**Rozwój nowych technologii sprawia, że ciągle musimy uczyć się nowych programów, narzędzi. Świat zmienia się coraz szybciej, my natomiast żyjemy coraz dłużej. Konieczność ciągłego uczenia się nowych rzeczy, także w mocno podeszłym wieku wydaje się nieunikniona. Jak współcześni 20-, 30- czy 40-latkowie mogą się przygotować na wiek senioralny, wyjaśnia dr Edyta Bonk, psycholog z Uniwersytetu SWPS w Sopocie.**

Większość osób zdaje sobie sprawę, że musimy dbać o zdrowie fizyczne. Nie wszyscy jednak pamiętają, że warto wspierać także swoje funkcje poznawcze, czyli umiejętności, które pomagają nam odbierać, przetwarzać i przechowywać bodźce z otoczenia, np. uwaga, percepcja, pamięć, funkcje wykonawcze. Warto korzystać z czegoś, co nazywam Przykazaniami Pamięci. Po tym hasłem kryją się codzienne działania profilaktyczne, które wynikają z podpowiedzi naukowców. To są proste rzeczy typu: czytaj, chodź na spacery, ruszaj się, ucz się języków, otaczaj się wspierającymi ludźmi, miej swoje hobby, rób zdjęcia, ćwicz, trenuj umysł na różne sposoby itp. Coraz więcej badań pokazuje, jak codzienne, drobne czynności mogą sprzyjać funkcjonowaniu naszej pamięci.

**Wychowanie do starości**

Warto zapamiętać to hasło i dbać o to, “żeby umysł nie poszedł na emeryturę”. Jeśli na to pozwolimy, to tak się może stać. Pogorszenie wielu procesów poznawczych obserwuje się już u 30- czy 40-latków. Profilaktykę warto więc rozpocząć jak najwcześniej, mówić o niej i pokazywać ją. Przygotowanie do starości czy wychowanie do starości to działania, które swój początek mają już w przedszkolu. To kwestia, o której mówimy w szerszym kontekście, nie tylko poznawczym. Posłużę się przykładem, aby pokazać na czym polega omawiane zjawisko. Najczęściej obchody Dnia Babci czy Dziadka w przedszkolu polegają na dość hierarchicznym podziale, gdzie dziadkowie siedzą, a dzieci występują. W duchu przygotowania do starości coraz częściej takie święta obchodzone są wspólnie, interaktywnie, np. podczas warsztatów, gdzie przedszkolaki i seniorzy robią coś wspólnie. Inny przykładem są przedszkola, które znajdują się w jednym budynku z domem seniora. Dzieci i dorosłe osoby starsze spędzają razem chociaż godzinę codziennie. Z badań wynika, że dzięki temu dzieci mają mniej negatywnych stereotypów na temat seniorów, a sami seniorzy mają lepszą jakość życia.

Następnie przygotowanie do starości może polegać na edukacji, akcjach społecznych. Warto pamiętać, że rozwijamy się nie tylko w okresie dzieciństwa i adolescencji, ale przez całe życie i to w różnych aspektach. Zmiany zachodzą w sferze fizycznej, ale też społecznej, emocjonalnej, poznawczej. Możemy organizować sobie aktywności, które sprawiają nam przyjemność i jednocześnie będą dla nas treningiem umysłu. Ważne jednak, aby były to czynności, które wymagają od nas choć odrobinę wysiłku i są wykonywane systematycznie. Pójście na siłownię, przeczytanie książki czy rozwiązanie trudnej krzyżówki raz na pół roku nie przyniesie wiele korzyści.

**Wspierające gry i narzędzia**

Dostępnych jest coraz więcej gier i narzędzi, które pomagają w rozwoju funkcji poznawczych. Ważne, aby wybierać nie tylko te, które są dla nas przyjemne i łatwe. Na przykład, osoba sprawna językowo, nie powinna wybierać jedynie krzyżówek czy gier typu scrabble. Jak coś przychodzi z dużą łatwością przestaje być treningiem a staje się jedynie rozrywką. Nie spełnia wtedy funkcji profilaktycznych czy kompensacyjnych. Warto ćwiczyć również inne obszary naszego umysłu np. koncentrację uwagi, zadania logiczne czy pamięć operacyjną. Dobrze przemyślany trening to taki, który jest różnorodny. Polecam także takie narzędzia, jak siłownia pamięci (silowniapamieci.pl). Zostało ono stworzone przez Fundację Stocznia jako wsparcie funkcji poznawczych seniorów.

**Wspólne treningi - lepsze efekty, większa motywacja**

Według badań lepsze efekty osiągamy wtedy, gdy działamy w grupie. Mamy wtedy większą motywację do działania, rzadziej rezygnujemy i mniej przekładamy “na jutro”. Ważne są też wątki integracyjne, wspólnotowe tak ważne w świecie gdzie samotność wysuwa się na pierwszą linię problemów społecznych. W jaki sposób szukać grupy do wspólnych treningów? To nie muszą być specjalnie działające grupy w domach kultury, bibliotekach czy innych placówkach, bo nie wszędzie takie grupy istnieją. Wystarczy po prostu drugi człowiek. Rozwiązujmy zagadki czy krzyżówki z grupą znajomych. Obecnie rynek gier karcianych czy planszowych jest ogromny i wiele z nich to gry, które wspierają umysł i relacje międzyludzkie. Rozmowa, wspólna aktywność z drugim człowiekiem to jest ważny wątek w profilaktyce funkcji poznawczych.

**Czy 20-latek powinien myśleć o starości?**

Jak przekonać dzisiejszych 20- czy 30-latków, że warto inwestować nie tylko w swoje zdrowie, samopoczucie, ale i sprawność umysłu w przyszłości?

Warto tu postawić na pokazanie praktycznych wymiarów. Trenowanie umysłu np. skraca czas uczenia czy czas przypominania sobie czegoś, wspomaga podejmowanie decyzji czy myślenie twórcze. Warto też pamiętać, że nasz umysł bardzo lubi nowości, które go świetnie stymulują i angażują. Współczesnemu człowiekowi dużo łatwiej w tym aspekcie aktywizować szare komórki. Mając dostęp do internetu można poczytać o fizyce kwantowej, poznać nowe przepisy kulinarne czy uczyć się języka chińskiego. Warto też podkreślić, że dbałość o swój stan psychiczny jest dbałością o stan umysłu. Różne kryzysy natury psychicznej (chociażby coraz częściej diagnozowana depresja) mają duży wpływ na pogorszenie funkcjonowania poznawczego. Może się to przekładać na trudności w skupieniu uwagi, w zapamiętywaniu czy w procesach myślenia. Wreszcie warto jeszcze raz powtórzyć, że im bardziej jesteśmy aktywni w młodości, tym lepiej funkcjonujemy w okresie starości. Dla 20-, 30- latków takim działaniem może być uczenie się języków, stosowanie różnych aplikacji, gier online.