

КАК СОХРАНИТЬ И УЛУЧШИТЬ ПАМЯТЬ

10 полезных советов на каждый день

Многие думают, что наша память является врождённой, и поэтому не делают ничего, чтобы её улучшить. Мы не ценим значение памяти до того момента, пока не замечаем первые нарушения в её работе. Без сомнения, именно наша память является тем механизмом, который определяет, кто мы есть: **наши чувства, переживания и воспоминания**. Без памяти мы не имели бы никакого способа запоминать имена, места, людей, события, которые мы встречали в жизни. Память не только делает нас быть более умными и сообразительными, она также помогает повысить нашу работоспособность и выстраивать социальные отношения.

Очень важно начать заботиться о мозге еще до появления первых симптомов когнитивных нарушений и поддерживать интеллектуально активный образ жизни. Обращать внимание на детали, концентрировать внимание, вспоминать что-либо... во всём этом задействовано множество процессов нашего мозга, которые могут стать более совершенными благодаря практике и тренировкам.

Далее предлагаем несколько полезных повседневных упражнений для тренировки и укрепления памяти.

1 - Улучшайте ваше внимание

Память тесно связана с вниманием. Мы не можем вспомнить что-то, на что мы не обратили внимание. То есть, улучшая нашу способность концентрации внимания, мы можем укрепить и нашу память.

Как улучшить память: фокусируйтесь на всем, что вы делаете. Если вы разговариваете с другом, уделяйте ему все свое внимание. И даже время от времени пересказывайте своими словами то, что он говорит. Таким образом, вы лучше запомните то, о чём вы говорили, и продемонстрируете свое внимание к предмету разговора.

2 - Используйте техники запоминания, или мнемотехники

Мнемоника подразумевает использование простых ассоциаций для запоминания информации. Например, хорошо знакомые вам образы, слова, запахи и другие вещи, которые можно связать с новой информацией. Для освоения этой техники улучшения памяти используйте воображение.

Как улучшить память: повторяйте несколько раз новую информацию, объединяйте ее в группы, находите ассоциации и связи с уже знакомыми предметами и понятиями, используйте техники запоминания. Попробуйте применять ритмы и песни, чтобы выучить информацию (например, такого типа, как таблица умножения), используйте мнемофразы или акrostихи.

3 - Попробуйте игры для развития интеллекта, чтобы улучшить вашу память

Компьютерные игры это, наверное, здорово, но они вряд ли улучшат ваши когнитивные функции. А вот логические и стратегические игры положительно повлияют на память и внимательность. Больше всего подойдёт игра в шахматы, sudoku и тому подобное. Серые клетки вашего мозга будут вам благодарны

4 - Старайтесь активно что-либо вспомнить

Наша память укрепляется, когда мы вспоминаем факты, события, впечатления... Когда мы вспоминаем, как провели этот день, что ели на обед, имена персонажей тех книг, которые мы прочитали ... так вы тренируете четыре части вашего мозга: память, рабочая память, способность к рассуждению и анализу.

Как улучшить память: Каждый день вспоминайте, что вы сделали за предыдущий день, или попытайтесь вспомнить, куда вы ездили, и что делали, когда в последний раз брали отпуск.

Вы также можете попробовать делать небольшое упражнение каждый день. Возьмите ручку и бумагу и выйдите из комнаты, в которой вы находитесь. Когда будете находиться снаружи, запишите все, что осталось в той комнате, вы увидите, что это не так просто, как вы думали. Не обманывайте себя и не заглядывайте в комнату в то время, как вы записываете объекты, возникающие в вашей памяти. Отметив все, что вы помните, войдите обратно в комнату и посмотрите, какие предметы вы забыли указать в своем списке. Если вы будете делать это упражнение каждый день, вы увидите, что каждый

раз справляетесь с ним всё лучше. Вы также можете сделать это упражнение с одеждой, которая была одета на людях, встретившихся вам течение дня, или с чертами лиц этих людей и т.д.

5 - Хороший сон улучшает память

Процесс сохранения информации происходит, когда вы спите. Тогда мозг переключается из состояния получения в состояние сохранения: во время фазы сна с быстрым движением глаз все события, произошедшие за день, классифицируются и связываются с другими уже накопленными воспоминаниями и знаниями. Чтобы улучшить память, нужно высыпаться вне зависимости от того, сколько вам лет. Каждому взрослому человеку необходимо восемь часов сна, возможно, немного больше или меньше, это индивидуально.

Лучший способ запомнить нужную информацию состоит в том, чтобы сосредоточиться на ней как раз перед тем, как вы ложитесь спать.

Как улучшить память: Старайтесь поддерживать правильных привычек сна. Сон от 7 до 8 часов в день является оптимальным для достижения высокой работоспособности.

Старайтесь отдыхать в темном месте, без шума (вы можете использовать беруши, если не можете избежать шума). Выключите все электронные устройства и избегайте их использования перед сном (свет их экранов может негативно повлиять на наш сон). Не пейте кофе или напитки с кофеином во второй половине дня. Выпивайте последний кофе после еды, иначе вы можете иметь проблемы со

сном. Режим имеет большое значение, постарайтесь ложиться спать и вставать каждый день в то же самое время.

6 - Физические упражнения улучшают память

Физическая активность насыщает кислородом мозг и снижает риск возникновения заболеваний, которые приводят к потере памяти, таких как диабет и сердечно-сосудистые заболевания. Это также уменьшает гормоны стресса. Физические упражнения также играют важную роль в нейропластичности, способствуя созданию новых нейронных связей. Плавание, бег и другие нагрузки помогают людям избежать ухудшения памяти в долгосрочной перспективе. Ведь физические упражнения повышают частоту сердечных сокращений и увеличивают приток крови к мозгу.

Как улучшить память: Любой тип аэробных упражнений, который вам нравится, поможет вам улучшить память. Важно получать удовольствие от того, что вы делаете, чтобы сохранить эту привычку.

7 - Питайтесь правильно

Здоровое питание имеет важное значение для того, чтобы поддерживать наше тело в хорошем состоянии. Для обеспечения корректной работы нашего мозга очень важно избегать дефицита питательных веществ. Таким образом, продукты, которые мы едим, оказывают непосредственное влияние на наш мозг.

Термин «пища для мозга» вполне распространён. Есть продукты, которые улучшают работу мозга и предотвращают ухудшение памяти

(например, доказана эффективность как усилителей памяти зеленого чая, жирных кислот омега-3, обнаруженных в орехах, океанической рыбе и оливковом масле. Среди других продуктов, которые стоит включить в свой рацион: яйца, помидоры, красное вино (принимать осторожно), каперсы, черника и куркума. Ваниль, розмарин и шалфей также могут стимулировать память.

Жевательная резинка - ещё один проверенный способ улучшить память, так как увеличивает частоту сердечных сокращений и выделяет определенные ароматы. И то, и другое активизирует воспоминания.

Как улучшить память: возьмите за основу вашего рациона фрукты, овощи и бобовые культуры. Выбирайте многозерновые крупы, хлеб и макаронные изделия. Ограничьте потребление пищевых продуктов с высокой степенью переработки, сахар и соль. Шоколад также может улучшать память. Рекомендуются покупать его как можно более чистым (85% какао).

8 - Поддерживайте свой мозг активным

Память – как мышцы: если вы её тренируете, она будет усиливаться, если нет, то с возрастом будет атрофироваться. Со временем, когда мы заканчиваем наше образование, мы чувствуем себя комфортно. Мы знаем, как решить большинство проблем, с относительно небольшим усилием. Но каждый раз мы используем наш мозг всё меньше, даём ему меньше стимуляции, чем он того заслуживает.

Чтобы улучшить память и сохранить производительность мозга,

как можно чаще узнавайте что-то новое. Нет рецепта долголетия, но для всех долгожителей характерна общая черта (кроме здорового питания): они постоянно используют свой ум. Выучите новый танец, новый язык, новую игру....

Как улучшить память: любая деятельность, которая будет предполагать решение новых задач, будет эффективной для поддержания активности нашей памяти. Избегайте те виды деятельности, которые вы уже умеете хорошо делать. Учитесь новому и развивайте новые навыки. Учитесь играть на музыкальном инструменте или исполнять сложную песню. Подумайте о том, чему вы всегда хотели научиться, говорить на иностранном языке, играть в шахматы...

9 - Выходите из дома и встречайтесь с друзьями

Общение полезно для мозга и для общего настроения. Не стоит недооценивать силу хорошего разговора, даже если он вам не очень интересен. Простая болтовня о последних происшествиях может улучшить память, так как одновременно стимулирует несколько участков головного мозга.

Процесс говорения поддерживает в активном состоянии места контакта между нейронами, синапсы, что необходимо для хорошей памяти.

Как улучшить память: проводите больше времени со своими близкими. Наслаждайтесь свободным временем с

друзьями. Поддерживайте хорошую сеть дружеской поддержки и держитесь подальше от людей, которые заставляют вас чувствовать себя плохо. Ищите различные способы социализации, присоединяйтесь к новым социальным группам.

10 - Избавьтесь от стресса

Стресс является одним из самых больших врагов нашего мозга. Со временем хронический стресс разрушает нейроны поврежденных мозговых центров памяти.

Как улучшить память: практикуйте техники релаксации и медитации. Они оказались очень эффективными в снижении стресса и тревоги. Установите реалистичные ожидания (и научитесь говорить нет). Делайте перерывы в течение дня, открыто выражайте свои чувства, не скрывая и не подавляя их. Найдите баланс между рабочим временем и временем отдыха. Не пытайтесь сосредоточиться более, чем на одной задаче в один момент времени, так как многозадачность может увеличить стресс.

Теперь вы владеете различными трюками и стратегиями, чтобы улучшить вашу память и навыки наблюдения, использовать их или нет – зависит от вас. Сохранение вашего мозга молодым и в хорошей форме – в ваших руках!

**Тренируйте свою память
и будьте счастливы!**

