

Профилактика нарушений памяти.

Память - свойство человеческого мозга, позволяющее хранить и воспроизводить информацию.

Память бывает визуальной (человек лучше запоминает то, что видит), слуховой (лучше запоминается то, что человек слышит) и моторной (запоминается информация при записи). Какую-то информацию мы помним доли секунды, а какую-то храним в памяти долгие годы, то есть память бывает непосредственной, оперативной и долговременной.

Усиливать или ослаблять память могут самые разные факторы.

Какие же причины могут обусловить нарушение памяти в молодом и зрелом возрасте?

Стресс. Крайне важным является то, как человек справляется со стрессом, насколько он силен и как долго человек находится в стрессовой ситуации. Установлено, что длительное стрессовое воздействие психологически и физически истощает человека и негативно влияет на память. Правильная организация труда и отдыха, полноценный сон, а в ряде случаев и психологическая помощь помогают устранить данную проблему, чрезвычайные ситуации (катастрофы, травмы) могут привести к более тяжелым нарушениям памяти вплоть до полной потери (различные виды амнезий), требующей специализированной помощи.

Нарушения сна. Сон является необходимой составляющей частью жизнедеятельности человека. Именно во сне происходит работа мозга по сортировке и запоминанию полученной за день информации. В среднем для полноценного отдыха требуется 6 часов сна ежедневно. Хроническое недосыпание приводит к повышенной рассеянности, раздражительности и, в том числе, к ухудшению памяти. Режим сна способствует полноценному отдыху, помогает легче преодолевать стрессовые ситуации.

Депрессивные расстройства. Иногда депрессия может имитировать ухудшение памяти. Возникает забывчивость, рассеянность, невнимательность, ухудшается самоорганизация. Обычно все эти симптомы исчезают при устранении депрессии.

Алкоголизм. Злоупотребление алкоголем ухудшает память. Первоначально нарушение памяти проявляется в виде отдельных эпизодов забывчивости или невозможности вспомнить события, происходящих во время употребления алкогольных напитков, затем ухудшение памяти становится более тяжелым и сопровождается снижением интеллекта.

Сопутствующие соматические заболевания. Некоторые инфекционные (например, менингит, энцефалит и др.) и неинфекционные заболевания (сахарный диабет, инсульт, заболевания щитовидной железы и т.д.) также сопровождаются снижением памяти.

Дефицит витамина B12. Витамин B12 необходим для полноценной работы головного мозга, поэтому длительный его дефицит приводит к повреждению клеток головного мозга и нарушению их функций.

Медикаментозные препараты. Прием снотворных, обезболивающих, противоаллергических препаратов, антидепрессантов может оказать негативное влияние на память. Особенно осторожно назначать эти препараты необходимо пациентам с нарушением функций печени, почек, т.к. замедляется выведение их из организма. Обычно отмена препарата приводит к нормализации памяти.

Как сохранить и улучшить память?

В подавляющем большинстве случаев сохранить память и даже улучшить ее несложно. Один из самых лучших методов укрепления памяти - ее постоянная тренировка. Чем чаще вы будете тренировать вашу память, тем лучше она будет работать. Решайте кроссворды, учите новые слова и постоянно читайте. Лучше всего, чередовать умственную и физическую деятельность, и, конечно, давать себе расслабиться. Тренировка памяти влияет на скорость и остроту мышления, а так же развивает абстрактно-логическое мышление. Стимуляции мозга помогает и непривычная работа, например, можно писать по несколько строк левой рукой, если вы правша, и наоборот.

«Держим мозг в тонусе!» Для этого стоит, время от времени мысленно, с закрытыми глазами выполнять привычные действия: принимать душ, ходить по квартире.

«Концентрируем внимание». Развивать в себе наблюдательность, научиться обращать внимание на детали очень важно не только для улучшения памяти, но и для жизни в целом. Улавливайте глазами и ушами мелочи, концентрируйте внимание на том, мимо чего раньше прошли бы, будь это даже вывеска на доме или объявление в метро. Следуя этим советам, вы научитесь видеть мир в других красках.

«Развиваем наблюдательность с помощью нехитрых упражнений». Поставьте перед собой любую вещь, лучше всего ту, которую видите ежедневно, например, любимую чашку. Спокойно смотрите на этот предмет некоторое время, после чего закройте глаза и попробуйте припомнить его с наибольшей точностью: его оформление, оттенки цветов, рисунок на нем. Потом откройте глаза и взгляните на эту же вещь еще раз, отметьте, что вы опустили. Если чувствуете, что не получается, не расстраивайтесь и ни в коем случае не переживайте, попробуйте потренироваться на чем-то другом. Начинайте запоминать с деталей, не старайтесь запомнить все сразу и целиком. Повторяйте упражнение до тех пор, пока вам не удастся составить ясный образ, соответствующий данному предмету. Еще попробуйте запомнить в деталях чье-нибудь лицо, для начала, вашего знакомого. Опять же начните с деталей: рассмотрите нос, рот, подбородок, цвет волос и глаз.

Еще один метод, который полезно применять в повседневной жизни - принцип паузы. Здесь главное - не торопиться, а вдумчиво оценить обстановку, повторить мысленно только что совершенные действия. Конечно, в повседневной суете мегаполиса, в вечной спешке бывает очень сложно даже на секунду остановиться и задуматься. Выходя из квартиры, вспомните: что у вас в сумке, всё ли необходимое взято с собой, выключен ли свет, газ, закрыто ли окно. Можно даже составить себе внутренний краткий список, к примеру: "ключи, деньги, телефон, газ, окно".

Неплохо определить, какая именно память у вас развита лучше: слуховая или визуальная, т.е. какая информация легче вами воспринимается - услышанная или увиденная (прочитанная). Установив это, вам будет легче понять, на что следует опираться при тренировке памяти.

«Повторяем!» Повторение помогает нам запомнить - мысль просто отпечатывается в вашей голове. Повтор материала станет хорошим помощником в повседневной жизни.

«Выстраиваем ассоциации». Проводите ассоциации между тем, что хотите запомнить и тем, что уже хорошо знаете, тем, что окружает вас. Помните, память не мгновенна, чтобы вспомнить всю необходимую информацию нужно время. Поэтому не ругайте себя за то, что долго вспоминали.

«Расслабляемся». Медитация, спокойствие помогут усвоению информации и улучшению памяти. Если вы переживаете из-за того, что не в силах вспомнить что-то важное, успокойтесь и сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Помните, излишнее беспокойство мешает столь необходимой для запоминания концентрации.

«Питаемся правильно». Правильное питание необходимо не только всему организму в целом, но и нашему мозгу. Что бы поддерживать память в хорошем состоянии необходимо употреблять ненасыщенные жирные кислоты, которые содержатся в орехах и семечках, рыбьем жире, креветках, а также подсолнечном, соевом и оливковом маслах.

«Ходим на прогулки». Обогащение крови кислородом способствует тому, что мозг начинает лучше работать. Постарайтесь чаще выбираться на природу, или хоть раз в день совершайте 10-15-минутную прогулку.

Здоровый образ жизни, включающий сбалансированное питание, отказ от вредных привычек и физическая активность является самым естественным способом сохранения памяти на долгие годы.

О Вашем здоровье заботится

МУЗ «Медицинский информационно-аналитический центр»

2009