



PSYCHOLOGIE 15. 05. 2015

## I naše paměť potřebuje pravidelný trénink a správnou výživu

**Pro naši paměť a mozek všeobecně je důležité, aby měl neustále dostatek podnětů. S přibývajícím věkem se může paměť měnit, ale ten, kdo aktivitu...**

Paměť je jednou z funkcí mozku a jedná se o velmi složitý proces. Vlivem této naší schopnosti je možné, abychom uchovávali naše **poznatky, prožitky, postřehy i vědomosti**. Většinou si ani neuvědomujeme, o jak složitý proces se jedná, uchováváme zcela bezděčně. To, že o svoji paměť budeme pečovat, však přispívá k tomu, aby nám dobře posloužila i ve vyšším věku. Kvalita naší paměti není věkově omezena.

### **Trénink paměti - jak na to?**

Pro naši paměť a mozek všeobecně je důležité, aby měl **neustále dostatek podnětů**. S přibývajícím věkem se může paměť měnit, ale ten, kdo aktivitu mozkových buněk neustále podporuje, zkvalitňuje souhru buněk a ztracení paměti ho pak nepřepadne ani v pokročilejším věku. Intenzivní a pravidelná aktivita mozkových závitů povzbuzuje tvorbu a zpevňování nových propojení, tím přispívá k udržení aktivní paměti až do stáří. Naše paměť je rozhodně jednou ze složek, kterou bychom měly procvičovat, podobně, jako se věnujeme **kondici našeho těla**.

To, jakým způsobem náš mozek budeme aktivovat, je především na nás samotných a našich zálibách

a preferencích. Někdo cvičí mozek luštěním křížovek, psaním textů a básní, řešením sudoku a věnováním se uměleckým činnostem – všechny tyto činnosti vedou k přemýšlení, ke cvičení paměti a koncentraci. Mezi ověřené a příjemné postupy patří například hra na hudební nástroj, hraní šachů a trénování pozornosti.

Ve výhodě, co se týká kondice jeho paměti, je ten, kdo pravidelně komunikuje s lidmi. Je to nejpřirozenější způsob dorozumívání a je také prvkem k **procvičování paměti**. Jsou tedy v tomto případě především sociální pracovníci, politici, novináři, prodavači apod.

Vědomé trénování paměti není až tak časově ani energeticky náročné, stačí k tomu cílených 10 - 15 minut denně. Na dobrou paměť dobře funguje i **zdravý životní styl, dostatek spánku, pravidelný pohyb a vyvážená zdravá strava**.

## Druhy paměti

### Rozdělení podle charakteru zapamatované informace

- **Paměť explicitní (deklarativní)** – ukládání a vybavování informací vědomé pozornosti charakteru pojmů a operací, kterou lze vyjádřit řečí
- **Sémantická paměť** – fakta, data, encyklopedické znalosti
- **Ikonická paměť** – obrazy, vizuální informace
- **Epizodická paměť** – vázaná na čas a kontext, informace z vlastní minulosti, schopnost zapamatovat si novou či vybavit starší informaci
- **Paměť implicitní (nedeklarativní)** – vrozené a získané postupy, např. podmíněné reflexy, procedurální paměť, emoční paměť, motorické dovednosti

Toto rozdělení není zcela striktní, všechny druhy paměti se vzájemně prolínají.

### Rozdělení podle druhu osvojení informací

- **paměť mechanická** – osvojení probíhá opakováním, asociací
- **paměť logická** – osvojení probíhá na základě vzájemných souvislostí a smyslu látky
- **paměť citová** – její podstatou je zapamatování a reprodukce citů

**Krátkodobá paměť** slouží k vybavení malého množství slovních nebo zrakově prostorových informací nutných pro řešení aktuálního problému. Délka zapamatování je pouze 20 až maximálně 90 sekund. Informace je pak dále zpracovávána a buď se uloží do paměti dlouhodobé (k tomu je nutné její opakování – učení), nebo se ztrácí.

**Dlouhodobá paměť** má prakticky neomezenou kapacitu a neomezenou dobu uložení.

- a) recentní, která uchovává informace z nedávné minulosti,
- b) trvalá, která uchovává informace ze vzdálené minulosti.

## Pracovní paměť

Jednou ze složek paměti je tzv. pracovní paměť. Pracovní paměť nám umožňuje si na krátkou dobu zapamatovat malou sadu údajů. Touto krátkou dobou je myšleno 20 - 30 vteřin a malou sadou se zde myslí řádově jednotky, například telefonní číslo, případně krátký seznam. U číslic je její kapacita vyšší, než u písmen, a u těch je vyšší, než u celých slov.

Je to prostor, ve kterém pracujeme s informacemi, provádíme výpočty z hlavy nebo tvoříme nové myšlenky, to vše je právě naše **pracovní paměť**. Je klíčově důležitá pro celý náš život, ale každý ji

máme jinak rozvinutou. Někdo hbitě sčítá nebo násobí trojčiferná čísla, někomu jinému ale zas může dělat problém pamatovat si jednoduchý návod, třeba popis cesty, jak se někam dostat v cizím terénu.

Oslabenou pracovní paměť u dětí poznáme třeba podle toho, že mají tendenci vynechávat písmena nebo celá slova, z více úkolů často některý přeskočí, ve složitějších pracovních postupech se ztrácejí, často nechápou smysl textů. Je to proto, že **neudrží v paměti význam začátku věty**, než dojdou na její konec. I pracovní paměť se naštěstí dá docela dobře trénovat.

Proč je spojována s inteligencí, to je nasnadě - mozek může najednou vědomě operovat jen s těmi informacemi, které mu pracovní paměť poskytne.

## Kurzy trénování paměti

V dnešní době je možné přihlásit se na **kurzy trénování paměti**. Ty bývají sice primárně určeny lidem ve starším věku, prospěšné jsou však pro kohokoliv, a to i pro děti školou povinné. Ty především musejí svoji pracovní paměť v rámci školní docházky trénovat. Každé desáté dítě mívá s pracovní pamětí potíže, důležitý je trénink především pro **děti s poruchami pozornosti a ADHD**, kterým posilování paměti pomáhá k lepším školním výsledkům. Paměť se posiluje pomocí speciálních úkolů, pracovních listů a her.



## Paměť a životní styl

Paměť je jako sval, netrénuje-li se, pak ochabuje. Kromě dostatku podnětů je však velice důležitý i životní styl. Člověk, který dlouhodobě strádá nedostatkem skutečných výživných látek, chybí mu fyzická zdatnost a žije ve stereotypu, mívá obvykle s pamětí menší či větší potíže. **Zhoršování paměti** je způsobeno i u lidí holdujících alkoholu a drogám.

Poruchy paměti může způsobovat i nedostatek jódu. Jód se v těle nachází ve štítné žláze, kde se podílí na tvorbě hormonů. Hormony pak regulují rychlost metabolismu, včetně rychlosti využití energie. Energie je nezbytná pro rozvoj intelektu člověka, pro **paměť a mozek**. Skvělými zdroji jódu jsou **ryby**, ale také **mléko, mořské řasy a třešně a višně**.

Fyzická kondice a pohyb na čerstvém vzduchu je součástí zdravého životního stylu, celkové rovnováhy a samozřejmě i kondice našeho mozku, tudíž paměti. Aktivitu si volíme dle věku, hmotnosti a fyzické kondice, ideální je začít pěšími procházkami v přírodě.

Každý den dodejte mozku jeho dávku informací, zajímejte se o novinky nebo historii, mluvte s lidmi různých věkových kategorií, chodte do společnosti. Podněcujte svoji zvědavost, učte se nové věci, čtěte knihy atd.

## Vitamíny a byliny pro paměť

Naše paměť je podporována vitamínem B1. Thiamin je klíčový člen skupiny vitamínů B. Mírný deficit tohoto vitamínu může mít nepříjemné zdravotní důsledky. Naš organismus Thiamin neumí skladovat a má v našem těle i dost nepřátel. Například káva jej úplně ničí a soda jej rozkládá. Požíváte-li větší množství sladkostí, zákusků a moučných jídel, pak byste měli vitamin B1 rozhodně také doplňovat. Člověk tohoto vitamínu potřebuje dostatek, a to zejména ženy v těhotenství a v době kojení, děti v období růstu a ženy po padesátém roce věku. Užívání vitamínu B1 je prevencí výskytu Alzheimerovy choroby.

**Poruchy krátkodobé paměti** jsou obvykle důsledkem nedostatku thiaminu. Dalšími negativními projevy jeho nedostatku jsou nejistota, zvýšená citlivost, nespavost, poruchy koncentrace, změny tlaku a tepu, deprese a melancholie.

Thiamin se z potravin vyskytuje v droždí, celozrnných těstovinách, celozrnném pečivu, vaječném žloutku a bramborách.

## Vitamin B1

- zlepšuje náladu
- udržuje kondici naší nervové soustavy v dobrém stavu
- podporuje chuť k jídlu a trávení
- je prevencí únavy a únavových stavů
- posiluje srdeční sval
- podporuje přeměnu energie

## Jinan dvoulaločný (Ginkgo biloba)

Od jara do začátku léta se sbírá list. Jinan se osvědčil při poruchách paměti, rozšiřuje cévy, zpomaluje průběh Alzheimerovy choroby, užívá se při pískání v uších i při chronické závratě. Preventivně lze jinan užívat proti náhlým mozkovým příhodám, proti infarktu myokardu a brání poškozování buněk vznikající při degenerativních onemocněních spojených se stářím.

**Ginkgo biloba** se podává ve formě nálevu nebo krátce vařeného odvaru, nejlépe ve formě tinktury. V listech je poměrně malé množství látek, proto lze doporučit i užívání komerčních přípravků, kde je obsah účinných látek navýšen oproti přírodnímu materiálu až padesátinásobně.

[Více o rostlině ginkgo biloba neboli jinan dvoulaločný](#)

## Potraviny pro dobrou paměť

### • Bobule

Mnohé bobulovité jedlé plody jsou bohaté na anthokyanin, což je fotochemikálie vhodná pro **prevenci poruch a ztráty paměti**. Bobule obsahují i další látky, které napomáhají správné funkci mozkových buněk. Zařadíte-li borůvky, maliny, červené hrozny do vašeho jídelníčku, prospějete tak funkci paměti, obdobně působí i jablka.

### • Brukvovitá a listová zelenina

Ať už jde o květák, brokolici, hlávkové zelí, salát, růžičkovou kapustu a mnohou listovou zeleninu – pomáhá zlepšovat paměť, obsahuje spoustu vitamínů a minerálů a udržují tělo v dobré kondici a formě.

### • Ryby

Ryby obsahují omega3 mastné kyseliny, které pomáhají nejen srdci, ale zlepšují i naši paměť a

pomáhají bojovat proti depresivním stavům. Mozek podporují tím, že tyto kyseliny jsou běžnou součástí mozku a tak jejich dodáním funkci mozku zlepšujeme. Jsou to především sled, losos, tuňák, makrela, platýs a sardinky.

- **Ořechy**

Ořechy obsahují omega 3 mastné kyseliny, omega 6 mastné kyseliny, kyselinu listovou, vitamíny E a B6, všechny tyto látky pomáhají dobíjet mentální energii. Vybrat si můžete z mnoha druhů ořechů a začlenit je do svého denního jídelníčku. Hrst vlašských ořechů vložte do skleničky a zalijte medem, nechte cca měsíc luhovat a pak užívejte lžičku denně.