

Sposoby na dobrą pamięć

Siedem sprawdzonych i skutecznych sposobów na dobrą pamięć. Ile spać, jak ćwiczyć i co jeść aby długo zachować dobrą pamięć. Mnemotechniki i sposoby relaksacji. Wszystko, co należy robić, aby zachować swoją pamięć w dobrej formie.

- Plastyczność mózgu.
- Nie zanedbuj ćwiczeń.
- Wysypiaj się – brak snu a pamięć.
- Relaksacja i medytacja.
- Naturalne wspomaganie umysłu.
- Trening pamięci.
- Mnemotechniki.
- Ćwiczenia koncentracji.

Ludzki mózg, choć działa jak najlepszy komputer, w porównaniu z nowoczesną technologią ma jedną podstawową wadę. Nie można mu dokupić pamięci. Ani wymienić szwankującej na nową. Na szczęście są sposoby, które sprawiają, że tą daną nam raz na całe życie pamięć, możemy utrzymać w dobrej formie tak długo jak długo będzie nam służyć.

Sprawna pamięć zależy w ogromnym stopniu od ogólnej kondycji Twojej i Twojego mózgu. Niezależnie od tego, kim jesteś i czym się zajmujesz, czy przygotowujesz się właśnie do sprawdzianu, matury czy sesji, czy pracujesz zawodowo i szukasz sposobów, które zmuszą Twoje szare komórki do wydajnej pracy, czy też jesteś już na emeryturze i zastanawiasz się jak zachować i wzmocnić pamięć – jest wiele rzeczy, które możesz zrobić, by **poprawić swoją pamięć** i wydajność umysłu.

Nigdy nie jest za późno. Plastyczność mózgu.

Mówi się, że nie nauczysz starego psa nowych sztuczek. Ale Twój mózg przeczy temu powiedzeniu. Wiele badań naukowych wskazuje na to, że ludzki mózg ma zadziwiającą wprost zdolność adaptacji, także w starszym wieku. Umożliwia to tzw. **neuroplastyczność**, czyli zdolność komórek mózgu do regeneracji i tworzenia nowych połączeń. Neurogeneza, czyli proces powstawania nowych komórek nerwowych odbywa się przez całe życie.

Proces uczenia się, rozumiany również jako zdolność przystosowywania do zmieniających się warunków, powoduje tworzenie nowych połączeń pomiędzy neuronami, a także obumieranie tych “nieużywanych”, w wyniku czego mapa połączeń neuronalnych mózgu podlega nieustającym zmianom. Badania dowodzą, że osoby zachowujące wysoką aktywność o charakterze umysłowym rzadziej zapadają na choroby np. Alzheimera i Parkinsona, zachowują również wysoką sprawność intelektualną w wieku starszym.

Aby **wzmocnić i poprawić pamięć**, trzeba jednak nieco się przyłożyć. Chcąc długo cieszyć się dobrą pamięcią, musisz zadbać o ogólną kondycję. Zaczynaj ćwiczyć, wysypiaj się i zrelaksuj. Postaraj się zredukować stres i zadbaj o właściwe odżywianie się. Opanuj techniki pamięciowe (*mnemotechniki*), które nie tylko pozwolą Ci szybciej zapamiętywać różne rzeczy, ale także są świetnym codziennym ćwiczeniem pamięci.

Nie zaniedbuj ćwiczeń.

Przede wszystkim – zadbaj o kondycję fizyczną. Tak, to nie pomyłka. Zacznij od regularnych ćwiczeń fizycznych, najlepiej na świeżym powietrzu. Dobrze ukrwiony i dotleniony mózg znacznie lepiej pracuje, aby zapewnić mu stały dopływ tlenu i krwi – po prostu ćwicz. Nawet zwykły spacer na świeżym powietrzu może w dłuższej perspektywie czynić cuda.

Wysypiaj się – brak snu a pamięć

Wiesz, że dla Twojego mózgu nie ma większego znaczenia, czy śpisz tylko kilka godzin, czy nie śpisz wcale? Twój mózg jest pod tym względem bezlitosny – albo jesteś wyspany, albo nie. Nie ma różnicy, czy spałeś godzinę krócej niż powinieneś, czy nie spałeś wcale. Gdy nie dosypiasz, Twój umysł nie potrafi wydajnie pracować, szwankuje Ci **pamięć i koncentracja**, jesteś mało kreatywny, masz słabą zdolność przewidywania i oceny sytuacji. Krótko mówiąc – słabo śpisz, słabo myślisz.

Dla dobrej pamięci i zdolności przyswajania wiedzy, efektywny sen ma jeszcze jedno, kluczowe znaczenie. Otóż w trakcie snu zachodzi proces **utrwalania pamięci**. Jak dowodzą badania naukowe, te procesy wspomagające pamięć zachodzą w najgłębszej fazie snu.

Relaksacja i medytacja

Stres działa na pamięć tak samo jak brak snu. Chroniczny, przewlekły stres potrafi zniszczyć komórki mózgowe i trwale uszkodzić obszar mózgu zaangażowany w formowanie nowych wspomnień i wywoływanie starych. Mówiąc o tym, **co zrobić, by poprawić pamięć**, często zapominamy o tym, jak ważne dla funkcjonowania mózgu jest nasze samopoczucie. Wszystkie sposoby na pamięć będą znacznie skuteczniejsze, jeśli zastosujesz je będąc w dobrym nastroju. Zadbaj o swoje relacje z najbliższymi, spędzaj czasu z ludźmi, przy których czujesz się dobrze, często relaksuj się i po prostu baw. Słyszałeś na pewno nie raz, że śmiech to zdrowie? Dotyczy to także mózgu.

Mózg jest bardzo czuły na wszelkie zaburzenia nastrojów, nie znosi gdy coś w Twoim życiu jest nie takie, jak być powinno. Wiadomo, że w życiu nie unikniemy trudnych momentów, więc gdy musisz się skupić, staraj się odgonić wszystkie złe myśli, zapomnieć na chwilę o nurtujących Cię problemach. Złap dystans. Weź kilka głębokich oddechów, pomedytuj chwilę. To naprawdę pomaga nie tylko zrelaksować się, ale może także **poprawić koncentrację**, kreatywne myślenie, zdolność uczenia się i oceny sytuacji. Medytacja wpływa na zmiany strukturalne mózgu. Zwiększa grubość kory mózgowej i wspomaga tworzenie nowych połączeń pomiędzy komórkami mózgowym – to wszystko zwiększa ostrość myślenia i zdolności pamięciowe.

Naturalne wspomaganie umysłu

Najlepszych środków na poprawę pamięci nie znajdziesz w aptece. Znajdziesz je w lodówce. Odpowiednie jedzenie, dobrze skomponowana dieta jest dla Twojego mózgu wprost niezbędna. Do poprawnego działania mózgu, musisz mu dostarczyć odpowiednie pożywienie. Oto najważniejsze zasady:

- **wzbogacić dietę o kwasy omega-3** Jedz dużo tłustych ryb, które zawierają *niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe*, szczególnie tzw. kwasy **omega-3**. Tuńczyk, łosoś, śledź i makrela są bogatym źródłem tych substancji. Jeśli jednak nie przepadasz za rybami – postaraj się o orzechy, ziarna soi, dyni i słonecznika – one również zawierają odpowiednie kwasy tłuszczowe.
- **unikaj tłuszczów nasyconych** Ogranicz tłuszcze nasycone, czyli staraj się jeść mniej czerwonego mięsa, masła, serów i lodów. Dieta bogata w nasycone tłuszcze źle wpływa na pamięć i zdolność koncentracji.
- **jedz dużo warzyw i owoców** Warzywa i owoce zawierają antyoksydanty, substancje, które chronią komórki mózgu przed uszkodzeniami związanymi ze stresem. Bardzo zdrowe są szczególnie zielone warzywa liściaste, takie jak szpinak, brokuły, czy sałata. Bogatym źródłem antyutleniaczy jest też np. mango czy arbuz.
- **cukry złożone zamiast cukrów prostych** Dla mózgu bardzo ważnym paliwem są węglowodany złożone. Są one dużo wolniej uwalniane do krwi od cukrów prostych, stąd najlepiej, jeśli w diecie zawrzesz dużo ciemnego, pełnoziarnistego pieczywa, brązowego ryżu, otrąb i ziaren.

Trening pamięci

Pamięć jest jak mięsień – im więcej ją ćwiczysz, tym jest silniejsza. Stąd tak istotne dla zachowania dobrej pamięci przez długie lata są jej *regularne ćwiczenia*. Owszem, z wiekiem zdolność do tworzenia nowych połączeń w mózgu stopniowo się zmniejsza, jednak naszą zdolność zapamiętywania można dzięki ćwiczeniom pamięci zachować na długie lata. To brak ćwiczeń, wyzwań, sprawia, że pamięć nam słabnie. Narząd nie używany zanika.

Przy każdej okazji staraj się ćwiczyć pamięć. Zapamiętuj nazwy przystanków w autobusie, którym jedziesz, nazwy mijanych ulic, nazwiska osób, które spotykasz. Rozwiązuj łamigłówki, krzyżówki, puzzle. Graj w szachy, ta królewska gra pomaga przez wiele lat zachować świeżość umysłu, **zdolność koncentracji**, przewidywania i oceny sytuacji. Nie pozwól sobie na lenistwo umysłowe. Ćwicz i przy każdej okazji, wyężaj umysł.

Mnemotechniki, czyli *techniki pamięciowe*, to sposoby ułatwiające zapamiętywanie, zazwyczaj poprzez skojarzenie nowej informacji z jakimś obrazem, słowem, zdaniem czy scenką. Wszelkie rymowanki, skojarzenia, akronimy ułatwiają zapamiętywanie, a przede wszystkim, układanie ich i wykorzystywanie na co dzień jest doskonałym ćwiczeniem pamięci. Większość mnemoników wykorzystuje zjawisko porcjowania pamięci i opiera się mechanizmach, wg których nowe informacje zapisywane są w pamięci krótkotrwałej.

Ćwiczenia koncentracji Często problemy z pamięcią biorą się nie z jakiejś słabości pamięci, ale właśnie z *braku skupienia czy koncentracji*. Jeśli nie przykładasz uwagi do tego, co robisz, Twój mózg dostaje czytelny sygnał – to nie jest ważne, nie trzeba więc tego pamiętać. Dlatego nie możesz nauczyć się tego, do czego tak naprawdę się nie przykładasz. Mózg potrzebuje około 8 sekund, aby należycie przetworzyć nową informację. Jeśli łatwo się rozpraszasz i nie jesteś w stanie skoncentrować się przez tych kilka chwil na zadaniu, zacznij od tego, aby poprawić koncentrację.

<http://mozg-i-pamiec.ziotemysli.pl/>