**Сохрани память.**

**«Что-то с памятью моей стало…»**

Ухудшение памяти является следствием изменений в нервной системе и  сопутствует старению организма. Многие пожилые люди смиряются с этим явлением, которое существенно снижает их самооценку. Однако, по мнению врачей и психологов, этот процесс можно существенно замедлить или компенсировать, используя различные приемы мнемотехники. Сегодня ученые и врачи настойчиво рекомендуют пожилым людям выполнять несложные упражнения, позволяющие сосредотачивать внимание и тренировать память.

Принципы тренировки:

1. Память, как и мышцы, требует постоянного использования. Чем больше Вы заставляете ее работать, тем лучше сможете запоминать.
2. Лучшей тренировкой является новое, то, что требует некоторых умственных усилий и расширяет ваши знания. То, что вы уже хорошо знаете, не тек эффективно.
3. Это должно быть интересно. Чем больше заинтересованность, тем эффективнее и лучше будет развиваться память.
4. Основным условием успешности занятий является их регулярность и разнообразие, поскольку должны быть задействованы разные отделы мозга.

Следующие советы помогут улучшению памяти:

* Регулярные упражнения для тренировки памяти, например, запоминание имен, телефонов, необходимых покупок. Чтобы облегчить задачу, перечень может быть сначала записан на бумаге, чтобы потом восстановить записанную информацию, не заглядывая в «шпаргалку».
* Большое значение может иметь тренировка внимательности, например, старайтесь подметить детали, которые могут ускользнуть от беглого взгляда (какого цвета глаза у собеседника, сколько предметов стоит на столе и т.п.).
* Рекомендуется увеличить пожилому человеку физические нагрузки. Занятия спортом и пешие прогулки могут существенно улучшить память, однако перед выбором упражнений, необходимо проконсультироваться с врачом.
* Важное значение имеет сон. Хороший сон стимулирует работу головного мозга и помогает сохранять информацию.
* Рекомендуется самостоятельно создать систему, обеспечивающую поддержание порядка в доме. При этом важно следить за мелочами, такими, как ключи, квитанции, инструменты, их размещение и постоянное наличие.
* В ряде случаев полезно, собравшись что-то сделать, проговорить это вслух. Например: «Я кладу старые туфли в картонную коробку. Отношу эту коробку в кладовку. Ставлю коробку рядом с ящиком». Если в дальнейшем Вам понадобятся эти туфли, будет легче вспомнить, куда вы их поставили.
* Многим пожилым людям помогают «напоминалки» типа «завязанный узелок», «крестик на руке» и т.д.
* Для интеллектуально продвинутых пожилых людей может быть полезно использование ассоциаций. Так, чтобы вспомнить название фильма, можно рассказать о его содержании, либо пересказать отдельный эпизод,  назвать актеров.
* В ряде случаев снятию стресса и улучшению способностей памяти может способствовать дыхательная гимнастика.

## Проверьте себя

Предлагаемые тесты позволят Вам оценить ваше состояние или состояние вашего близкого. Возможно, в случае необходимости, поможет принять решение обратиться к врачу. Конечно, этих тестов недостаточно для постановки диагноза, но они помогут вам обратить внимание на состояние памяти и настроения.

### Тест на проверку памяти

Пройдите простой тест, который поможет оценить, есть ли у вас нарушение памяти. Этот тест рассчитан на самостоятельное заполнение, предназначен только для ознакомления  и не заменяет консультации специалиста.

В случае, если вас беспокоят нарушения памяти, или по результатам теста вы набрали менее 12 баллов, обратитесь за **консультацией  специалиста** в **«центр памяти»** городского гериатрического центра.

**Инструкция к тесту:** На приведенные ниже вопросы отвечайте «ДА» или «НЕТ»

За  каждый ответ **«нет»** - начислите себе 2 балла, за ответ **«да»** - 0 баллов. Суммируйте баллы и подведите итоги.

|  |
| --- |
| **В** **О** **П** **Р** **О** **С** **Ы** |
| Выходя из квартиры, вы иногда вынуждены возвращаться за ключами, документами или кошельками? |
| Сложно ли вам перечислить, что ели вчера на обед? |
| Вызывает ли у Вас затруднение назвать имя вашего первого школьного учителя? |
| Часто ли Вам приходится искать, куда положили какой-нибудь предмет? |
| Бывает ли, что Вы забываете о днях рождения друзей или родственников? |
| Иной раз тяжело вспомнить названия популярных фильмов, имена знаменитых актеров? |
| Бывает ли, что оставляете вещи в транспорте? |
| Прочесть наизусть одной из стихотворений, которое учили в школьные годы, для вас сейчас трудная задача? |
| Вам тяжело запомнить человека в лицо? |
| Вдруг пропускаете любимую телепередачу из-за того, что попросту забываете о ней? |
| Вам случалось запамятовать номер своего домашнего телефона? |
| Порой Вам трудно пересказать, о чем недавно прочитали в газете (книге)? |
|  Случается ли, что вы забываете о намеченной встрече? |
|  Ложась спать, с трудом можете вспомнить все события, которые произошли за день? |
| Перед походом в магазин обычно стараетесь составить список всех необходимых покупок? |

**Интерпретация**

**0-12 баллов**. Память не в лучшем состоянии и нуждается в поддержке. Одно из самых доступных средств для восстановления памяти и ее развития – учить наизусть стихи. Полезно преобразовывать необходимую информацию в образы, запоминать номера телефонов.

**14-22 балла**. Неплохой результат, но чтобы память никогда не подводила, необходимо постоянно тренировать не только память, но и внимание. В запоминаемом материале уточняйте все подробности, даже самые мелкие и незначительные. Если нужно заучить что-то сложное – делайте это по частям, через короткие промежутки времени. Многим помогают яркие ассоциации. Имейте ввиду, активное восприятие и любознательность – самый большой друг памяти.

**24 -30 баллов**. Память у Вас вполне хорошая, а древняя мудрость гласит: «Верная и деятельная память удваивает жизнь»! Только не стремитесь держать все в уме, иногда бывает полезно забывать лишнюю информацию, тем самым предоставляя своей памяти необходимую разгрузку и отдых!