

Meningkatkan Daya Ingat Senior :

6 tips untuk meningkatkan daya ingat



Anda seorang Senior/lansia?

*Ingin mengetahui apakah mungkin untuk
meningkatkan daya ingat senior?*

*Sebenarnya cukup banyak cara efektif untuk
meningkatkan daya ingat senior tanpa
menghabiskan banyak biaya.*

Adalah hal yang wajar untuk mengkhawatirkan penurunan daya ingat dalam kehidupan seseorang. Tapi tips berikut tidak berlaku terkait dengan penyakit Alzheimer dan bentuk lain dari demensia yang tentunya membutuhkan perawatan secara khusus.

Bagaimanapun juga menurunnya daya ingat dapat membuat seseorang kehilangan sebagian dari dirinya. Dengan memiliki ingatan yang baik, tentu dapat membantu Anda menyelesaikan hal-hal dasar dalam kehidupan sehari-hari. Jadi sangat penting menjaga otak Anda agar tetap sehat dan bugar. Berikut beberapa tips yang dapat anda lakukan untuk meningkatkan daya ingat Anda

6 tips meningkatkan daya ingat senior

1. Rutin mengecek kesehatan

Beberapa kondisi medis dapat menyebabkan pada kehilangan atau penurunan daya ingat. Dengan mengetahui gejala-gejalanya, Anda dapat mencegahnya sejak dini dan mencari cara yang tepat untuk mengatasinya.





2. Terus tantang diri Anda

Melatih daya ingat, Anda harus melakukan lebih dari yang Anda kuasa iselama ini. Terus belajar hal-hal baru, akan semakin menantang otak anda, dan semakin berpotensi untuk mengasah kemampuan otak Anda untuk terus berfikir. Beberapa hal baru yang dapat anda lakukan adalah seperti belajar bahasa yang baru, mencoba mempelajari alat-alat musik, memasak dan mencoba resep-resep masakan, dan banyak hal lainnya.

3. Memperbaiki pola tidur

Jika anda sering merasa kesulitan mengingat hal-hal kecil, mungkin terjadi karena buruknya kualitas tidur Anda. Sekarang saatnya Anda mulai merubah kebiasaan anda untuk memperbaikinya. Menghindarkan diri dari penggunaan gadget sebelum tidur atau Anda juga dapat melakukan lebih banyak kesibukan di siang hari sehingga membuat merasa harus lebih cepat untuk tidur malam.



4. Ubah pola pikir Anda mengenai usia

Apa yang Anda pikirkan ketika bertambahnya usia? Mungkin alam bawah sadar Anda akan memaklumi dan membiarkan untuk ketinggalan zaman, Merasa akan meninggalkan atau ditinggalkan orang disekitar Anda? Hal tersebut dapat berkontribusi untuk menurunkan daya ingat, karena Anda sendirilah yang memaklumi hal itu. Selalu yakinkan diri Anda setiap hari bahwa Anda manusia yang produktif dan ingin berkembang dengan terus berfikir tentang hal-hal yang baru. Hindari berfikir mengenai sisa usia anda dan lebih mendekatkan diri kepada Tuhan.



5. Bersosialisasi dan Bersenang-senang

Meluangkan waktu mengunjungi keluarga dan kerabat penting untuk Anda lakukan.

Berkomunikasi dan bercerita mengenai hal detail di masa lalu akan memaksa otak Anda untuk berfikir dan mengingat. Kegiatan bersosialisasi dan bersenang senang dapat Anda lakukan seperti menari bersama sekedar menyalurkan hobi, atau melakukan tour perjalanan bersama teman akan membuat pikiran lebih rileks.



6. Biarkan Hening sejenak

Menengangkan diri dan pikirkan untuk bermeditasi, mengosongkan pikiran selama 30 menit setiap hari dapat membuat Anda lebih rileks. Biarkan pikiran Anda sejenak untuk beristirahat, dan isi kembali diri anda dengan semangat yang baru agar dapat lebih antusias terhadap hal-hal yang akan Anda jalani.



Enam hal simple tersebut tentu dapat Anda lakukan untuk meningkatkan kinerja berfikir dan daya ingat anda. Dan tentu saja masih banyak cara lain yang dapat anda lakukan untuk menjaga agar otak tetap bugar.



www.rukunseniorliving.com

RUKUN Senior Living

Kawasan Darmawan Park

Jl. Babakan Madang No. 99

Sentul Selatan – Bogor 16810

telp. 021 8795 1525

facebook : RUKUNSeniorliving

Instagram : @rukunseniorlivingindonesia

image source :

<https://companionsforseniors.com/2019/07/helping-seniors-older-adults-sleeping-problems/>