

## СТРАНИЧКА ПСИХОЛОГА

### МНЕМОТЕХНИКА

**Мнемотехника** – система методов, облегчающих запоминание и увеличивающих диапазон памяти. Для удобства хранения информации используются основные принципы – движение, юмор, цвет и т.д. Как компьютер использует двоичный код для хранения данных и извлекает их в удобном для пользователя виде, так и человеческий мозг записывает информацию в определенном порядке, а позже представляет её в специфической форме. Мнемоника использует именно эту технику. Она помогает сохранить информацию в определенном коде, а затем легко её вспомнить. Возможно, звучит заумно, но на самом деле это очень просто. Мы все отчасти страдаем потерей памяти: одни забывают, где оставили ключи, другие – зачем пошли в магазин, а некоторые даже не могут вспомнить собственное имя. Память – это способность, развивающаяся в процессе эволюции человека. Нельзя себе представить жизнь без функциональной памяти. Все события без нее – просто эпизоды, которые человек испытывает, но не запоминает. Иногда память подводит нас. Избежать этого помогут разные техники по развитию памяти – Дворец памяти, Дорога Цицерона, Римская комната.

Память можно представить как огромный резервуар информации (психологическую структуру), из которой по мере необходимости вы берете большую или меньшую часть. Предполагается, что существует три основных типов памяти, а именно: сенсорная (мимолётная), кратковременная, долговременная. Наиболее активными считаются сенсорная и кратковременная память, которые более сознательны, долговременная – пассивная; психологи в целом согласны с тем, что этот тип воспоминаний не является сознательным. Память также имеет фазы, через которые сохраняется информация – внушение, сохранение, представление. Для улучшения памяти нужно спать 7 – 8 часов, выполнять физические упражнения, много ходить на свежем воздухе, хорошо и правильно питаться, выполнять дыхательные упражнения,

проводить медитации под управлением психолога, играть в шахматы и т.д. 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. Во всем мире уже известно, что 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. Термин «пища для мозга» вполне распространён. Есть продукты, которые улучшают работу мозга и предотвращают ухудшение памяти. Новое исследование, проведенное в университетской клинике города Базеля (Швейцария), показало, что зеленый чай в числе этих супер продуктов. Жирные кислоты омега-3, обнаруженные в орехах, океанической рыбе и оливковом масле, также оказались эффективными усилителями памяти. Среди других продуктов, которые стоит включить в свой рацион: яйца, помидоры, красное вино (принимать осторожно), каперсы, черника и куркума. Предыдущие, менее известные исследования, показали, что ваниль, розмарин и шалфей также могут стимулировать память. Медитацию в наши дни активно пропагандируют как панацею от различных напастей. Она действительно способна принести вам реальную пользу и удовольствие. Большинство медитативных техник включают глубокое дыхание, которое также способствует улучшению памяти и снятию стресса. Всего за несколько минут в день вы улучшите собственное состояние здоровья, обретёте позитивный настрой и почувствуете себя более энергично. Прогулки на свежем воздухе помогают улучшить память, в этот момент происходит насыщение кислородом крови, которая улучшает функцию коры головного мозга. Ароматерапия относится к самым доступным средствам улучшения памяти. Многие исследования доказали эффективность розмарина и мяты. 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.