Автор: admin
14.11.2011 15:19 -

Что такое «моменты возраста» и как с ними бороться?

«Моменты возраста» (Senior moments) – это новопринятый термин, обозначающий внезапные провалы памяти у людей. Он принят в противовес термину «деменция», который обозначает прогрессирующее возрастное поражение памяти. То есть мягко, более узко, но примерно о том же: что-то с памятью моей стало…

Бывает ли с вами, что вдруг вы не можете вспомнить элементарные вещи, которые всегда у вас в обиходе на слуху, на языке и в памяти: номер своего домашнего телефона, имя сестры, свой адрес, свою дату рождения, название города, где вы родились? Просто случается внезапный провал в памяти и вы, сами себе удивляясь, заклиниваетесь? Тогда это наш случай. И для этого не надо быть дряхлым человеком. Это явление происходит с людьми любого возраста.

А поскольку оно крепчает с возрастом, то и получило такое название – момент возраста. Это как бы звоночек из будущего. Никаких тревог моменты возраста не должны вызывать, это отнюдь и вовсе не потеря памяти или симптом серьезных несоматических заболеваний (таких как Альцгеймер), связанных с необратимым поражением памяти.

Медики объясняют эти краткосрочные провалы ближней памяти стрессовой перегрузкой мозга. Они выявили, что такие вещи происходят, когда человеческий мозг многостаночничает, выполняет multy-task работу. Ваши мысли растекаются по многим направлениям, решают множественные задачи, и в такой момент внезапная новая задачка включает предохранительный клапан – память отшибает именно на эту задачку, тогда как остальные направления мысли все еще успешно функционируют.

Главное не пугаться в такой ситуации. Мыслить многостаночно вы своему мозгу запретить не можете, он будет продолжать на автопилоте прокручивать заданные ему проекты, но первое, что следует сделать, это глубоко наплевать на провал в памяти и не расстраиваться по этому поводу. Утешьте себя, что уж номер-то своего дома вы не могли забыть навеки, и все вскорости вернется на свои места. Перестаньте об этом думать – бог с ним!

Успокойтесь (раз-два-три), переключите мысли с вашей неудачки и начинайте облегчать

своему мозгу задание – отключайте станки по одному.

Правило Станиславского «чтобы не думать о белой собачке, думай о черном осле» – как раз тот случай. Вычлените основную проблему и сосредоточьтесь на ней. Психологи говорят, что самой заезженной проблемой являются самая близкая к вашим постоянным думкам: семья, дети, работа, деньги. Эти думки прорезали наиболее глубокие колеи в ваших мыслях – вот и пустите туда свой мыслительный танк.

Старайтесь выполнять при этом действия чисто механические, не требующие решения мозговых проблем – да хоть пыль протереть тряпкой. Хорошо отвлекает книга, телевизор, телефонный разговор. Затейте, наконец, профилактический скандалец. Оно и впрок полезно на всякий случай, и отвлекает. Главное – белую собачку пнуть. Тогда тормоз сам собой отпустится без всякий усилий извне.

А теперь про усилия. Простите за примитивность сравнения, но наш мозг – всего лишь мыслительная мышца. Любая мышца, которой не пользуются, становится анемичной, атрофированной. Нынешний культ поддержания телесных мышц похвален, но проигрывает в борьбе с культом поддержания мышцы мыслительной. Общество не пропагандирует в надлежащей мере необходимость постоянной тренировки мозга. Слабо пропагандируются пищевые добавки, способствующие укреплению памяти, четкости мыслительной деятельности.

Cogito ergo sum. А жив человек, пока мыслит. Но именно в этой сфере профилактике ментального здоровья мы брошены медициной наедине с собой. Зайдите в любой магазин здоровья – гормоны для качков и добавки для телесного здоровья. Может, где-то в дальнем закоулке вы найдете чаи для сна и успокоительное.

Я специально не называю рецептурных препаратов, но что предлагает восточная медицина и с удовольствием использует традиционная? Жень-шень, он самый. Чаи, настойки… Кроме пользы телесной, этот корень очень хорошо заставляет наш мозг работать бодро и четко. Есть еще очень много натуральных препаратов, влияющих на работу мозга. Но у меня тоже есть правило не давать узких медицинских советов – все вопросы к вашему врачу.

Хорошо, уже помогли мозгу материально – травками. А теперь в мозговой спортзал. На англоговорящих сайтах полно мест, где можно протестировать свою думалку. Уверена, что таких русских сайтов тоже полным-полно. Пройдитесь по наиболее приличным. Сверьте результаты. Посмотрите, какой вид и кусок памяти у вас наиболее хромой.

Оттуда прямая дорога на мозгодробительные учебные сайты. Многие из них платные, но овчинка стоит выделки: самому искать упражнения и методики упражнений для памяти мало у кого хватит времени и мотивации. Мне нравятся такие сайты тем, что они поступенчатые. Если мне надо только в первый класс школы беспамятства, деньги за всю десятилетку я не плачу.

Можно и бесплатно: Интернет кишит играми, развивающими все виды памяти. Ищите и играйте. И обрящете.

Самый популярный и любимый в народе домашний друг памяти – кроссворды. Чувствуете, как инстинктивно люди тянутся к мозговым упражнениям? Решайте кроссворды. Только честно, без подглядок. Играйте в любые доступные тренирующие мозг игры. Не стесняйтесь считать это гигиенической процедурой, а не баловством. Не позволяйте никому из близких отрывать вас от этих тренировок. Помните, что если в случае физического недуга близкие смогут оказать вам помощь и облегчение, то в случае ментальных проблем они бессильны вам помочь. Дело рук утопающих…

А чтобы снять упреки в пустой трате времени, играйте в интеллектуальные игры вместе с семьей, особенно с пожилыми членами семьи. Есть великолепная игра на тренировку одновременно логики, дедукции и словесного мыслеоформления. И есть всего один человек среди моих партнеров по играм, с кем мы безошибочно выигрывали друг у друга. Может быть, из-за духовной и эмоциональной близости, но тем приятнее проиграть родственной душе. Могу даже назвать: Габриэл Велтер, Израиль, голубая майка. (Отгадай, Габи, о чем я сейчас подумала?)

Суть игры: вистующий игрок загадывает нечто (дым от сигареты, геноцид в Родезии, вчерашний снег). У вас есть наводящие вопросы, на которые другому игроку можно ответить только утвердительно или отрицательно. Серией вопросов требуется вычислить задуманное. Прямой вопрос (это сигаретный дым?) считается последним. Чем короче поединок, тем четче ваши мозги работают. Стоит попробовать, очень советую всем.

Заучивание стихов. О, это почва вообще благодатная! Если поначалу туго, заучивайте стихи, положенные на песни – музыка является хорошим навозом для слов (Когда б вы знали, из какого сора растут стихи…). Потом переходите на бумажные стихотворения. Неправильно заучивать построчно – памяти не за что зацепиться «между прошлым и будущим». Куплетом или целым текстом путем многократного перечитывания. Блоком, смысловым куском. Так легче.

Заучивание прозы. На Акунине, понятно, этого не сделать, так что начинайте с фраз, которые написаны на века: «Шли и шли и пели «Вечную память»…», «В белом плаще с кровавым подбоем…». Очень важно придавать внутреннюю интонацию фразам, давать как бы интонационное, музыкальное сопровождение мысленно произносимым словам.

Постоянно тренируя свой мозг, причем в легкой игровой, приятной для вас самих форме, вы надолго сохраните не только память, но и способность мыслить логически, компьютерно четко видеть многовариантность реальности и принимать снайперские решения в максимально короткое время.

Приятных тренировок.

Автор - **Елена Максимовская**
Источник