

# Память

*В данной статье предпринята попытка обобщить прочитанный материал по теме улучшения памяти и запоминания информации. Также предлагаются общие рекомендации проверенные на практике. Функцию памяти нельзя рассматривать в отрыве от здоровья организма в целом, поэтому рекомендации которые здесь даны касаются в том числе и образа жизни в целом, а так же привычек.*

11 июня 2023 г.

## 1 Ухудшают память

- регулярное недосыпание
- курение и/или регулярное употребление алкоголя (даже в небольших количествах)
- неправильное питание («пищевой мусор»)
- отсутствие регулярной аэробной активности

## 2 Улучшают память

- полноценный сон, не менее 7 часов
- отказ от вредных привычек
- сбалансированное питание <sup>1</sup>
- регулярная кардионагрузка <sup>2</sup>
- разучивание стихов и чтение книг
- изучение новой области знаний

## 3 Фармакология

Препараты и БАДы способные оказать благотворное действие на функцию памяти:

- омега 3-6-9 <sup>3</sup>
- витамин D3
- витамины группы В (В6,В9 и В12 в особенности)
- магний
- адаптогены (родиола, женьшень, элеутерококк)
- ноотропы (ноотропил, с осторожностью по рекомендации врача)

---

<sup>1</sup>отсутствие пищевого мусора в рационе, а так же уменьшение до минимума солёной, острой, жирной и жареной пищи, так же отказ от мучного, сахаросодержащего и газированных напитков

<sup>2</sup>длительная быстрая ходьба или бег, в зависимости от общей массы тела и состояния опорно-двигательного аппарата. Такого рода нагрузку рекомендуется давать через день или 3 раза в неделю, постепенно доводя длительность до 40-60 минут

<sup>3</sup>хорошим источником является ежедневный приём 1-2 столовых ложки льняного или оливкового масла

## 4 Общие рекомендации запоминания

1. **Метод мнемоники.** Например, чтобы запомнить последовательность цветов в спектре, мы используем фразу «**К**аждый **О**хотник **Ж**елает **З**нать **Г**де **С**идит **Ф**азан». Первые буквы по названию цветов: красный, оранжевый, желтый, зелёный, голубой, синий, фиолетовый.
2. **Заинтересованность.** Создайте фактор заинтересованности или найдите мотивацию. Информация, которая интересная усваивается лучше. Представьте, чем вам будет полезна данная информация.
3. **Ассоциации.** Обращайтесь к ассоциациям (метод Цицерона). Суть его в том, что единицы информации, которые необходимо запомнить, мысленно расставляются в знакомой вам комнате, улице или другом хорошо знакомом пространстве в определенном порядке. Достаточно вспомнить знакомое пространство, чтобы вспомнить и воспроизвести информацию.
4. **Логическая целостность.** При запоминании информации её нужно переработать в логически связанные между собой сущности/объекты, т.е. когда наличие одного объекта влечёт существование другого или когда из одного вытекает другое и т.д. Таким образом «дёргая» за объект или вспомнив о нём, можно легко вспомнить о связанном с ним объекте. Т.е. не должно быть такого, что какая-то часть запоминаемой информации никак не связана с остальной. Всегда можно придумать «историю», которая бы связывала две каких-либо на первый взгляд не связанные сущности.
5. **Пересказ.** Найдите «свободные уши» и расскажите собеседнику о прочитанном материале, предварительно, возможно, записав для себя план рассказа. Это позволит ещё лучше структурировать и «упаковать» информацию в своей голове, так она лучше запомнится/«уляжется», а пояснения и ответы на появившиеся вопросы собеседника позволят более глубоко самому разобраться в излагаемой теме.
6. **Повторения.** Последнее и самое важное это повторения, нейронные связи формируются именно в результате повторений. Этот факт был обнаружен Германом Эббингаузом ещё в 1885г. кривая Эббингауза. Суть метода такова, что после прочтения информации, нужно сделать ряд повторений:
  - первое повторение – **сразу** по окончании чтения
  - второе повторение – через **20—30 минут** после первого повторения
  - третье повторение – через **1 день** после второго
  - четвёртое повторение – через **2—3 недели** после третьего
  - пятое повторение – через **2—3 месяца** после четвёртого повторения

Для использования этого метода является необходимым писать **краткий конспект** с тезисами о прочитанном, увиденном или услышанном, чтобы можно было к нему вернуться спустя вышеописанные периоды времени и воспользоваться им для повторений.