

ВРАГИ ПАМЯ ТИ

Если мы узнаем, почему забываем, то получим представление о слабых местах человеческой памяти. Знание о том, как функционирует наша память, называется метапамятью. Это очень важно понимать всем, кто желает улучшить производительность памяти и предотвратить ее ухудшение.

Прежде всего необходимо сказать, что забывать — не всегда плохо. Забывание столь же важно, как и запоминание. Было бы очень сложно запоминать всю получаемую ежедневно информацию, а затем разыскивать ее в хранилище нашего мозга. Поэтому специальные механизмы в мозге (например, протеинфосфатаза) предназначены именно для забывания. Важно также отметить, что забывчивость и сбои памяти случаются у людей разных возрастов, как, впрочем, и запомнить новое тоже можно в любом возрасте.

И наконец, нужно опровергнуть

мнение о том, что якобы забывание вызвано чрезмерным количеством информации, хранимой в памяти. Это абсолютно не так. Иногда память не срабатывает под воздействием некоторых факторов, перечисленных ниже, а также из-за того, что ею редко пользуются.

ФАКТОРЫ, НЕГАТИВНО ВЛИЯЮЩИЕ НА ПАМЯТЬ

То, что, по нашему мнению, вызывает нарушения памяти, как правило, приводит к обычному забыванию и ни в коем случае не провоцирует амнезию. Эта болезнь часто бывает последствием травмы или другого заболевания.

ВНУТРЕННИЕ ФАКТОРЫ

◆ *Неправильное запоминание.*

Полученная от органов чувств информация часто исчезает или видоизменяется, если с ней не работать (не повторять ее).

◆ *Время.* Забывание бывает вызвано тем, что с момента запоминания информации прошло много времени. Новые знания оставляют что-то вроде следа в нашем мозге. Но если ими не пользоваться, со временем этот след стирается и исчезает.

◆ *Помехи.* На информацию, хранящуюся в кратковременной памяти, влияют новые посту-

пающие данные. Они могут помешать усвоению предшествующей информации.

- ◆ *Вытеснение.* Печальные, беспокоящие, травматические воспоминания забываются помимо нашей воли.
- ◆ *Искажение.* Воспоминания трансформируются в соответствии с нашими ценностями или позицией по отношению к чему-либо, поэтому иногда мы запоминаем информацию в искаженном виде.
- ◆ *Ошибки хранения.* Если информация не сохраняется полностью или сохраняется неправильно, ее бывает сложно воспроизвести.
- ◆ *Ошибки воспроизведения.* Иногда мозгу бывает трудно найти место, где хранится воспоминание, несмотря на то что оно не исчезло и не было искажено в результате внешнего воздействия.

ВНЕШНИЕ ФАКТОРЫ

- ◆ *Биологические факторы* обусловлены генетикой, и на них практически невозможно влиять. Снижение уровня эстрогенов и тестостерона тоже вызывает ухудшение памяти.
- ◆ *Психологические и эмоциональные факторы*, такие как одиночество, потеря любимого человека, беспокойство, тревога, тоска, депрессия, стресс, травматическое событие, посттравматическое расстройство, оказывают влияние на память. Недостаток мотивации или невысокая требовательность к себе тоже могут привести к снижению памяти.
- ◆ *Физическое состояние и здоровье.* Усталость, боль, возбуждение, стресс, бессонница и апноэ, хронические заболевания (например, повышенное давление, диабет, заболевания сосудов, повышенное содержание холестерина в крови, дисфункция щитовидной железы), нерациональное питание, гиподинамия и недостаточное упражнение ума ухудшают память. Алкоголь, никотин и другие токсичные вещества уменьшают поступление кислорода в мозг. Прием некоторых фармацевтических препаратов, таких как бензодиазепины, антихолинергические средства, негативно воздействуют на процессы памяти.
- ◆ *Окружающая обстановка.* Шум, запахи, свет, присутствие людей и многое другое влияют на качество запоминания.
- ◆ *Сенсорная недостаточность.* Полная или частичная потеря зрения либо слуха тоже оказы-

вает влияние на качество запоминания.

◆ *Познавательные способности.*

Недостаточная концентрация внимания, сложности с пониманием информации ухудшают качество запоминания.

◆ *Профессиональная жизнь.*

Смена должности, стресс, усталость, плохие взаимоотношения на работе влияют на процессы памяти.

◆ *Окружающая среда.* Контакт с ядовитыми веществами вредит памяти. Такое может произойти на работе на неэкологичных предприятиях, при употреблении мяса животных, откорм-

ленных пищей с вредными химическими веществами, в автомобилях, при питье и контакте с проходящей по свинцовым трубам водой. Ртуть, алюминий, пестициды и вещества-растворители тоже могут вызвать нарушения памяти.

◆ *Образ жизни.*

- Курение: табачный дым уменьшает количество кислорода, поступающего в мозг.
- Различные виды зависимости: алкоголь и другие токсические вещества.
- Бессонница и апноэ.
- Плохое питание.
- Гиподинамия.
- Прием некоторых фармпрепаратов.