

## **«Профилактика нарушений памяти у людей в зрелом возрасте»**

### **Памятка для населения**

Ослабление памяти является следствием изменений в нервной системе и сопутствует старению организма. Многие пожилые люди смиряются с этим явлением, которое существенно снижает их самооценку. Однако, по мнению врачей и психологов, этот процесс можно существенно замедлить или компенсировать, используя различные приемы мнемотехники. Сегодня ученые и врачи настойчиво рекомендуют пожилым людям выполнять несложные упражнения, позволяющие сосредотачивать внимание и тренировать память.

#### **Принципы тренировки:**

1. Память, как и мышцы, требует постоянного использования. Чем больше Вы заставляете ее работать, тем лучше сможете запоминать.
2. Лучшей тренировкой является новое, то, что требует некоторых умственных усилий и расширяет ваши знания. То, что вы уже хорошо знаете, не так эффективно.
3. Это должно быть интересно. Чем больше заинтересованность, тем эффективнее и лучше будет развиваться память.
4. Основным условием успешности занятий является их регулярность и разнообразие, поскольку должны быть задействованы разные отделы мозга.

#### **Следующие советы помогут улучшению памяти:**

- Регулярные упражнения для тренировки памяти, например, запоминание имен, телефонов, необходимых покупок. Чтобы облегчить задачу, перечень может быть сначала записан на бумаге, чтобы потом восстановить записанную информацию, не заглядывая в «шпаргалку».
- Большое значение может иметь тренировка внимательности, например, старайтесь подметить детали, которые могут ускользнуть от беглого взгляда (какого цвета глаза у собеседника, сколько предметов стоит на столе и т.п.).

• Рекомендуется увеличить пожилому человеку физические нагрузки. Занятия спортом и пешие прогулки могут существенно улучшить память, однако перед выбором упражнений, необходимо проконсультироваться с врачом.

- Важное значение имеет сон. Хороший сон стимулирует работу головного мозга и помогает сохранять информацию.

- Рекомендуется самостоятельно создать систему, обеспечивающую поддержание порядка в доме. При этом важно следить за мелочами, такими, как ключи, квитанции, инструменты, их размещение и постоянное наличие.

- В ряде случаев полезно, собравшись что-то сделать, проговорить это вслух. Например: «Я

кладу старые туфли в картонную коробку. Отношу эту коробку в кладовку. Ставлю коробку рядом с ящиком». Если в дальнейшем Вам понадобятся эти туфли, будет легче вспомнить, куда вы их поставили.

- Многим пожилым людям помогают «напоминалки» типа «завязанный узелок», «крестик на руке» и т.д.

- Для интеллектуально продвинутых пожилых людей может быть полезно использование ассоциаций. Так, чтобы вспомнить название фильма, можно рассказать о его содержании, либо пересказать отдельный эпизод, назвать актеров.

- В ряде случаев снятию стресса и улучшению способностей памяти может способствовать дыхательная гимнастика.

**Постарайтесь чаще выбираться на природу, или хотя бы 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.**

**Берегите свое здоровье!**

