secara signifikan. Bagian otak yang terkait dengan memori bekerja pada kecepatan yang lebih lambat pada mereka dengan penyakit Alzheimer. Namun, menempatkan kata-kata yang perlu Anda ingat untuk musik menciptakan tautan memori yang lebih kuat daripada hanya mengulang kata-kata sendiri.

Jadi, jika Anda tahu seseorang dengan penyakit Alzheimer yang berjuang untuk mengingat tugas sehari-hari, masukkan musik dan nyanyikan daftarnya kepada orang tersebut.

TIPS.187

APAKAH LATIHAN MEMBUAT KITA MENJADI SEMPURNA?

Saya ingat pelajaran piano saya ketika saya tumbuh dewasa.

Guru saya adalah tipe orang kuno dan biasa duduk di sebelah saya dengan sebuah penggaris ketika saya bermain. Setiap kali tangan saya terkulai di keyboard, saya akan mendapatkan hantaman penggaris pada buku-buku jari saya! Guru itu sangat ketat dan

saya harus berlatih setiap hari. Meskipun ajaran ketat ini, saya suka bermain piano dan masih bermain hari ini.

Tapi apakah semua yang saya latih membawa saya untuk menjadi seorang jenius musik? Sayangnya tidak. Satu-satunya waktu saya memasuki ruang konser adalah sebagai penonton. Mungkin saya seharusnya lebih banyak berlatih! Orang berdebat apakah seorang jenius musik diwariskan (Anda dilahirkan dengan itu) atau apakah seseorang dapat berlatih untuk mencapai tingkat keahlian ini. Pandangan saat ini adalah dibutuhkan latihan bertahun-tahun untuk menjadi seorang ahli.

Namun bukan hanya praktik yang membuat perbedaan. Memori kerja - kemampuan untuk menyimpan informasi dalam pikiran dan memanipulasinya - sangat penting dalam keterampilan bermusik juga. Misalnya, pianis menggunakan memori kerja saat mereka membaca musik. Misalnya, mereka biasanya melihat ke depan untuk membaca catatan yang akan datang berikutnya. Ini adalah keterampilan yang dimiliki oleh sebagian besar musisi ahli. Psikolog meminta sekelompok pianis ahli untuk melihat-lihat pilihan lembaran musik. Jadi bagaimana para pianis dapat memutar lagu dari lembaran musik yang belum pernah mereka lihat sebelumnya?

Tentu saja, latihan itu penting. Tetapi yang juga penting adalah keterampilan ingatan musisi. Musisi ahli perlu memiliki memori kerja yang baik untuk mencapai tingkat keahlian berikutnya. Tanpa memori kerja yang baik, mereka hanya dapat mengalami tingkat keberhasilan yang terbatas.

TIPS.188

MENG GAMBAR UNTUK MELEPASKAN SISI KREATIF ANDA

Menggambar untuk melepaskan sisi kreatif Anda dengan menarik imajinasi Anda, yang sangat penting dalam membantu Anda menemukan solusi kreatif untuk suatu masalah. Jadi jika mencorat-coreit itu seperti permainan anak-anak bagi Anda, dan Anda merasa Anda mampu menggambar sesuatu yang sedikit lebih berat daripada coretan di halaman, lanjutkan dan selami.

Berikut adalah beberapa ide untuk membuat Anda menggambar dan melepaskan sisi kreatif Anda:

✓ **Buat labirin**

Mulai dengan satu pikiran. Itu tidak harus mendalam; itu bahkan bisa menjadi objek jika itu lebih mudah. Tuliskan pemikiran itu pada selembar kertas A4. Sekarang pikirkan pemikiran lain. Bagaimana Anda bisa menghubungkan kedua gagasan itu? Lanjutkan sampai kertas Anda terlihat seperti labirin pemikiran dan ide. Labirin mungkin tidak masuk akal di awal. Tetapi setelah beberapa kali mencoba, Anda akan menemukan bahwa proses ini menjadi lebih mudah. Dan Anda akan menyadari bahwa otak Anda mulai membuat hubungan antara peristiwa yang berbeda lebih banyak, yang dapat mulai membuat proses kreatif Anda lebih kreatif.

✓ **Buat kartu**

Lain kali Anda harus membeli kartu untuk ulang tahun seseorang, mengapa tidak membuatnya? Opsi tak terbatas untuk apa yang dapat Anda lakukan ada, mulai dari menggambar, melukis sesuatu, bahkan menggunakan foto lama untuk membuat ulang memori berharga yang bisa Anda bagi bersama. Tidak hanya ini cara yang lebih bermakna untuk berbagi pemikiran Anda, tetapi membuat kartu juga memungkinkan Anda menjadi kreatif. Jika membuat kartu bukanlah sesuatu yang Anda sukai, maka pertimbangkanlah membuat scrapbooking. Anda akhirnya bisa melakukan sesuatu dengan semua foto yang Anda miliki dan itu cara yang bagus untuk menyimpan kenangan Anda. Jika sebagian besar foto Anda digital, banyak situs daring memungkinkan Anda melakukan scrapbooking virtual dan membagikan laman Anda dengan keluarga dan teman.

✓ **Menggambar kartun**

Kartun atau bahkan novel grafis adalah cara yang bagus untuk mencatat pemikiran Anda. Alih-alih mencoba menemukan kata-kata yang tepat untuk mengungkapkan perasaan Anda hari ini, mengapa tidak menggambar? Anda bahkan dapat mengejutkan diri sendiri! Jika Anda merasa berani, Anda dapat memposting kartun Anda secara online menggunakan blog dan mendapatkan umpan balik dari teman Anda. Anda juga dapat menyimpan kartun sebagai sesuatu yang Anda lakukan hanya untuk diri sendiri.

Apa pun yang Anda pilih, membuat jenis buku harian ini adalah cara yang menyenangkan untuk mengekspresikan pikiran Anda dan melepaskan kreativitas Anda!

TIPS.189

UBAH STRES MENJADI SESUATU YANG POSITIF

Ketika kehidupan sehari-hari membuat Anda stres, masalah-masalah kehidupan utama dapat memicu stres, dan juga akumulasi tanggung jawab sehari-hari yang mungkin terasa luar biasa. Ketika Anda memiliki semakin banyak hal yang menuntut perhatian Anda, Anda dapat dengan mudah merasa stres. Namun alih-alih merasa kewalahan, dengan mengadopsi pendekatan yang tepat, Anda dapat mengubah situasi yang berpotensi membuat stres menjadi sesuatu yang positif dalam banyak hal.

Berikut beberapa ide:

✓ **Ajukan pertanyaan**

Daripada berkata kepada diri sendiri 'Saya tidak bisa melakukan ini' atau 'Ini terlalu sulit untuk saya', coba re-phrases sebagai pertanyaan. Tanyakan pada diri Anda 'Bagaimana saya bisa melakukan ini?' Atau 'Bagaimana saya bisa mencapai ini?' Dengan mengajukan pertanyaan kepada diri sendiri dan bukannya pernyataan negatif, Anda dapat mengubah cara berpikir Anda untuk mulai membayangkan kemungkinan daripada melihat rintangan.

Misalnya, jika Anda diminta menyelesaikan proyek yang sulit di tempat kerja, jangan biarkan diri Anda merasa kewalahan oleh prospek apa yang harus Anda selesaikan. Sebaliknya, pisahkan tugas Anda menjadi sasaran yang lebih kecil dan lebih mudah dicapai yang dipandu oleh pertanyaan, Apa yang harus saya lakukan pertama kali? Bagaimana saya bisa mencapai langkah pertama ini ?, dan seterusnya.

✓ **Ubah negatif menjadi positif**

Jangan terlalu cepat melihat situasi sebagai sesuatu yang negatif. Misalnya, mungkin Anda tidak mendapatkan promosi itu di tempat kerja, tetapi temukan sesuatu yang positif. Bisakah Anda menggunakan waktu ekstra untuk menghabiskan lebih banyak waktu berkualitas dengan keluarga Anda atau memulai proyek yang selalu ingin Anda lakukan tetapi tidak punya waktu?

Anda mungkin tidak selalu merasa mudah untuk fokus pada lapisan perak dari situasi yang tak terduga, tetapi cobalah untuk memikirkan sesuatu yang positif yang dapat membawa Anda keluar dari kesulitan.

✓ **Miliki pahlawan**

Pikirkan seseorang yang menginspirasi siapa yang mengatasi situasi sulit untuk menang dalam sesuatu. Misalnya, Lance Armstrong didiagnosis mengidap kanker, tetapi ia tidak membiarkan hal itu menghentikannya. Dia melanjutkan untuk memenangkan Tour de France selama beberapa tahun berturut-turut. Dia satu-satunya orang yang menang tujuh kali, bahkan memecahkan rekor sebelumnya di sepanjang jalan!

Kisah inspiratif seperti Lance Armstrong sangat luar biasa karena mereka dapat memotivasi orang-orang untuk membuat kisah sukses mereka sendiri yang dapat mereka bagikan dengan orang lain.

TIPS.190

BERPIKIR POSITIF

Apa yang Anda baca dapat memiliki dampak yang lebih besar pada otak Anda daripada yang Anda pikirkan. Studi telah menemukan bahwa bahkan membaca kata-kata yang membuat Anda berpikir tentang tertawa sudah cukup untuk mengubah cara Anda berperilaku. Bahkan ketika orang mencoba untuk menekan apa yang mereka rasakan, emosi bahagia meresap. Jadi, jika Anda bertanya-tanya mengapa Anda tidak berhasil

melewati langkah Anda, periksa bahan bacaan Anda. Mungkin sudah waktunya untuk menukar cerita-cerita novel asmara untuk sesuatu yang lebih bersemangat.

Cobalah teknik berikut untuk mendapatkan manfaat dari pemikiran dan optimisme positif:

✓ **Jangan pernah menyerah**

Pada satu titik atau lainnya, semua orang tersandung di sepanjang jalan - apakah dengan perusahaan rintisan yang gagal atau proyek yang tidak berjalan seperti yang Anda harapkan. Kuncinya adalah apa yang Anda lakukan setelah kemunduran. Apakah Anda merasa kasihan pada diri sendiri dan tidak mencoba lagi?

Atau apakah Anda memilih untuk mencoba lagi? Terus ingatkan diri Anda bahwa hidup bukanlah tentang jalan emas menuju kesuksesan; ini tentang jalan naik turun yang bergelombang dan apakah Anda akan bangkit dan melanjutkan.

✓ **Katakan selamat tinggal pada stres**

Pemikir positif mengalami lebih sedikit stres daripada mereka yang memiliki lebih banyak pikiran negatif. Orang-orang yang memiliki pikiran positif percaya pada diri mereka sendiri dan apa yang mereka dapat sadari. Ini berarti bahwa ketika ada sesuatu yang salah, mereka melihat bagaimana mengubah situasi menjadi baik dan cepat menemukan cara untuk mengatasi kemunduran mereka.

Hasilnya adalah bahwa pandangan positif mereka mengarah pada lebih sedikit stres dan kecemasan, yang berarti kesehatan mental yang lebih baik. Tingkat stres yang lebih rendah mengarah pada kesehatan mental yang lebih baik

TIPS.191

MENGUBAH PERSPEKTIF

Anda tahu perasaan itu - sesuatu yang tidak beres dan Anda tidak dapat berhenti memikirkannya. Ruminasi adalah istilah yang digunakan para psikolog untuk menggambarkan proses mencoba mengatasinya di kepala Anda. Psikolog mengidentifikasi dua jenis ruminasi:

✓ **Refleksi adalah respons positif terhadap suatu masalah dan dapat mengarah pada menemukan solusi**

Ini adalah ketika Anda mempertimbangkan masalah dan membuat rencana tindakan untuk memecahkan masalah.

✓ **Merengung lebih negatif dan terkait dengan emosi yang kuat seperti khawatir dan bahkan takut**

Merengung adalah ketika Anda memutar ulang sesuatu yang berulang di kepala Anda, atau dengan pendengar yang bersedia (atau bahkan tidak mau!). Jenis perilaku ini biasanya menghasilkan stres karena Anda hanya berfokus pada aspek negatif dari situasi (sindrom 'kasihani saya'), berpikir tentang apa yang Anda harapkan yang Anda katakan pada saat itu, misalnya, daripada benar-benar berpikir ke depan. dan merencanakan bagaimana menjadi proaktif dan memecahkan masalah.

Menyelinap ke suasana suka merengung dapat menjadi mudah ketika Anda terus memutar ulang adegan atau acara di kepala Anda dan saat Anda bersikap kritis terhadap diri sendiri, jadi jangan lakukan! Terkadang Anda bisa menjadi kritikus terburuk Anda sendiri. Mengkritik diri sendiri secara teratur dapat merusak kesehatan mental Anda dan mengarah pada ramalan yang terwujud dengan sendirinya, di mana Anda mulai mempercayai apa yang Anda pikirkan tentang diri Anda (misalnya, bahwa Anda gagal). Kali berikutnya Anda merasa ingin mengkritik diri sendiri, berhenti dan berpikir tentang apa yang Anda lakukan dengan benar dalam situasi itu.

Buat daftar semua cara positif yang Anda tanggap. Cobalah untuk memunculkan setidaknya satu hal, bahkan mungkin sesuatu yang kecil seperti senyuman. Berfokuslah pada hal-hal positif pada saat kritik batin Anda muncul untuk mengarahkan jari pada semua kesalahan yang Anda lakukan. Menggelitik secara obsesif tentang sesuatu tidak hanya mencuri waktu, tetapi juga dapat menyebabkan masalah kesehatan mental yang lebih serius. Jika Anda menemukan diri Anda terus-menerus mengkhawatirkan sesuatu, ambil langkah-langkah berikut sekarang untuk mencegah diri Anda jatuh ke lereng negatif.

✓ **Tetap perhatikan tujuan Anda**

Tujuannya adalah menyelesaikan masalah itu. Jangan biarkan pikiran Anda mengembara dan mulai merasa putus asa dengan pernyataan seperti 'Hal-hal tidak pernah berhasil untuk saya'. Pemikiran ini tidak membantu dan tidak akan membantu Anda mencapai penyelesaian. Tulis apa masalahnya. Selanjutnya, tulis dua atau tiga tindakan yang dapat Anda lakukan untuk memecahkan masalah.

Melihat masalah (dan solusi yang mungkin) dalam menulis membuat perbedaan besar dan dapat menghentikan pemikiran yang merengung dari berputar-putar tanpa tujuan di sekitar pikiran Anda. Bersikaplah tegas pada diri Anda sendiri - jika Anda menyadari bahwa Anda

mulai mengasihani diri sendiri, baca kembali masalahnya dan mulailah merencanakan solusi.

✓ **Temukan jalan tengah**

Kadang-kadang Anda mungkin perlu menurunkan harapan. Mendapatkan jawaban sempurna tidak mungkin dilakukan. Jangan terpaku; lanjutkan untuk mencari solusi terbaik berikutnya. Ingat, otak yang sehat adalah otak yang bebas dari pikiran yang merenung. Jadi jangan sia-siakan energi mental Anda berharap Anda dapat mengubah masa lalu. Anda dapat mengubah keadaan masa depan Anda dengan mencari solusi yang bisa diterapkan.

✓ **Luangkan waktu**

Terkadang Anda perlu beristirahat dari masalah. Secara mental berjalan pergi untuk sementara waktu. Mungkin bertemu dengan seorang teman dan melakukan sesuatu yang menyenangkan bersama. Buat perjanjian untuk tidak menyebutkan masalah sama sekali selama waktu Anda bersama.

✓ **Mintalah bantuan seorang teman**

Meminta bantuan bukanlah tanda kelemahan. Jangan memikul beban mental dari masalah Anda sendiri. Jika Anda tidak dapat menemukan kekuatan untuk membuat rencana tindakan untuk mengatasi masalah Anda, mintalah seorang teman untuk membantu Anda. Jika masalah Anda lebih serius, Anda mungkin perlu mempertimbangkan untuk melihat seorang konselor profesional. Temukan yang direkomendasikan dan memiliki kredensial yang baik.

TIPS.192

STRES DAPAT MERUSAK SEL-SEL OTAK ANDA

Apa bagian otak yang paling dipengaruhi oleh stres?

Para ilmuwan telah menemukan bahwa hippocampus - yang terkait dengan pengetahuan jangka panjang dan memori spasial paling terpengaruh. Ini bisa menjelaskan mengapa

depresi mempengaruhi ingatan juga. Orang yang depresi juga sulit untuk menyerap informasi baru (yang merupakan sesuatu yang dilakukan oleh hippocampus). Stres juga dapat secara fisik mengecilkan otak Anda.

Penelitian telah menemukan bahwa tingkat stres yang tinggi dapat mengurangi volume hippocampus, serta korteks cingulate anterior, yang terkait dengan hormon stres. Stres membunuh - itulah yang dikatakan orang. Tapi apakah pernyataan itu benar? Ya, ya dan tidak. Beberapa stres baik untuk otak Anda, tetapi jenis stres lainnya tidak. Berikut adalah beberapa alasan utama untuk menghindari stres dalam hidup Anda jika Anda ingin otak Anda menjadi yang terbaik:

✓ **Hindari perilaku menyabotase diri**

Sadarilah kapan perilaku Anda dapat mengecewakan Anda. Dalam situasi yang penuh tekanan, beberapa orang dapat merespons dengan cara yang benar-benar dapat memperburuk situasi. Perilaku agresif adalah salah satu contoh. Menegaskan perasaan Anda tentang suatu situasi dengan tenang tanpa berteriak atau tertekan lebih baik daripada bersikap agresif. Bersikap tegas berarti Anda menyatakan maksud Anda tanpa menindas atau memanipulasi orang lain.

Anda membuat niat Anda jelas dengan cara yang tenang. Contoh lain dari perilaku menyabotase diri termasuk makan berlebihan atau belanja berlebihan, daripada menemukan cara yang sehat untuk mengatasi situasi.

✓ **Mengganggu tekanan darah**

Stres menyebabkan hipertensi dan tekanan darah tinggi. Dalam kelompok yang terdiri dari hampir 1.000 orang dewasa berusia 65 tahun dan lebih tua, para ilmuwan menemukan bahwa mereka yang memiliki tekanan darah tinggi memiliki risiko gangguan kognitif ringan yang lebih besar. Ini berarti bahwa orang merasa lebih sulit untuk fokus, mengalami kesulitan melakukan kegiatan kognitif sederhana dan melaporkan bahwa mereka lupa hal-hal lebih sering.

✓ **Meruntuhkan lereng**

Jika Anda berpikir bahwa sedikit pelupa adalah sesuatu yang dapat Anda jalani, pikirkan lagi. Kerusakan kognitif ringan dapat menyebabkan demensia dan penyakit Alzheimer. Sebanyak 15 persen orang yang mengalami gangguan kognitif ringan kemudian berjuang dengan demensia dan Alzheimer. Penelitian telah menemukan bahwa kerusakan kognitif ringan adalah prediktor paling kuat untuk penyakit kehilangan memori; dengan kata lain, tingkat pendidikan, apakah Anda pria atau wanita dan di mana Anda tinggal jauh kurang penting.

Jadi, pastikan tingkat stres Anda tidak sampai tinggi adalah yang paling penting. Namun alasan lain untuk memastikan bahwa Anda menghabiskan akhir pekan Anda untuk bersantai daripada bekerja!

TIPS.193

AMBIL KENDALI UNTUK MENGHILANGKAN STRES

Pria dan wanita merespons stres secara berbeda. Sementara pria cenderung mengadopsi respons melawan atau lari, wanita lebih cenderung mengadopsi respons yang cenderung bersahabat. Ini berarti bahwa wanita merespon dengan kontak dengan orang lain dan

bergabung dengan orang lain sehingga mereka memiliki kelompok pendukung dalam waktu stres (respon teman). Suatu studi menunjukkan bahwa dalam situasi yang penuh tekanan perempuan telah meningkatkan aktivitas di daerah otak yang melibatkan emosi. Peningkatan aktivasi ini adalah hasil dari stres dan berlangsung lebih lama daripada pada pria, yang berarti wanita tetap gelisah dan khawatir lebih lama. Ini mungkin menjelaskan mengapa lebih banyak wanita daripada pria cenderung memiliki gangguan kecemasan dan depresi klinis. Berikut ini beberapa kiat untuk mengendalikan dan meminimalkan stres dalam hidup Anda:

✓ Pengorganisasian

Semua orang sibuk. Triknya adalah menyeimbangkan prioritas Anda. Hal pertama yang harus Anda perhatikan adalah apakah Anda benar-benar perlu melakukan semua yang Anda lakukan. Tidak semua yang Anda lakukan penting; dan Anda tentu tidak perlu melakukan semuanya sekarang. Ketika Anda mengambil terlalu banyak hal, Anda dapat menemukan diri Anda terus-menerus stres atau letih.

Buat keputusan untuk mendeklarasikan hidup Anda. Hal pertama yang harus dilakukan adalah melakukan inventarisasi. Evaluasilah bagaimana Anda menghabiskan hari Anda. Selanjutnya, pikirkan semua hal yang tidak perlu Anda lakukan. Singkirkan aktivitas itu. Apa yang tersisa di daftar Anda? Bisakah Anda memangkasnya lebih jauh lagi? Mulailah dengan memutuskan satu item sehari dari daftar hal-hal yang harus Anda hilangkan, delegasikan, atau abaikan. Cobalah untuk hidup setiap hari dengan berfokus pada hal-hal yang penting daripada beberapa hal ekstra yang tidak perlu dan membuat Anda stres.

✓ Ambil langkah kecil

Di era digital saat ini di mana informasi begitu cepat diakses, Anda dapat dengan mudah berharap bahwa perubahan juga harus terbukti cepat. Namun, jangan berharap ini menjadi masalah. Buatlah sasaran untuk diri sendiri yang dapat Anda capai dengan mudah. Setiap minggu, cantumkan hanya satu hal yang akan Anda ubah.

Buatlah tujuan Anda sejelas mungkin. Daripada mengatakan, 'Minggu ini saya tidak akan stres,' katakan, 'Minggu ini, saya tidak akan bertindak agresif dan berteriak ketika saya merasa frustrasi.' Dan buat itu terjadi.

✓ Katakan saja tidak

Jika Anda adalah tipe orang yang sulit mengatakan tidak kepada orang lain, sekarang saatnya untuk berubah. Perilaku pasif dapat menyebabkan Anda berakhir dengan kerja ekstra, merasa tertekan. dan bahkan membenci orang yang tidak bisa Anda tolak. Saat ini

adalah waktu untuk perubahan. Jika Anda merasa terlalu sulit untuk mengatakan tidak langsung, maka Anda dapat mengatakan sesuatu seperti, "Biarkan saya memikirkannya."

Anda juga dapat menawarkan untuk melakukan sesuatu yang mungkin tidak memakan waktu sebanyak mungkin tetapi tetap akan membantu. Cukup ingatkan diri Anda bahwa hanya Anda yang dapat menjaga kesehatan mental Anda - jadi jika Anda terlalu berkomitmen pada permintaan orang lain, maka inilah saatnya untuk mengatakan tidak.

✓ Delegasi

Terkadang orang mengatakan 'ya' sebagai tanggung jawab, seperti berada di komite atau menyelenggarakan pesta. Jika Anda sulit mengatakan tidak, cobalah mendelegasikan tanggung jawab. Katakan 'Maafkan saya bahwa saya tidak dapat menyelenggarakan pesta, tetapi mungkin Mary bersedia untuk menjadi tuan rumah'. Siapa tahu? Anda bahkan dapat membantu seseorang menemukan hasrat tersembunyi mereka untuk melakukan suatu kegiatan!

✓ Hentikan multitasking

Ada banyak alasan untuk menghentikan multitasking. Sebagai permulaan, multitasking adalah cara yang tidak efisien untuk bekerja karena Anda harus selalu berpindah persneling dari satu tugas ke tugas lainnya. Perpindahan konstan ini dapat menyebabkan stres. Jadi pertama, buat daftar prioritas untuk setiap hari. Kemudian sisihkan waktu untuk menyelesaikan satu tugas dalam satu waktu. Misalnya, mungkin Anda lebih suka menjawab email di malam hari. Jadi, jika Anda bisa, tutup email Anda di siang hari agar Anda tidak terganggu.

✓ Atur waktu Anda

Tentukan sendiri batas waktu untuk tugas atau kegiatan sehingga Anda tidak akan menghabiskan lebih banyak waktu daripada yang seharusnya. Jika Anda terganggu saat tugas dan Anda dipanggil untuk sesuatu yang mendesak, catat di mana Anda berhenti dan langkah-langkah apa yang harus Anda selesaikan. Ini mempermudah Anda untuk kembali, mengambil tempat Anda tinggalkan, dan menyelesaikan apa yang perlu Anda lakukan.

TIPS.194

MENCARI KETENANGAN DI TENGAH KEKACAUAN

Beberapa orang suka menggunakan latihan sederhana untuk menemukan oasis yang tenang di kepala mereka. Anda dapat mencoba modifikasi dari latihan ini dengan mengikuti langkah-langkah ini:

1. Matikan telepon Anda, komputer, dan setiap distraksi lain yang membuat kebisingan.
2. Duduklah dalam posisi yang nyaman. Anda tidak harus duduk bersila di lantai. Kursi yang lembut atau bahkan sofa baik-baik saja. Jika Anda tidak merasa terlalu tidak nyaman, cobalah untuk duduk dengan punggung tegak, namun jangan membuat tegang bahu Anda.
3. Tutup mata Anda dan fokus hanya pada satu pikiran.

Jangan mencoba menganalisis pemikiran Anda dan kerjakan. Anda mungkin merasa lebih mudah untuk fokus pada objek alih-alih pikiran Anda. Cobalah latihan ini selama beberapa menit pada awalnya sampai Anda merasa nyaman. Kemudian Anda dapat menambahkan lebih banyak waktu. Waktu yang disarankan adalah maksimum sepuluh menit.

Jika Anda menemukan pikiran Anda mengembara, kurangi waktu yang Anda habiskan dalam keheningan. Tujuannya adalah melatih otak Anda untuk fokus pada satu pikiran (atau satu objek) dan menyaring gangguan. Dimulai dengan jumlah waktu yang dapat dikelola adalah penting sehingga Anda tidak merasa frustrasi.

TIPS.195

MELUANGKAN WAKTU UNTUK SAAT TENANG DAN SENDIRIAN

Praktisi kesehatan kini menggunakan teknik meditasi dengan individu yang mengalami tanda-tanda awal Alzheimer dan demensia. Tapi mengapa menunggu sampai Anda mulai mengalami kesulitan kehilangan memori?

Anda dapat mulai bermeditasi sekarang dengan menggunakan saran-saran ini:

✓ **Jangan menunggu**

Kadang-kadang Anda merasa mudah untuk menunda menghabiskan beberapa saat sendirian dalam kontemplasi. Tetapi jangan menunggu. Jadwalkan hanya dalam 10 hingga 20 menit setiap hari untuk menghabiskan waktu pada refleksi diri Anda dan mempersiapkan mental untuk hari ke depan. Sama seperti tubuh Anda membutuhkan makanan untuk bertahan hidup, otak Anda akan mengalami manfaat luar biasa dari saat-saat tenang setiap hari.

✓ **Musik membantu**

Menenangkan otak Anda bisa sulit, terutama jika Anda berada di tengah situasi yang menekan. Beberapa orang menemukan bahwa musik dapat sangat membantu dalam menyingkirkan pemikiran yang berkaitan dengan stres. Pikirkan lagu yang Anda sukai. Temukan tempat yang tenang jauh dari orang lain dan luangkan waktu untuk merenung.

✓ **Abaikan saja**

Ketika pikiran-pikiran yang mengganggu dan mengendap itu menyelinap ke dalam pikiran Anda selama momen-momen kontemplasi Anda, lakukan upaya aktif untuk memblokirnya. Ingatkan diri Anda bahwa Anda telah mengalokasikan waktu ini hanya untuk bersantai dan mengesampingkan pikiran seperti itu yang membebani Anda. Tujuannya adalah untuk memblokir pikiran negatif dan mengganggu.

Pada akhirnya, Anda menemukan bahwa perhatian dan konsentrasi Anda meningkat sebagai akibat dari mengabaikan pikiran-pikiran yang mengganggu saat Anda merenung.

TIPS.196

MEDITASI

Dalam kegiatan dan tanggung jawab sehari-hari, otak Anda juga butuh istirahat. Dan itu bukan hanya tidur yang penting. Menemukan cara-cara untuk rileks dan bermeditasi secara mental dapat memiliki manfaat luar biasa bagi kekuatan otak Anda:

✓ **Perhatian yang lebih baik**

Penelitian telah menemukan bahwa bahkan orang-orang yang baru mengenal meditasi dapat memperoleh manfaat dari melakukan minimal 30 menit sehari untuk bermeditasi. Setelah delapan minggu, orang-orang yang bermeditasi selama 30 menit setiap hari telah meningkatkan keterampilan konsentrasi dan perhatian. Mereka lebih mampu fokus pada tugas-tugas yang mereka butuhkan untuk menyelesaikan dan menyelesaikannya dengan lebih cepat dan akurat. Bahkan ketika banyak tuntutan pada waktu mereka, orang-orang yang bermeditasi masih dapat fokus lebih baik. Kabar baik bagi mereka yang mengatakan terlalu banyak pekerjaan dan terlalu sedikit waktu!

✓ **Otak lebih tajam**

Sebuah penelitian mengungkapkan bahwa setelah hanya empat hari menggunakan teknik meditasi selama 20 menit, orang melakukan lebih baik pada tes kognitif dibandingkan dengan mereka yang tidak berlatih meditasi apa pun. Para peserta dalam penelitian ini mampu mengingat lebih banyak informasi dan memproses informasi dengan lebih cepat bahkan dalam kondisi yang penuh tekanan. Peningkatan kinerja ini menunjukkan seberapa mudahnya otak beradaptasi dan Anda tidak perlu bertahun-tahun praktik untuk mencapai manfaat otak yang lebih tajam.

✓ **Mengubah otak Anda**

Tidak hanya meditasi membantu otak Anda bekerja lebih baik, tetapi para ilmuwan juga menemukan bahwa meditasi dapat mengubah otak Anda secara fisik. Orang yang bermeditasi secara teratur memiliki ketebalan yang meningkat di bagian otak (korteks frontal) yang berhubungan dengan ingatan, konsentrasi, dan perhatian. Ini berarti bahwa meditasi mungkin dapat membalikkan beberapa efek penuaan di otak. Berbagai jenis meditasi memiliki dampak yang berbeda pada daerah tertentu di otak, tetapi pesannya adalah sama - meditasi dapat melindungi otak Anda dari proses penuaan dan membuatnya tetap tajam lebih lama.

TIPS.197

12 KEGIATAN UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN OTAK

Otak yang terangsang dengan baik meningkatkan suasana hati Anda, yang membantu Anda merasa lebih baik di dalam. Di bawah ini adalah 12 aktivitas untuk meningkatkan kemampuan otak Anda :

1. Mainkan game yang menantang dan merangsang pikiran Anda.
Ini mungkin termasuk: Gambar Puzzles, Game strategi, Teka Teki Silang
2. Membaca
Membaca merangsang otak karena mengaktifkan imajinasi Anda. Membaca juga membantu retensi memori dan penyelesaian masalah, terutama jika Anda membaca buku misteri. Selain itu, buku self-help merangsang otak Anda dengan membantu Anda berpikir untuk diri sendiri, serta menemukan solusi dalam pikiran Anda.
3. Berolahraga
Olahraga membantu memperlancar sirkulasi darah yang membawa oksigen ke otak Anda. Selama jangka panjang, latihan fisik terbukti meningkatkan kekuatan otak dan bahkan menciptakan neuron baru.
4. Meditasi
Meditasi telah terbukti meningkatkan IQ Anda, menghilangkan stres, dan meningkatkan fungsi otak yang lebih baik. Meditasi juga merangsang korteks prefrontal otak, area otak yang bertanggung jawab atas pemikiran, kemampuan, dan kinerja puncak.
5. Pernapasan Dalam
Pernapasan dalam membantu mengantarkan oksigen ke otak Anda. Oksigen membantu Anda lebih waspada dan terjaga. Meluangkan waktu 5 sampai 15 menit bernafas dalam setiap hari dapat meningkatkan fungsi otak.
6. Konsumsi Minyak Ikan (Omega 3)
Mengambil suplemen minyak ikan itu ibarat bahan membran untuk otak. Dua komponen utama dalam minyak ikan, DHA dan EPA, memperkuat pusat emosional otak dan meningkatkan fokus. Ini makanan yang bagus untuk otak.
7. Dengarkan musik.
Studi telah membuktikan bahwa mendengarkan musik memperkuat belahan otak kanan dan benar-benar mengubah strukturnya. Selain itu, orang yang mendengarkan musik terbukti lebih cerdas secara emosional daripada mereka yang tidak.
8. Menulis

Menulia meningkatkan ingatan dan pikiran. Menulis surat, cerita, artikel, blog, atau entri jurnal merangsang proses berpikir yang juga meningkatkan fungsi otak.

9. Tidur

Tidur membersihkan kekacauan otak dan membersihkan pikiran. Saat Anda tidak cukup tidur di malam hari, ingatan dan fungsi otak normal Anda menderita. Penting untuk cukup istirahat setiap malam.

10. Jadilah artistik.

Lukisan terbukti menjadi pendorong otak yang efektif karena itu memicu kreativitas dalam diri Anda. Bahkan jika Anda belum pernah mencoba melukis sebelumnya, cobalah. Anda akan menemukan bahwa Anda akan merasa lebih kreatif dan sebenarnya dapat menikmatinya. Seperti lukisan, menggambar merangsang sisi kreatif otak Anda. Jadi, keluarkan pensil warna atau krayon dan mulailah tingkatkan kemampuan otak Anda.

11. Berjalan

Berjalan memungkinkan Anda untuk menjernihkan pikiran dan pikiran Anda. Tidak hanya latihan yang baik untuk tubuh Anda, berjalan di luar ruangan memberi otak Anda kesempatan untuk berkeliaran dengan bebas, membersihkannya dari pikiran yang mengganggu.

12. Ambil probiotik.

Usus dianggap otak kedua Anda. Menjaga mereka tetap sehat dengan mengambil probiotik secara teratur akan membuat Anda tetap fokus dan meningkatkan energi Anda. Untuk mendapatkan hasil maksimal dari kegiatan peningkatan otak ini, campurkan dan lakukan berbagai variasi pada waktu yang berbeda.

Hanya memilih satu tidak akan meningkatkan kekuatan otak Anda, namun menggabungkan dan bergantian mereka akan memberikan otak Anda dorongan tambahan yang Anda butuhkan sekarang dan dalam jangka panjang.

TIPS.198

7 CARA UNTUK BELAJAR DAN MENINGAT LEBIH CEPAT

Baik Anda seorang pelajar, profesional, orang tua, atau pensiunan - kita semua belajar hal-hal baru setiap hari. Bisa jadi cara memainkan gitar, bahasa baru, cara menemukan akar

kuadrat angka, atau cara berbicara di depan audiens tanpa kehilangan ketenangan Anda. Pikiran kita terus berkembang dengan informasi baru. Tidak dapat disangkal, mempelajari keterampilan baru dapat membuat frustrasi dan memakan waktu, tetapi bagaimana jika sains dapat membantu mempercepat proses-nya? Ada sejumlah cara untuk melatih otak Anda untuk mengingat hal-hal lebih cepat dan mengoptimalkan pembelajaran.

1. Olahraga untuk menjernihkan pikiran Anda

Olahraga adalah baik untuk tubuh kita, tetapi otak kita menuai banyak manfaat juga. Olahraga dapat meningkatkan pembelajaran dan ingatan, jadi jika Anda mengalami pikiran yang buntu atau tidak dapat menyelesaikan masalah matematika yang sulit itu, cobalah untuk berjalan atau berlari dalam sesi olahraga singkat. Sebuah studi 2013 menemukan bahwa olahraga memiliki manfaat langsung pada kognisi pada orang dewasa yang lebih muda dan yang lebih tua - setelah sesi latihan sederhana 15 menit, peserta penelitian menunjukkan peningkatan dalam memori dan proses kognitif.

2. Tuliskan apa yang perlu diingat berulang kali

Sepertinya lebih banyak pekerjaan untuk terus mencatat hal yang sama berulang kali, tetapi aktivitas sederhana ini dapat bekerja dengan sangat baik untuk mengingat ingatan Anda. Penelitian telah menunjukkan bahwa menuliskan fakta atau masalah meningkatkan kemampuan untuk menghafalnya dan bukannya mencoba untuk mempelajarinya secara pasif dengan membaca ulang. Lebih lanjut, studi lain menemukan bahwa mengambil catatan kuliah dengan tangan alih-alih mengetikkannya di komputer membantu siswa lebih baik mengingat isi pelajaran.

3. Lakukan yoga

Yoga adalah cara mudah untuk memperbaiki materi abu-abu otak Anda, yang terlibat dalam kontrol otot dan persepsi indra seperti ucapan, ingatan, pengambilan keputusan, dan penglihatan. Penelitian telah menunjukkan bahwa orang yang berlatih yoga menunjukkan lebih sedikit kegagalan kognitif. Hebatnya, penelitian lain pada 2012 menemukan bahwa hanya 20 menit yoga yang mendorong fungsi otak peserta studi, yang mengarahkan mereka untuk melakukan lebih baik pada tes fungsi otak, baik kecepatan dan akurasi.

4. Belajar atau berlatih di sore hari

Bahkan jika Anda menganggap diri Anda orang “pagi” atau “malam”, setidaknya satu penelitian telah menunjukkan bahwa belajar dan berfokus pada tugas di sore hari dapat memiliki efek yang lebih besar pada pelatihan ingatan jangka panjang daripada waktu-waktu lain dalam sehari.

5. Hubungkan hal-hal baru dengan apa yang sudah Anda ketahui

Menurut Loma Linda University School of Medicine, teknik berbasis otak yang bagus untuk retensi ingatan adalah untuk menghubungkan informasi baru dengan apa yang sudah Anda ketahui. Misalnya, jika Anda belajar tentang Romeo dan Juliet, Anda dapat mengaitkan apa yang Anda pelajari tentang hal itu dengan pengetahuan sebelumnya yang Anda miliki tentang Shakespeare, periode historis di mana penulis tinggal dan informasi terkait lainnya.

6. Jauhi multitasking

Di dunia yang digerakkan oleh teknologi, kita sering tanpa sadar mengambil ponsel cerdas kita untuk menjawab WA atau memeriksa umpan media sosial saat kita berada di tengah tugas lain. Dalam beberapa situasi, kemampuan multitasking dapat terbukti berguna, tetapi ketika harus mempelajari keterampilan baru atau mengingat informasi, sebaiknya fokus pada satu hal itu. Sebuah penelitian yang diterbitkan dalam *Journal of Experimental Psychology*: mengatakan bahwa multitasking merusak efisiensi kita - terutama untuk tugas-tugas yang rumit atau tidak biasa - karena membutuhkan waktu tambahan untuk menggeser gigi-gigi mental setiap kali seorang individu bergeser di antara banyak tugas.

7. Ajari orang lain apa yang telah Anda pelajari

Berbagi keterampilan atau pengetahuan yang baru Anda pelajari adalah cara yang efisien untuk lebih memantapkan informasi baru di otak Anda, menurut Loma Linda University. Proses menerjemahkan informasi ke dalam kata-kata Anda sendiri membantu otak Anda untuk lebih memahaminya, dan ada sejumlah cara inovatif untuk memecahkan sesuatu untuk mengajarkannya kepada orang lain. Ini adalah win-win untuk semua orang.

TIPS.199

MENGUBAH OTAK ANDA DENGAN DOA

Ada hubungan yang jelas antara spiritualitas dan otak Anda.

Baik aktivitas otak dan perubahan fisik otak mendemonstrasikan bahwa doa dan meditasi adalah kuat cara menjaga otak Anda waspada dan bahkan menangkal efek negatif penuaan pada kinerja otak Anda.

Para peneliti mempelajari sekelompok biarawan dan biarawati saat mereka berdoa khusyuk. Mereka menemukan bahwa lobus frontal, yang diasosiasikan dengan perhatian dan memori kerja bekerja lebih keras daripada orang rata-rata pada biarawan dan biarawati. Pola ini menunjukkan bahwa ketika dalam doa, orang-orang beragama ini sangat terfokus dan memperhatikan pikiran mereka. Berikut beberapa hal yang dapat Anda lakukan untuk menumbuhkan rasa fokus dan rasa syukur:

✓ Ucapkan doa

Ilmu pengetahuan telah menunjukkan bahwa doa dapat membuat perbedaan besar bagi kesehatan fisik dan mental Anda sendiri. Mereka yang berdoa atau bermeditasi secara teratur mengalami tekanan darah yang lebih rendah, detak jantung yang lebih rendah, penurunan kecemasan, dan penurunan depresi. Doa Anda tidak harus panjang atau bahkan terstruktur. Yang penting adalah menghabiskan beberapa saat berdoa. Bahkan lebih baik, berdoa dengan seorang teman sehingga Anda juga dapat merasakan dukungannya

✓ Tetap percaya

Studi telah menemukan bahwa orang-orang yang spiritual lebih cenderung merasa bahagia dan puas dengan kehidupan. Rasa optimisme ini (yang oleh beberapa orang disebut sebagai keyakinan atau harapan) menawarkan dorongan luar biasa bagi otak Anda dan dapat berfungsi sebagai penyangga selama masa-masa sulit dan stres.

✓ Bersyukur

Akhiri setiap hari dengan mencantumkan tiga hal yang Anda syukuri. Merasa putus asa dengan apa yang tidak terjadi dalam sehari terkadang sangat mudah sehingga orang lupa untuk bersyukur atas apa yang terjadi. Jadi sebelum kepala Anda menyentuh bantal, katakan beberapa hal dengan keras tentang mengapa Anda bahagia hari itu. Siapa tahu, Anda bahkan bisa tersenyum saat tidur!

TIPS.200

BERSOSIALIASI

Jaringan keluarga dan teman, memiliki berbagai manfaat, dari mempengaruhi kesehatan fisik Anda untuk membantu Anda mengatasi stres dengan lebih baik dan menemukan tujuan dalam hidup. Ketika seseorang merasa terhubung dengan orang lain, dia memiliki

tujuan dalam hidup dan rasa tanggung jawab. Ini berarti bahwa dia lebih mungkin untuk menjaga dirinya sendiri sehingga dia dapat terus berada di sana untuk mereka di jaringan sosialnya.

Penelitian telah menemukan bahwa pengaruh positif dari hubungan ini terbukti untuk semua usia, dan bukan hanya orang dewasa yang lebih tua. Jadi, jangan menganggap bahwa hubungan Anda begitu saja - mereka membuat Anda dan otak Anda tetap sehat. Pertemanan membantu otak bekerja lebih baik. Salah satu alasannya adalah bahwa teman-teman menawarkan tekanan teman sebaya yang positif. Melihat gaya hidup teman Anda dapat memotivasi Anda untuk membuat perubahan yang sehat yang juga meningkatkan kesehatan mental Anda. Selain itu, persahabatan memberi Anda rasa tujuan dan makna.

Dalam masa-masa yang penuh tekanan dan sulit, pertemanan memberikan dukungan emosional yang dapat membantu memerangi depresi dan membantu Anda mengatasi masalah-masalah Anda. Pertemanan juga menyediakan tantangan kognitif dan memori. Melalui diskusi dan percakapan rutin, yang dapat berkisar dari cuaca, politik, hubungan keluarga, hingga peristiwa terkini, persahabatan memperluas wawasan Anda dan mendorong Anda untuk berpikir dengan cara yang berbeda. Jika Anda berusia di atas 50 tahun, alasan lain untuk mempertahankan pertemanan Anda tetap ada.

Penelitian telah menemukan bahwa lingkungan sosial Anda merupakan prediktor penting keterampilan kognitif, seperti ingatan dan perhatian. Dalam sebuah penelitian yang berlangsung enam tahun, para peneliti melacak keterkaitan sosial hampir 20.000 orang berusia di atas 50 tahun. Mereka yang berada dalam hubungan yang stabil dan jangka panjang dan memiliki kontak teratur dengan anak-anak mereka, orang tua, dan tetangga mengalami kehilangan memori kurang lima tahun kemudian dibandingkan dengan orang-orang yang lebih terisolasi. Temuan ini berarti integrasi sosial - pertemanan Anda - akan melestarikan memori Anda.

Ikuti saran-saran ini dari berbagai hal yang dapat Anda lakukan dengan seorang teman:

✓ **Tertawa**

Hal yang sederhana seperti tertawa melepaskan hormon yang memerangi stres dan meningkatkan otak. Jika Anda tidak memiliki teman yang lucu, bahkan menonton video lucu memiliki efek yang sama. Lebih baik lagi, tonton klip video teman-teman Anda, mungkin sesuatu yang Anda buat bersama saat liburan atau saat perayaan.

✓ Sangat bagus untuk berbicara

Psikolog menemukan bahwa hanya bertemu dengan seorang teman untuk berbicara memberi otak Anda manfaat yang sama seperti melakukan aktivitas merangsang otak seperti teka-teki silang. Jadi pada saat Anda memiliki sore gratis, matikan TV dan habiskan waktu berbicara dengan teman sebagai gantinya.

✓ Bergabunglah dengan kelas

Melakukan aktivitas dengan orang adalah cara yang bagus untuk menggabungkan beberapa cara untuk meningkatkan otak Anda - bersosialisasi dan belajar sesuatu yang baru. Apakah Anda memilih kelas tembikar, kelas aerobik, atau bahkan kelas tentang mencicipi anggur, pergi dengan seorang teman. Anda tidak hanya dapat berbagi pengalaman dengan seseorang, tetapi juga Anda dapat berbicara tentang apa yang Anda pelajari. Anda mendapatkan manfaat sosial dari pergi dengan teman, serta manfaat mental karena Anda dapat menukar catatan tentang apa yang Anda pelajari.