Автор: admin
15.06.2014 23:47 -

Что нужно знать, чтобы помочь своей памяти? Часть 1

Загадки человеческой памяти волнуют всех. Это одно из самых таинственных явлений человеческой психики.
Однако с уверенностью можно утверждать, что память не является чем-то неизменным, получаемым нами от рождения: она проходит сложный путь развития в течение всей жизни человека и по-разному служит ему.

Один легко запоминает сложные формулы, даты исторических событий, стихи, слова чужого языка, шахматные партии, а другому это не удается. Почему так происходит? Что нужно знать, чтобы помочь себе?

Существует много видов нарушений памяти. Чаще всего наблюдается ее ослабление (дисмнезия). При легкой степени расстройства человеку становится трудно вспомнить нужный ему материал. При сильно выраженных формах (амнезии) человек, в зависимости от характера заболевания, на тот или иной срок утрачивает способность воспроизводить важные для него события или отдельные факты.

О случаях амнезии часто рассказывают в некоторых выпусках телепередачи «Жди меня»: из памяти пострадавших людей стирается вся информация о родных и близких, о месте рождения и проживания, даже собственное имя. И тогда врачам и близким людям приходится прилагать огромные усилия, чтобы помочь найти дом и родных, вспомнить себя.

А вот какой случай произошел с известным английским романистом Вальтером Скоттом. Писатель завершал работу над романом «Айвенго» в болезненном состоянии. Напечатанную книгу Вальтер Скотт увидел лишь после выздоровления и чрезвычайно изумился: он никак не мог вспомнить, когда и при каких обстоятельствах написал это произведение...

Медики называют **ряд причин, вызывающих ослабление памяти**. В частности, это травмы, стрессы, неврозы, переутомление и истощение нервной системы, переживания, наркотики, алкоголь, некоторые лекарственные препараты, курение. Люди жалуются на повышенную утомляемость и раздражительность, ухудшение общего самочувствия и

большую забывчивость. Конечно, после отдыха, а иногда и укрепляющего лечения память приходит в норму.

Но **как избежать дальнейшего ухудшения памяти**?

Вот несколько практических советов, которые могут быть полезны для нормальной работы памяти. Прежде всего следует так строить свой рабочий день, особенно людям умственного труда, чтобы избегать переутомления. Проверено, что наиболее продуктивно работается с утра. Вспомним, кстати, известные поговорки и пословицы, выражающие мудрость поколений: «Утро вечера мудренее», «Утренний час дарит здоровьем нас», «Кто рано встает, тот долго живет» и многие другие.

Конечно, немаловажное значение имеет и внешняя обстановка, достаточная освещенность, тишина, то есть те факторы, которые помогают обеспечить комфорт для умственного труда. Вечером полезно не перерабатывать далеко за полночь, давать мозгу отдых. Полноценный сон снимает усталость, предупреждает переутомление, сберегает хрупкие нервные клетки от истощения.

Не следует работать продолжительное время (по два, три часа и более) без перерыва. Каждые 45-50 минут нужно прибегать к коротким разминкам: походить по комнате или выйти на улицу, выполнить несколько физических упражнений. Чередование различных занятий снимает усталость, освежает голову.

Некоторые, правда, пытаются регулировать нагрузку по-другому, «взбадривая» себя возбуждающими напитками (крепким чаем, кофе и др.), но это, по мнению медиков, очень опасный путь, так как лишь на время снимает умственную усталость. На самом же деле ведет к усилению нагрузки на нервные клетки, что не может, в конце концов, не сказаться на памяти.

Не последнюю роль в укреплении памяти играет рациональное питание. Чтобы стимулировать работу мозга, нужно потреблять такие продукты, которые включают в себя витамины B, C, F: фрукты, морепродукты, чёрный шоколад. Источником полезного для укрепления памяти витамина E являются орехи, яйца. Полезно включать в меню помидоры, брокколи, тыквенные семечки.

Если вы хотите оценить возможности своей памяти, ответьте сами себе на несколько вопросов:

1. Стали ли вы замечать за собой рассеянность, которой не было раньше?
2. Случалось ли вам забывать о деловой встрече?
3. Легко ли вы можете запомнить пять разных телефонных номеров?
4. Не приходилось мучительно вспоминать, куда вы положили ту или иную вещь?
5. Не случалось ли вам забыть имя знакомого человека, с которым вы иногда общаетесь?
6. Сумеете ли вы прочесть наизусть хотя бы три стихотворения, которые учили в детстве?
7. Можете ли вы вспомнить имя своего первого друга (подруги)?
8. Легко ли вы вспоминаете имена и фамилии популярных людей?
9. Легко ли вы ориентируетесь в городе, где уже побывали один раз?
10. Вы вынуждены всё записывать, так как не полагаетесь на свою память?
11. Теряете ли вы вещи?
12. Случается ли вам зайти в комнату и мучительно вспоминать, зачем вы пришли?
13. Помните ли вы о днях рождения и юбилеях своих родных и близких?
14. Бывает ли так, что, уходя из дома, вы оставляете включённым утюг или газ?
15. Помните ли вы, как звали вашу первую учительницу?

Критерии оценок. За каждый ответ «да» вам полагается один балл. За ответ «нет» – ноль. Теперь сложите набранные вами баллы.

Если у вас оказалось 12 и более баллов, то это может означать, что у вас великолепная, весьма надёжная память, вам многое удаётся запомнить и удержать в памяти, с чем вас нельзя не поздравить.

Сумма от 7 до 11 баллов свидетельствует о том, что у вас достаточно хорошая память, многие факты и события вы помните неплохо. Хотя порой ошибаетесь и испытываете некоторые затруднения. Хочется посоветовать вам не игнорировать самые простые способы укрепления и тренировки памяти.

Если вы набрали менее 7 баллов, то у вас средняя, не очень хорошая память. Вероятно, вы нередко забываете о важных деловых встречах и звонках. Вам не только следует тренировать свою память, но и укреплять её, в том числе и с помощью некоторых лекарственных препаратов.

Возможно, не каждый знает, как, какими методами укреплять память, поддается ли она специальной тренировке. Об этом речь пойдёт в следующей статье.

Автор - **Людмила Задорожная**
Источник