



Ученые различают разные виды памяти: зрительную, эмоциональную, механическую, ассоциативную и другие. У разных людей они развиты неодинаково, и это естественно. Мы сначала накапливаем информацию (первый этап), потом храним ее (второй этап), а затем применяем (третий этап). И особенности этих процессов сказываются на нашей памяти.

Если налицо переутомление, то плохо идет запоминание. Замечено, что лучше всего складывать в свою «кладовую» новые знания утром, на свежую голову.

Совсем другое происходит в случае сильного волнения: у человека какие-то детали происшедшего запечатлеваются необычайно ярко, выпукло, а другие не фиксируются совсем, так как поле внимания в это время сильно сужается.

В состоянии подавленности память иная: она вялая, инертная, потому что скорость мышления сильно замедляется, исчезает образность из-за снижения ассоциативности. Но, как только мы выкарабкиваемся из депрессии, память становится прежней.

Для улучшения памяти существуют продукты, которые каждому из нас полезно включить в свой рацион.

Диета для забывчивых

Необходимо употреблять: растительные масла; жирную рыбу, а также рыбий жир; сыр; макаронные изделия, хлеб с отрубями, картофель; горох, фасоль, орехи, гречневую и другие крупы.

Ухудшают память: белый сахар, конфеты и пирожные, избыточное количество мяса.

Тест

Проверьте свою память и при необходимости улучшите!

Автор: Валентина НЯШИНА, кандидат биологических наук
14.12.2011 09:52 -

Проверьте возможности своей памяти, ответив на предлагаемые вам вопросы. За ответ «никогда» вы получаете 0 баллов, «редко» - 1 балл, «иногда» - 2 балла и «часто» - 3 балла.

1. Случается ли вам тут же забыть то, что вам только что сказали?
2. Трудно ли бывает вспомнить последние события?
3. Нужно ли вам напрягать память, чтобы вспомнить номера телефонов, которыми постоянно пользуетесь?
4. Случается ли вам забывать имена и фамилии людей, с которыми постоянно общаетесь?
5. С большим ли трудом вспоминаете, куда положили вещь, которой редко пользуетесь?
6. Испытываете ли вы затруднения, вспоминая имена популярных людей или всем известных мест?
7. Приходится ли вам все записывать, чтобы не упустить все это из памяти?
8. Теряете ли свои вещи?
9. Забываете ли иногда то, что было только что прочитано в книге или увидено в фильме?
10. Бывает ли так, что вы, входя в комнату, забываете, зачем туда шли?
11. Случается ли вам забывать о важных делах, намеченных на день?
12. Способны ли вы заблудиться в знакомом месте?
13. С трудом ли запоминаете новые кулинарные рецепты?
14. Случается ли, уходя из дома, забывать выключить газ, свет?
15. Бывает ли, что вы начинаете рассказывать людям уже рассказанное вами ранее, как новость?

7 или менее очков. Можете себя поздравить - у вас отличная память.

От 8 до 15 очков: вам нужно обратить внимание на свою память и начать ее постоянно тренировать.

Более 15 очков: у вас проблемы с памятью, надо посоветоваться со специалистом, который поможет ее восстановить.

Как улучшить память

Предлагаем несколько несложных методов тренировки памяти.

- Идя по улице, запоминайте то, что вы видите, слышите, обоняете, чувствуете. А придя домой, постарайтесь вспомнить все это подробно, в деталях. Запишите. Через некоторое время вы обнаружите значительное улучшение памяти.

- Читая газету, старайтесь быстро, с помощью фломастера или маркера, отмечать в тексте слова, где есть, допустим, по две одинаковые согласные буквы рядом (например, аССоциация, аККредитация) или по две одинаковые гласные (свОбОда, номИнацИя) и т.д. Тем самым вы добиваетесь усиления концентрации внимания, а, значит, и запоминания.

- Делая что-то по дому, попробуйте менять левую руку на правую (если вы - левша) или правую - на левую (если вы - правша). Для чего это надо? Перекладывая во время еды ложку или вилку из привычной руки в непривычную, вы активизируете ту часть мозга, которая обычно при этом действии была не задействована и... дремала.