

КАК СОХРАНИТЬ ХОРОШУЮ ПАМЯТЬ НА ДОЛГИЕ ГОДЫ?

Память – это способность человека усваивать полученную информацию и воспроизводить ее в будущем.

Некоторые люди могут обрабатывать большой поток информации, легко запоминая все, что нужно. Другие, наоборот, быстро забывают даже то, что важно помнить. Но память можно развить и улучшить.



ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ СНИЖЕНИЯ ПАМЯТИ

1. Стресс: мозг концентрируется на раздражителе и не может выйти из состояния чрезмерной активности.
2. Употребление алкоголя и курение негативно влияют на организм в целом, ослабляют концентрацию. У людей с вредными привычками рассеянность развивается быстрее.
3. Плохой сон, нехватка витаминов и микроэлементов.
4. Спешка и суета нарушают концентрацию внимания.
5. Травмы головы, сердечно-сосудистые заболевания, проблемы с нервной и эндокринной системами могут способствовать ухудшению памяти.

МЫ ЗАПОМИНАЕМ



5%
того, что
услышали
от кого-то



10%
того, что
прочитали



20%
того, что
увидели
и услышали



30%
того, что
увидели
в действии



50%
того, что
узнали во время
групповой дискуссии



75%
того, что
начали внедрять
в практику



90%
того, чему
научили кого-то еще /
внедрили сразу же

ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ПАМЯТИ

1. Занимайтесь спортом. Ежедневные физические нагрузки улучшают работу мозга. Когда вы занимаетесь спортом, мозг получает больше кислорода. Также снижается риск диабета или сердечно-сосудистых заболеваний, которые являются частыми причинами потери памяти. Даже 30-минутная прогулка в ближайшем парке или 5–10 минут зарядки перезагрузят мозг и вернут концентрацию.

2. Полноценный сон крайне важен для процессов обучения и запоминания. Важно не только количество сна – 7-9 часов, но и его качество. Лучше придерживаться определенного графика сна и ежедневно ложиться в одно и то же время. А за час до сна следует избегать взаимодействия со смартфоном или компьютером. Тренд последнего времени – диджитал детокс: 1-2 дня или даже целая неделя без соцсетей и интернета. Но более эффективным является снижение времени в соцсетях на постоянной основе.

3. Отслеживать количество стресса.

Хронический стресс способен уничтожать клетки мозга, а также быть причиной потери памяти и приводить к обострению хронических заболеваний. Поэтому важно контролировать количество стресса и уметь из него выходить. Например, делать перерывы в течение дня, ставить себе реалистичные задачи, отправляться в отпуск.

4. Важно следить за здоровьем

организма в целом. Деменция и болезнь Альцгеймера – не единственные заболевания, которые вызывают нарушения памяти. Болезни сердца, диабет, дисбаланс гормонов также ухудшают когнитивные способности и могут влиять на наши способности концентрироваться и адекватно воспринимать новую информацию.

5. Следите за своим рационом питания.

Реже употребляйте вредные углеводы (сахар, булочки и т. д.), фастфуды, продукты, которые подвергались обработке: консервированию, заморозке, длительной варке. Добавьте в рацион пищу, содержащую полезные жиры (оливковое масло, морская рыба, авокадо и др.).

ТРЕНИРОВКА ПАМЯТИ

1. Изучайте новое:

иностранные языки, стихи и т. д.

2. Разгадывайте кроссворды, головоломки, собирайте пазлы.

3. Решайте арифметические примеры:

введите арифметические подсчеты в бытовую жизнь, например, считайте в уме чаевые в кафе или выгоду, которую можно получить от специального предложения в магазине.

4. Запоминайте фигуры («Спички»):

Вам понадобится десять спичек. Сначала возьмите пять спичек и бросьте их на стол. В течение нескольких секунд запоминайте их расположение, потом отвернитесь и попробуйте сделать такую же картину из других пяти спичек.

5. Выполняйте действия вслепую:

Попробуйте походить по квартире с закрытыми глазами или сделать привычное действие вслепую. Это улучшит память и повысит навыки пространственного ориентирования.

6. Делайте мысленные экскурсии:

Представьте себе путь на работу или мысленно прогуляйтесь по квартире. Во время таких «прогулок» обращайтесь внимание на детали и рассматривайте отдельные объекты. Это упражнение тренирует концентрацию.

7. Развивайте вторую руку: Амбидекстр – это человек, одинаково владеющий обеими руками. Приучайте себя писать, рисовать или держать столовые приборы не той рукой, которой привыкли это делать. Этот прием заставит вас думать в непривычном режиме и задействовать дополнительные внутренние резервы головного мозга.

8. Тренируйте концентрацию внимания:

- Во время поездки в автомобиле в качестве пассажира отмечайте для себя предметы, чем-то связанные между собой. Например, названия кафе или магазинов, начинающиеся на одинаковые буквы, или встречные авто одного цвета. Это задействует непосредственное запоминание и не перегрузит ваш мозг;
- Во время чтения отмечайте одинаковые буквосочетания в нужных словах. В конце постарайтесь вспомнить, сколько раз за текст вам попадалась такая группа.

Активная работа мозга и хорошая память – залог здоровой и успешной жизни. Регулярные умственные и физические тренировки будут подпитывать вашу энергию и помогут прокачать мозговую деятельность. Не пренебрегайте упражнениями, и тогда ваше сознание будет ясным, а память долгой и верной.