

# Память

*В данной статье предпринята попытка обобщить найденный 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, а так же привычек, которые определяют состояние организма.*

11 июня 2023 г.

## 1 Свойства памяти

- точность;
- объём;
- скорость процессов запоминания;
- скорость процессов воспроизведения;
- скорость процессов забывания.

## 2 Ухудшают память

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

## 3 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.

---

<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

## 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. «Законы» и приёмы запоминания вынесены в табл. 1.

## 5 Законы запоминания

Закон	Практические приёмы реализации
<i>интереса</i>	интересное запоминается легче
<i>осмысления</i>	чем глубже осознать запоминаемую информацию, тем лучше она запомнится
<i>установки</i>	если человек сам себе дал установку запомнить информацию, то запоминание произойдёт легче
<i>действия</i>	информация, участвующая в деятельности (т. е. если происходит применение знаний на практике) запоминается лучше
<i>контекста</i>	при ассоциативном связывании информации с уже знакомыми понятиями новое усваивается лучше
<i>торможения</i>	при изучении похожих понятий наблюдается эффект "перекрытия" старой информации новой
<i>оптимальной длины</i>	длина запоминаемого ряда для лучшего запоминания не должна намного превышать объём кратковременной памяти
<i>края</i>	лучше всего запоминается информация, представленная в начале и в конце
<i>повторения</i>	лучше всего запоминается информация, которую повторили несколько раз
<i>незавершённости</i>	лучше всего запоминаются незавершённые действия, задачи, недосказанные фразы и т. д.

Таблица 1: Законы запоминания

## 6 Фармакология

Витамины, минералы, БАДы и препараты способные оказать благотворное действие на память:

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

---

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