

增加患有認知障礙症的因素

2020年8月17日



1. 日常生活生活枯燥無味：進入老年，卸下工作養家的擔子後，很多人選擇了長期休息，生活變得乏味，缺乏有意義的活動。可能長時間在家看電視，看手機等。這樣的生活減少腦部活動，也容易導致抑鬱。認知能力也會加快退化。
2. 缺乏照顧自己的心理健康：很多研究表示心理健康與認知能力息息相關。抑鬱與過多壓力均對認知能力有不良的影響。建議盡量保持開朗的心情，並學習使用健康的方式抒發壓力及抑鬱情緒。