

# Если память "подводит" с возрастом

## Если память «подводит» с возрастом

*«Мы запоминаем то, что нам интересно»*

**Зигмунд Фрейд**

**Память** – это фундаментальный психический процесс, состоящий в запоминании, сохранении и воспроизведении информации, и ее забывании.



### Почему мы забываем?

Забывание – это нормальная составная часть функции памяти, когда происходит бессознательная сортировка поступающей в мозг информации: важная информация остается для хранения в памяти, остальное отбрасывается. Память каждого человека индивидуальна и является частью личности, связывая эмоциональное и рациональное начало.

### Память и старение

#### Почему нужная информация с возрастом труднее запоминается?

- Из-за физиологических изменений, неизбежно сопутствующих старению, таких, как замедление реакций, ухудшение функций органов чувств, снижение внимания и усиление чувствительности к посторонним помехам. С возрастом наша память ослабевает на 20-40%;
- Из-за патологических изменений в головном мозгу, ответственных за нарушения памяти;
- Из-за психосоциальных изменений, когда с уходом на пенсию изменяется ритм жизни и сужается сфера деятельности.

Центральным звеном в цепи процессов памяти является внимание. При отсутствии изменений в головном мозгу, главная причина забывчивости в пожилом возрасте – это ослабление внимания.

Расспросите членов вашей семьи, какие изменения памяти они у вас наблюдают. При забывчивости в повседневной жизни в единичных случаях не спешите выносить своей памяти суровый приговор, не говорите «совсем нет памяти» или «я забыл (а)», а в зависимости от ситуации, скажите «я не могу сейчас вспомнить», «я не обратила внимания», «я не вслушивался». Вы не будете испытывать чувство неловкости и перестанете пенять на

свою память по любому поводу. Контролировать свое внимание можно, приложив усилия для запоминания. При этом случайное запоминание будет замещаться намеренным запоминанием с участием сознания.

### «Рецепты от рассеянности» или тренировка внимания.

- Одна из главных причин сбоев в работе памяти – страх перед забыванием. Не нервничайте, если вам не удастся сразу что-то вспомнить: с возрастом замедляется извлечение информации из памяти. Парадоксальная особенность памяти заключается в том, что чем больше мы пытаемся что-либо вспомнить, тем больше оно от нас ускользает. Это не значит, что вы теряете память, просто напряжение и беспокойство, возникающие в мозгу, ее блокируют. Отвлечитесь, займитесь чем-либо приятным, нужная информация «всплывёт» в памяти сама. Чем быстрее вы расслабитесь, тем быстрее все вспомните.

- Используйте зрительные ассоциации и визуальные подсказки для облегчения вспоминания. Например, вы постоянно забываете, выключили ли утюг. Отключая его, остановитесь на мгновение, сосредоточьтесь, окиньте взором гладильную доску и место, куда вы ставите утюг. Когда вы фиксируете в сознании то, что вы делаете в момент, когда вы это делаете, автоматическое действие с вашей стороны исключается, и вы точно запомните сделанное действие. Можете мысленно проговаривать свои действия («Я кладу очки на тумбочку, возле телевизора»).



заметки и прикрепляйте листочки с записями на видном месте. «То, что мы замечаем, остается у нас в памяти, тогда как ускользнувшее от нашего внимания не оставит там никакого следа», – писал Джеймс Уильям, американский философ и психолог, которого считают основоположником современной психологии.

- Избегайте спешки, оставляйте запас времени на выполнение какой-либо работы при планировании своего дня. Не делайте несколько дел одновременно, распределите дела по степени важности и последовательно доводите каждое до конца.

- Делайте паузы между делами, фиксируя в уме окончание одного действия и начало следующего, сознательно оценивайте ситуацию.



Сделайте паузу перед действием, например, не спешите уходить с кухни сразу, как сняли кастрюлю с плиты, посмотрите, все ли конфорки выключены. Внимание притупляется при стрессах, усталости, рутине. Если вы не выспались, устали или чем-то взволнованы, проверьте, и лучше не один раз, все ли в порядке.

- Раз и навсегда выберите в доме места для важных мелочей (ключей, документов, записной книжки с телефонами и пр.). Приучайте себя класть эти предметы на определенные места, фиксируя свои действия в сознании, пока это не станет вашим условным рефлексом.

### Как улучшить память

- Для хорошей работы памяти очень важна умственная активность в любом возрасте. Постоянно используйте свою память. Попробуйте запомнить телефонные номера и номера машин знакомых, номер своего паспорта, попробуйте запоминать цены на продукты в разных магазинах, мысленно сравнивая их; составляйте списки дел на день, неделю и старайтесь их вспомнить и выполнить, не заглядывая в записи, заучивайте наизусть стихи или пословицы.

- Вовремя чтения или беседы фиксируйте в уме то, что хотите запомнить. Мысленно отмечайте ключевые слова, повторяйте цифры. Чтобы запомнить прочитанное, окончив чтение, вновь бегло просмотрите материал, мысленно прокомментируйте его. Если на ум пришла какая-то ассоциация, мысленно сконцентрируйтесь на ней. Например, героя книги зовут Михаил Потапов. Для облегчения запоминания, мысленно повторите «Михаил Потапов» и представьте мультяшного медведя Михайло Потаповича. В следующий раз в нужный момент вы быстро извлечете информацию из памяти.



- Не перегружайте свою память, чередуйте умственную и физическую активность до наступления утомления, ведите здоровый образ жизни, откажитесь от вредных привычек (курение и злоупотребление алкоголем очень вредны для памяти).

- Оставляйте себе время для отдыха. Встречайтесь с друзьями, сходите на выставку кошек, посмотрите старый фильм, мастерите что-нибудь – делайте то, что доставляет вам удовольствие. Это поможет восстановить силы и сделать жизнь более интересной.

- При наличии хронических заболеваний своевременно посещайте врача и принимайте назначенные лекарственные средства.

**ВАЖНО!** Как можно быстрее обратитесь к врачу-неврологу, если забывчивость нарастает, становится заметной для окружающих. При отсутствии лечения изменения в головном мозгу и нарушения памяти будут прогрессировать.