

STARA MYŚL

O nie! Zapomniałem imienia osoby, na którą wpadłem na ulicy i której nie widziałem od 18 miesięcy



NOWA MYŚL

Zapominanie imion jest bardzo normalne. Niewiele osób potrafi zapamiętać imiona wszystkich swoich znajomych

Powinienem być w stanie zapamiętać pełną listę zakupów bez konieczności jej zapisywania



To wcale nie jest normalne! Niewiele osób jest w stanie zapamiętać listę zakupów bez jej zapisywania

Chyba dostaję demencji – te problemy z pamięcią pogarszają się z każdym dniem



Osoby z demencją zwykle zauważają swoje objawy później niż inni lub wcale ich nie widzą. Świadomość problemów z pamięcią znacznie zmniejsza prawdopodobieństwo demencji

Mój mózg nie działa prawidłowo – powinienem dać mu odpocząć, żeby nie wyrządzić większych szkód



Korzystanie z pamięci i próby koncentracji pomogą wytrenować mój mózg