

# *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*