

ЧЕК-ЛИСТ

«МОЙ КОГНИТИВНЫЙ РЕЗЕРВ»



Когнитивный резерв — это способность мозга лучше справляться с возрастными изменениями благодаря богатому опыту, активной жизни и здоровым привычкам.



КАК ЗАПОЛНИТЬ ЧЕК-ЛИСТ

Часть 1. В каждом из трёх рядов выберите только один вариант ответа: А, В, С или D. Максимум — 6 баллов.

Часть 2. Отметьте все подходящие утверждения в чек-листе. За каждое — 1 балл. Максимум — 12 баллов.

Сложите баллы за части 1 и 2. Общий максимум — 18 баллов.

1 НОВИЗНА И ОБУЧЕНИЕ

Как часто вы занимаетесь деятельностью, которая заставляет вас прикладывать серьезные умственные усилия и осваивать новые навыки?

A Регулярно (учу новый язык, осваиваю программы, играю на музыкальном инструменте)



✓ **Отличный выбор!**

Новизна и интеллектуальный вызов — один из наиболее эффективных способов поддерживать когнитивный резерв. Мозг адаптируется, укрепляя существующие нейронные сети и формируя новые связи между нейронами.

B Изредка разгадываю привычные кроссворды или сканворды по вечерам



⚠ **Частично эффективно.**

Разгадывание привычных кроссвордов помогает поддерживать уже сформированные навыки, однако для развития резерва важны занятия, требующие освоения новых способов мышления и решений.

C Практически никогда, предпочитаю пассивный отдых (ТВ, радио) и привычные домашние дела



❗ **Зона риска.**

Без регулярного интеллектуального вызова неиспользуемые нейронные связи со временем ослабевают. Мозг экономит ресурсы и может постепенно снижать свою пластичность.

D Считаю, что после определенного возраста учиться новому уже поздно и бесполезно



✗ **Научный миф!**

Нейропластичность — способность мозга меняться и развиваться — сохраняется на протяжении всей жизни. Начинать учиться новому полезно в любом возрасте.

💡 **Подсказка:** Подумайте, когда в последний раз вы делали что-то интеллектуальное впервые в жизни и чувствовали явное ментальное напряжение.

2 СОЦИАЛЬНЫЕ СВЯЗИ

Какую роль в вашей повседневной жизни занимает живое общение с друзьями, знакомыми или участие в клубах по интересам?

A Общаюсь очень редко, предпочитаю полное уединение, так как люди меня утомляют



❗ **Опасная стратегия.**

Длительная социальная изоляция — один из хорошо подтвержденных факторов, связанных с повышенным риском когнитивного снижения и деменции.

B Ограничиваюсь короткими бытовыми фразами в магазине или с социальными работниками



⚠ **Этого недостаточно.**

Короткие шаблонные фразы почти не задействуют глубокие области мозга. Важны содержательные разговоры и обмен мыслями.

C Активно общаюсь: посещаю кружки, лекции, помогаю обсуждаю книги/новости с друзьями или семьей



✓ **Отличный выбор!**

Живая дискуссия и эмоциональный контакт требуют от мозга сложной работы: удерживать разговор, понимать другого, анализировать и формулировать ответы.

D Общаюсь только в социальных сетях лайками и короткими комментариями



⚠ **Частично полезно.**

Виртуальное общение может поддерживать связь, но лучше работает живой контакт, когда есть интонации, мимика и мгновенная реакция.

💡 **Подсказка:** Оцените, насколько часто вам приходится аргументированно спорить, делиться сложными историями из жизни или вместе с кем-то решать задачи.

3 МНОГОЗАДАЧНОСТЬ И КООРДИНАЦИЯ

Используете ли вы в повседневной жизни виды активности, требующие одновременного контроля за телом, балансом и координацией?

A Да (занимаюсь танцами, скандинавской ходьбой, йогой, настольным теннисом, координирую движения)



✓ **Отличный выбор!**

Такие активности задействуют координационные центры мозга, мозжечок и лобные доли, развивают баланс, реакцию и пространственное мышление.

B Физическая активность есть, но это исключительно однообразная медленная ходьба по ровной поверхности



⚠ **Полезно, но можно больше.**

Регулярная ходьба прекрасно влияет на сердце, сосуды и мозг. Дополнительный эффект для когнитивного резерва дадут занятия, требующие координации, смены движений и реакции.

C Веду преимущественно сидячий образ жизни, физические нагрузки полностью отсутствуют



❗ **Серьезная угроза.**

Недостаток движения связан со снижением уровня BDNF — белка, важного для пластичности мозга, в том числе в области памяти и обучения.

D Делаю только легкую зарядку для суставов рук и ног сидя на стуле



⚠ **Лучше, чем ничего.**

Такая зарядка полезна для суставов и кровообращения, но не дает достаточной нагрузки на систему баланса и координации.

💡 **Подсказка:** Вспомните занятия, во время которых вам нужно не просто двигаться, а постоянно следить за тем, куда поставить ногу, как удержать равновесие или поймать предмет.

ЧЕК-ЛИСТ ВАШЕГО КОГНИТИВНОГО РЕЗЕРВА

Отметьте галочками пункты, которые соответствуют вашей жизни. Чем больше совпадений — тем выше ваша защита от старения ума.

☐ Регулярно выбираю новые маршруты и исследую новые места.

☐ Осваиваю новые навыки и пробую новые хобби или занятия.

☐ После чтения обсуждаю книгу, пересказываю содержание или размышляю о прочитанном.

☐ Слежу за зрением и слухом и при необходимости вовремя использую средства коррекции.

☐ Играю в шахматы, бридж, го или другие настольные игры, требующие стратегии и общения.

☐ Считаю в уме: считаю сдачу, округляю цены, решаю простые примеры без калькулятора.

☐ Поддерживаю активное общение: встречаюсь с людьми лично, обсуждаю идеи, новости, планы.

☐ Занимаюсь физической активностью не менее 150 минут в неделю.

☐ Сплю 7–9 часов и чувствую себя отдохнувшим.

☐ Управляю стрессом: использую техники релаксации.

☐ Питаюсь разнообразно, с достаточным количеством овощей, рыб, орехов.

☐ Занимаюсь творчеством: музыку, рисование, рукоделие, письмо и др.

КАК ПОДСЧИТАТЬ РЕЗУЛЬТАТ

Вопрос 1: A — 2; B — 1; B и D — 0 баллов.

Вопрос 2: C — 2; B и D — 1; A — 0 баллов.

Вопрос 3: A — 2; B и D — 1; C — 0 баллов.

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТА

15–18 баллов

Отлично!

Ваш образ жизни активно поддерживает когнитивный резерв и здоровье мозга.

10–14 баллов

Хорошо!

Вы на правильном пути. Добавьте больше новизны, общения и движений.

5–9 баллов

Есть риск.

Стоит усилить больше внимания образу жизни, полезному для мозга.

0–4 балла

Высокий риск.

Пора внедрять изменения: маленькие шаги дадут большой эффект!



ВАШ МОЗГ ОБЛАДАЕТ УДИВИТЕЛЬНОЙ СПОСОБНОСТЬЮ К ИЗМЕНЕНИЯМ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ.

Активная жизнь сегодня — ясный ум завтра!

