

Mantenere l'agilità mentale



Contenuto

In questo capitolo

Affrontare la vita con curiosità e apertura mentale 65

Rimanere mentalmente in forma 65



Apparecchiature automatiche e tecniche 66

Se vi preoccupate per il calo delle vostre facoltà mentali 68

Quali sono i primi sintomi di demenza? 68

Mantenere l'agilità mentale

Rimanere "svegli" fino in età avanzata, anche questo è un desiderio di molti. Per il cervello umano ciò è possibile, basta che non venga danneggiato da una malattia. Il nostro cervello è incredibilmente flessibile, in grado di adeguarsi alle situazioni anche in età avanzata. Si comporta nel modo esattamente contrario di una macchina: più gli diamo compiti difficili da eseguire, più rende!

La curiosità e la volontà di apprendere per tutta la vita mantengono la nostra mente sempre in esercizio, anche col passare degli anni. Impariamo sì in modo diverso e più lentamente rispetto al passato, ma abbiamo già accumulato un grande bagaglio di conoscenze nel quale possiamo integrare le cose nuove e collegarle fra di loro. Se le prestazioni del nostro cervello dovessero mutare drasticamente, è necessario fare degli accertamenti medici.



Affrontare la vita con curiosità e apertura mentale

Rimanete aperti alle novità e non soffocate la vostra sete di sapere. Ora avete abbastanza tempo per farlo! Avete un talento particolare? Cosa avete sempre sognato di fare? Che sfida avreste voglia di cogliere? Imparare una lingua? Approfondire un settore scientifico già familiare? Comprarvi un animale da compagnia e prendervi cura di lui? Cominciare una collezione appassionante? Leggere libri impegnativi, risolvere cruciverba, calcoli mentali, fare ginnastica mentale? Organizzare un viaggio? Imparare a utilizzare Internet e seguire un corso d'informatica? Scrivere i propri ricordi ed esperienze? Assumere un impegno sociale, p. es. con iniziative di volontariato, in un'associazione, come nonna o nonno in prestito? Le possibilità sono infinite.

Le giornate diventeranno più piacevoli, più interessanti e più svariate, i contatti con altre persone si arricchiranno e rimanere soli non vi peserà più! Alcune attività aiutano a sentirsi utili per la società.

Interessatevi anche alle cose quotidiane: leggete il giornale, ascoltate la radio. Discutete con altri su ciò che avete letto o sentito. Non è difficile trovare delle opportunità per farlo. Chi ha molti interessi, rimane un interlocutore interessante. Non dimenticate: ciò che conserva la vostra flessibilità mentale vi rende anche più autonomi e indipendenti.

Rimanere mentalmente in forma

Le persone anziane imparano diversamente dai giovani. Non fanno il pieno d'informazioni per poi "risputarlo" a comando, così come avviene spesso a scuola. Soprattutto quando la materia appresa non ha nessuna correlazione con la situazione di vita attuale. Le persone anziane hanno invece ampie conoscenze empiriche con le quali possono collegare, valutare e classificare le cose nuove imparate. Questo processo crea effettivamente nuove connessioni cerebrali.

Non misuratevi quindi in base allo studio da esame, non ne avete più bisogno. Rallegratevi di ogni progresso e successo. È normale avere bisogno di più tempo. Se volete fare paragoni, confrontatevi a persone della stessa età.

Si può rimanere "svegli" anche quando si hanno problemi di vista o/e udito. Ci vuole solo un po' più di pazienza e volontà. La convinzione di essere mentalmente in forma ha anche un impatto decisivo sulla memoria.

Qual è la mia occupazione mentale preferita?

Cosa mi aiuta, nella vita di tutti i giorni, a rimanere mentalmente in forma?

Con quali distributori automatici/apparecchi ho le maggiori difficoltà?

Cosa posso fare per riuscire a utilizzarli?

Dove esistono dei corsi o delle formazioni nel mio comune?

Alcuni suggerimenti utili

- State attenti a seguire una dieta equilibrata e soprattutto assorbite liquidi a sufficienza. Solo così il vostro cervello può funzionare bene.
- Un'attività fisica regolare è importante: anche il cervello fa ginnastica e la vostra memoria si conserva meglio.
- Utilizzate diversi modi per imparare cose nuove: ascoltate, leggete, fatevi spiegare, provate da soli con l'aiuto di qualcuno. In questo modo si creano nuove connessioni cerebrali.
- Se volete ricordarvi meglio di qualcosa, leggete a voce alta e raccontate ciò che avete letto a persone interessate.
- Annotate passo per passo con le vostre parole come si utilizza p. es. un apparecchio, in modo da consultare i vostri appunti in caso di bisogno.
- Costruite mentalmente delle sequenze e annotate quel che deve essere fatto, passo per passo (p. es. se organizzate un viaggio, se dovete cucinare una cena a più portate, se dovete fare la spesa).
- Raggruppate le cose che vanno insieme (p. es. quando fate la spesa, tutto per l'antipasto, il piatto forte o il dolce).
- Procedete per gradi per imparare qualcosa di nuovo e avere successo (p. es. quando imparate una lingua o un'attività manuale e poi per i compiti quotidiani, come fare la spesa per un solo giorno e non per tutta la settimana).
- Sviluppate delle strategie di apprendimento p. es. con dei trucchi speciali.
- Cercate delle attività mentali che vi piacciono e che ritenete utili: quale contributo offrono alla mia vita quotidiana, alla mia soddisfazione, al mio buon umore, alla mia salute, quale contributo per la società? Questa è la motivazione.

Apparecchiature automatiche e tecniche

Non solo in età avanzata, ma soprattutto in questa fase della vita, alcune situazioni quotidiane possono cominciare a provocare paure e incertezze: acquistare un biglietto, ritirare soldi al bancomat o al postomat, utilizzare il telecomando, il videoregistratore o il nuovo telefonino ecc.

Cosa mi preoccupa a livello di memoria o di capacità intellettuali?

Se vi preoccupate per il calo delle vostre facoltà mentali

Vi è tutta una serie di malattie del cervello che pregiudicano gradualmente la flessibilità e le capacità mentali. Queste possono essere sintetizzate col termine di demenza. Il morbo di Alzheimer è una delle forme più frequenti di demenza.

Se osservate in voi o nel vostro partner dei segni allarmanti, come quelli illustrati qui di seguito, rivolgetevi subito al vostro medico di fiducia. Solo così si potrà accertare se si tratta effettivamente di una forma di demenza, di un disturbo psichico (p. es. depressione) o di un handicap dovuto alla vecchiaia (p. es. sordità). Preparatevi alla visita medica scrivendo con la massima precisione cosa vi preoccupa o cosa constatate.

Quali sono i primi sintomi di demenza?

- Difficoltà a trovare le parole
- Cambiamenti nel comportamento
- Difficoltà di orientamento
- Problemi a riconoscere le persone
- Difficoltà a gestire la vita quotidiana



Che commenti in questo senso hanno fatto amici o familiari?

Esempi

- Spostate improvvisamente degli oggetti in luoghi che vi sembrano poco logici.
- Non vi ricordate più cosa avete concordato con altri (p.es. la data di un invito, il luogo di un appuntamento per una gita).
- Vi sbagliate di ora, giorno, stagione e luogo (non sapete più dove avete parcheggiato l'automobile, non riconoscete più lo stabile del dentista).
- Non riuscite più a dare il nome giusto alle cose.
- Perdete interesse per cose che prima erano importanti per voi.

Molti di questi sintomi s'insinuano gradualmente e si ripetono continuamente. Ve ne rendete forse conto e cercate probabilmente di gestire la situazione arrangiandovi. Spesso gli amici e i familiari notano un cambiamento nel vostro comportamento e forse ve ne parlano.

Per molte persone anziane è difficile ammettere tali cambiamenti in sé stesse e davanti ai propri familiari. È però importante!

