

Πώς να εξασκήσετε τη μνήμη σας

ΤΗΣ ΦΩΤΕΙΝΗΣ ΒΑΣΙΛΟΠΟΥΛΟΥ

Η ικανότητα να θυμόμαστε διάφορα πράγματα για μικρό ή μεγάλο χρονικό διάστημα είναι καθοριστική για να μπορούμε να φέρνουμε εις πέρας τις ποικίλες δραστηριότητες της καθημερινής μας ζωής. Αλήθεια, έχετε σκεφτεί ποτέ ότι στη μνήμη σας οφείλετε την πρόοδό σας, τις αναμνήσεις σας, την ίδια σας την ύπαρξη; Η μνήμη διαποτίζει ολόκληρη τη ζωή μας. Χωρίς αυτήν η μάθηση θα ήταν αδύνατη, το παρελθόν μας ανύπαρκτο, το παρόν ακατανόητο και το μέλλον αβέβαιο. Για να συνεχίσουμε να υπάρχουμε και να δημιουργούμε μέχρι τα βαθιά μας γεράματα, είναι ανάγκη να διατηρήσουμε τη μνήμη μας σε καλή κατάσταση. Και αυτό θα το πετύχουμε εξασκώντας την. Όσο περισσότερο την εξασκούμε, τόσο αποδοτικότερη γίνεται. Η άνοια, δηλαδή η απώλεια της μνήμης και των γνωστικών λειτουργιών, πλήττει κυρίως αυτούς που δεν «γυμνάζουν» τη μνήμη τους και δεν χρησιμοποιούν το μυαλό τους. Το παράδειγμα του μεγάλου διευθυντή ορχήστρας Χέρμπερτ φον Κάραγιαν ίσως δεν είναι τυχαίο. Είχε χάσει τον πατέρα του και τον παππού του από τη νόσο Αλτσχάιμερ και, επειδή φοβόταν ότι θα αρρωστήσει και ο ίδιος, άρχισε να εκπαιδεύει το μυαλό του με διάφορες μαθησιακές ασκήσεις. Στα 65 του έμαθε να πιλοτάρει αεροπλάνο. Τελικά, πέθανε 80 ετών με απόλυτη διαύγεια!

ΠΩΣ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΒΕΛΤΙΩΣΩ ΤΗ ΜΝΗΜΗ ΜΟΥ;

Η μνήμη είναι μία σύνθετη λειτουργία, μέσω της οποίας το ανθρώπινο νευρικό σύστημα καταγράφει, αποθηκεύει και ανακαλεί πληροφορίες. Ο τρόπος με τον οποίο ο εγκέφαλος αποθηκεύει τις πληροφορίες είναι εξαιρετικά πολύπλοκος και οι επιστήμονες δεν έχουν ακόμη καταφέρει να τον εξερευνήσουν ολοκληρωτικά. Σε αυτό όμως που έχουν καταλήξει οι περισσότεροι από αυτούς είναι ότι για να βελτιωθεί θέλει εξάσκηση, τεχνική και στρατηγική. Αν θέλετε λοιπόν πραγματικά να βελτιώσετε τη μνήμη σας, ακολουθήστε τις παρακάτω συμβουλές:

Πνευματική μόρφωση: Η μόρφωση, η οποία επιτυγχάνεται μέσα από σπουδές και συνεχές διάβασμα, ενισχύει τις διάφορες λειτουργίες του εγκεφάλου και κατ' επέκταση της μνήμης.

Εικάζεται ότι τα άτομα που έχουν σπουδάσει ενισχύουν τους νευρώνες στον εγκέφαλό τους. Η καλύτερη πάντως... γυμναστική για τη μνήμη θεωρείται ότι είναι η εκμάθηση μίας ξένης γλώσσας, και αυτό γιατί τα στοιχεία που καλούμαστε να μάθουμε είναι τόσο πολλά και η προσπάθεια που καταβάλλουμε τόσο έντονη, που καταφέρνει να κινητοποιεί τη μνήμη και να την κρατά σε εγρήγορση.

Εκμάθηση ενός μουσικού οργάνου: Η εκμάθηση ενός μουσικού οργάνου αποτελεί μία πολύ καλή άσκηση του νου, αφού απαιτεί συνδυασμό πολλών λειτουργιών του εγκεφάλου, όπως της μνήμης, της μάθησης, της κίνησης, του συναισθήματος, της ακοής και της δημιουργικότητας. Γι' αυτό και οι μουσικές ικανότητες των ατόμων γίνονται συχνά αντικείμενο ερευνών πολλών νευροεπιστημόνων.

Κοινωνικότητα: Όσο πιο συχνά μιλάτε στο τηλέφωνο ή βγαίνετε με φίλους και συγγενείς για να διασκεδάσετε και να ανταλλάξετε απόψεις, τόσο καλύτερη μνήμη θα έχετε. Η έντονη κοινωνική ζωή φαίνεται πως βοηθάει να διατηρούνται σε καλό επίπεδο οι εγκεφαλικές σας λειτουργίες. Η διαδικασία της συνομιλίας αφυπνίζει τη μνήμη. Σε αυτό τουλάχιστον το συμπέρασμα κατέληξε η επιστημονική ομάδα του Πανεπιστημίου του Μίσιγκαν, η οποία μελέτησε τις απαντήσεις που έδωσαν 3.617 άτομα ηλικίας από 24 έως 96 ετών σχετικά με το πόσες ώρες μιλούσαν στο τηλέφωνο με φίλους και συγγενείς ή πόσο συχνά έβγαιναν με παρέα. Εκτός των ερωτηματολογίων, οι συμμετέχοντες υποβλήθηκαν και σε δοκιμασίες πνευματικής αντίληψης, ώστε να διαπιστωθεί η δυναμικότητα του εγκεφάλου και της μνήμης τους. Από τη μελέτη των στοιχείων προέκυψε ότι, ανεξάρτητα από την ηλικία, εκείνοι που ήταν κοινωνικά ενεργοί είχαν καλύτερη πνευματική διαύγεια.

Συναισθηματική ισορροπία: Η συναισθηματική ισορροπία προστατεύει τη μνήμη από τις δυσμενείς επιδράσεις του στρες. Υπάρχουν ενδείξεις ότι τα υψηλά επίπεδα των ορμονών τους στρες φθείρουν τα κύτταρα του εγκεφάλου και βλάπτουν τον ιππόκαμπο (σημαντικό όργανο που ρυθμίζει τη μνήμη). Το αίσθημα ότι είμαστε ψυχολογικά καλά επιβραδύνει την παραγωγή αυτών των ορμονών. Γι' αυτό καλό θα ήταν πού και πού να εφαρμόζετε κάποιες ασκήσεις χαλάρωσης και αναπνοής.

Σωματική άσκηση: «Νους υγιής εν σώματι υγιή», έλεγαν οι αρχαίοι μας πρόγονοι και είχαν απόλυτο δίκιο. Τη ρήση αυτή επιβεβαιώνουν πολλές έρευνες, βάσει των οποίων η σωματική άσκηση διατηρεί ακμαίες τις πνευματικές μας ικανότητες. Η συστηματική σωματική άσκηση διεγείρει την αναγέννηση των νευρικών κυττάρων και συντελεί στην καλή καρδιακή λειτουργία, η οποία οξυγονώνει σωστά τον εγκέφαλο. Η καλή αιμάτωση του εγκεφάλου έχει αποδειχτεί ότι ενισχύει τις νοητικές μας λειτουργίες.

Επαρκής ύπνος: Ο ύπνος βοηθά τη μνήμη και είναι απαραίτητος για τη διαδικασία της μάθησης. Πιο συγκεκριμένα, βοηθά να αποθηκεύονται και να «ταξινομούνται» οι πληροφορίες που παίρνουμε κατά τη διάρκεια της ημέρας. Αντίθετα, όταν δεν κοιμόμαστε καλά και χάνουμε τον ύπνο μας για δύο με τρία συνεχόμενα 24ωρα, μπορεί να παρουσιάσουμε αδυναμία συγκέντρωσης και απώλεια μνήμης. Για να έχουμε λοιπόν μνήμη... ελέφαντα, απαραίτητη προϋπόθεση είναι να ξεκουράζουμε το σώμα και το νου μας το βράδυ με 8 ώρες ύπνου.

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΚΑΤΑΛΛΗΛΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Η ισορροπημένη διατροφή είναι απαραίτητη για την ενεργοποίηση της μνήμης μας, αφού βοηθά στην ισορροπία των νευροδιαβιβαστών του εγκεφάλου. Η έλλειψη βασικών θρεπτικών συστατικών μπορεί να επηρεάσει τις νοητικές μας λειτουργίες και ιδιαίτερα τη μνήμη. Έχει διαπιστωθεί ότι τα φρούτα και τα λαχανικά έχουν ευεργετική επίδραση στη μνήμη, γιατί οι πολλές αντιοξειδωτικές ουσίες που περιέχουν καταπολεμούν την επιβράδυνση των νοητικών λειτουργιών. Η καθιέρωση πρωινού ενισχύει την πρόσφατη μνήμη. Τα παιδιά που καταναλώνουν πρωινό στο σπίτι θεωρείται ότι έχουν καλύτερη απόδοση στο σχολείο, πράγμα που οφείλεται στην καλύτερη λειτουργία της μνήμης. Τροφές πλούσιες σε βιταμίνες του συμπλέγματος Β (γάλα, γιαούρτι, δημητριακά ολικής αλέσεως) συμβάλλουν στην προστασία από ορισμένα νευρολογικά προβλήματα, όπως είναι και η μειωμένη μνήμη. Τέλος, άλλες τροφές που παίζουν σημαντικό ρόλο στην ενίσχυση της μνήμης είναι το μέλι, η ζάχαρη και γενικότερα τα γλυκά, γιατί ανεβάζουν τα επίπεδα της γλυκόζης στο αίμα, η οποία θεωρείται το κύριο καύσιμο του εγκεφάλου. Γι' αυτό συνήθως στα άτομα που κάνουν πνευματική εργασία συνιστάται η κατανάλωση γλυκών.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΠΟΥ ΑΚΟΝΙΖΟΥΝ ΤΗ ΜΝΗΜΗ

Μη χάνετε ευκαιρία, είτε μόνοι σας είτε με παρέα, να επιδίξεστε σε ασκήσεις και παιχνίδια μνήμης, παρατηρητικότητας και γνώσεων. Η επίλυση σταυρόλεξων, για παράδειγμα, οξύνει ιδιαίτερα τη μνήμη. Κι επειδή, σύμφωνα με έρευνες, ο σωστός χειρισμός της γλώσσας από μικρή ηλικία βοηθά την καλή λειτουργία του εγκεφάλου, οι ασκήσεις λέξεων, όπως αυτή που ακολουθεί, ενδείκνυνται για την όξυνση της μνήμης. Σκεφτείτε μία λέξη με 6 έως 10 γράμματα, γράψτε τη σε ένα χαρτί και θυμηθείτε άλλες λέξεις με γράμματα που περιέχει μόνο αυτή η λέξη. Μέσα σε ένα λεπτό προσπαθήστε να βρείτε 18 με 20 λέξεις.

Παράδειγμα: Επισήμανση.

Απάντηση: Μάνη, επίσημα, σήμα, άνιση, μίμηση, πείσμα, σήμανση, σημεία, σημασία, σηςάμι, ηνία, μανία, μίση, πίσσα, ίση, ίσα, αν, σαν, αίμα κλπ.

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΓΙΑ ΝΑ ΘΥΜΟΜΑΣΤΕ ΚΑΛΥΤΕΡΑ

Τα πράγματα που πρέπει να θυμηθούμε είναι πολλά και πρέπει όλα να χωρέσουν στο μυαλό μας. Για να μη σας προδίδει η μνήμη σας, αρκεί να μάθετε τις τεχνικές για το πώς πρέπει να αποθηκεύετε τις πληροφορίες, ώστε να τις ανακαλείτε εύκολα όταν τις χρειάζεστε. Εξασκηθείτε λοιπόν στους παρακάτω τομείς:

- **Εκπαίδευση στην προσοχή, την παρατήρηση και την επεξεργασία.** Θυμόμαστε μία πληροφορία μόνο αν της δώσουμε τη δέουσα προσοχή, μόνο αν επικεντρώσουμε την προσοχή μας σε αυτή, είτε είναι κάτι που ακούμε είτε κάτι που διαβάζουμε είτε κάτι που βλέπουμε. Αν τη στιγμή που γίνεται η εγγραφή της αφιερώσουμε λίγα δευτερόλεπτα να την επεξεργαστούμε, να την αναλύσουμε ή να τη σχολιάσουμε, είναι σίγουρο ότι όταν θα θελήσουμε να την ανακαλέσουμε θα μπορούσαμε να το κάνουμε χωρίς δυσκολία.
- **Ενεργοποίηση όλων των αισθήσεων.** Ανάλογα με αυτό που θέλετε να συγκρατήσετε, ενεργοποιήστε όσο περισσότερες αισθήσεις μπορείτε (όραση, ακοή, όσφρηση κλπ.). Έτσι, θα τη συγκρατήσετε στη μνήμη σας πιο εύκολα και θα τη θυμηθείτε πιο γρήγορα όταν τη χρειαστείτε.
- **Επιλογή.** Επιλέξτε τι θέλετε να θυμάστε, γιατί και για πόσο χρονικό διάστημα.
- **Οργάνωση - Ομαδοποίηση.** Η αταξία είναι ο χειρότερος εχθρός της μνήμης.

Απομνημονεύουμε καλύτερα μία πληροφορία όταν τη συσχετίζουμε με κάποια άλλη που ήδη υπάρχει στη μνήμη μας. Για να το διαπιστώσετε κάντε το ακόλουθο τεστ. Διαβάστε τον παρακάτω δεκαψήφιο αριθμό: 1914678007. Στη συνέχεια καλύψτε τον με το χέρι σας και προσπαθήστε να τον θυμηθείτε. Οι περισσότεροι δεν θα τα καταφέρετε. Συνήθως οι άνθρωποι μπορούν να συγκρατήσουν μέχρι 7 αριθμούς. Δεν είναι τυχαίο άλλωστε που οι περισσότεροι αριθμοί τηλεφωνικής κλήσης αποτελούνται από 7 ψηφία. Αν όμως ομαδοποιήσετε τους αριθμούς και τους συσχετίσετε με κάποιο γεγονός, τότε ίσως τους θυμηθείτε πιο εύκολα. Αν για παράδειγμα, τους ομαδοποιήσετε ως εξής: 1914 (η χρονολογία που ξεκίνησε ο Πρώτος Παγκόσμιος πόλεμος), 678

(τρεις διαδοχικοί αριθμοί), 007 (Τζέιμς Μποντ). Επομένως, έχετε μόνο τρία πράγματα να θυμηθείτε αντί για δέκα.

ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΣΑΣ ΕΞΑΣΚΗΣΗ!

- Διαβάζετε καθημερινά εφημερίδες και περιοδικά. Επιλέγετε ένα άρθρο και δίνετε ιδιαίτερη προσοχή στο περιεχόμενό του. Την επόμενη μέρα προσπαθήστε να θυμηθείτε όσο περισσότερες λεπτομέρειες γίνεται και μιλήστε σε κάποιον σχετικά με αυτό.
- Την ώρα που διαβάζετε την εφημερίδα σας προσπαθήστε να εντοπίζετε γρήγορα την κεντρική ιδέα και να επικεντρώνεστε λίγο σε αυτή. Εφαρμόζοντας καθημερινά αυτήν τη στρατηγική, σύντομα θα δείτε ότι το μυαλό σας εστιάζει καλύτερα σε μία πληροφορία.
- Διαβάστε ένα απόσπασμα από κάποιο λογοτεχνικό βιβλίο και προσπαθήστε να φανταστείτε με λεπτομέρειες τις εικόνες που περιγράφει. Με αυτό τον τρόπο οξύνετε την οπτική σας μνήμη.

ΠΟΤΕ ΞΕΧΝΑΜΕ ΕΥΚΟΛΑ;

Πρέπει να ξέρετε ότι ακόμη και μια εξαιρετικά δυνατή μνήμη έχει τα ...ολισθήματά της! Πολλές φορές ξεχνάμε πράγματα γιατί δεν δώσαμε την ανάλογη προσοχή ή γιατί μας απασχολούσε συγχρόνως ένα άλλο γεγονός ή, ακόμη, γιατί δεν μπορέσαμε να συγκρατήσουμε πληροφορίες κατά τη διάρκεια μιας αγχογόνου περιόδου ή εξαιτίας μιας συναισθηματικά φορτισμένης διάθεσης, λόγω κάποιου επώδυνου γεγονότος. Υπάρχουν πολλά πράγματα που επηρεάζουν και βλάπτουν τη μνήμη σας, και καλό θα ήταν να τα προσέξετε.

Άγχος - στρες: Το άγχος είναι κακός σύμβουλος της μνήμης. Το πιο χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι αυτό των μαθητών που, ενώ μπορεί να έχουν διαβάσει τέλεια, όταν έρχεται η ώρα των εξετάσεων δεν θυμούνται τίποτα. Το μυαλό τους μπλοκάρει και αδυνατεί να ανακαλέσει αυτά που έχει απομνημονεύσει.

Μοναξιά - μονοτονία: Ένας άνθρωπος που ζει μόνος, κινείται στερεότυπα μέσα στο σπίτι, δεν έχει ενδιαφέροντα, η ζωή του είναι μονότονη, δεν οξύνει τη μνήμη του με καινούργια μηνύματα και δεν βάζει συχνά το μυαλό του να σκέφτεται, ενδέχεται να παρουσιάσει σταδιακά εξασθένηση της μνήμης. Η κατάθλιψη επίσης, που συχνά παρουσιάζουν τα μοναχικά άτομα, βλάπτει τη μνήμη.

Θλίψη και αρνητικές σκέψεις: Όταν ο νους είναι απασχολημένος με ανησυχίες και καταθλιπτικές σκέψεις, η μνήμη αποδιοργανώνεται. Η έλλειψη ελπίδας, αυτοπεποίθησης, το αίσθημα ανικανότητας είναι αρνητικές συμπεριφορές που δημιουργούν προβλήματα στη μνήμη. Χωρίς άγχος και θλιβερές σκέψεις, η χωρητικότητα της μνήμης μας είναι «απεριόριστη».

ΜΠΟΡΩ ΝΑ «ΜΕΤΡΗΣΩ» ΤΗ ΜΝΗΜΗ ΜΟΥ;

Έτυχε ποτέ να μπείτε σε ένα δωμάτιο και να μη θυμάστε για ποιο λόγο πήγατε εκεί; Έτυχε να ανοίξετε το συρτάρι του γραφείου σας ή την ντουλάπα σας και να μη θυμάστε τι θέλατε να πάρετε; Όταν αυτό συμβαίνει στα 30 μας, δεν δίνουμε πολλή σημασία. Όταν συμβαίνει στα 40, αρχίζουμε να ανησυχούμε. Στα 60 όμως φοβόμαστε και αναρωτιόμαστε μήπως παρουσιάζουμε τα πρώτα συμπτώματα της νόσου Αλτσχάιμερ. Έχουν βάση άραγε οι υποψίες μας ή πρόκειται για υπερβολές; Πρώτα απ' όλα, πρέπει κανείς να εκτιμήσει σωστά τις τελευταίες απώλειες μνήμης που παρουσιάζει, απαντώντας με ειλικρίνεια και προσοχή στο παρακάτω ερώτημα: Ήμουν ποτέ πολύ καλός στο να θυμάμαι πράγματα, πρόσωπα, τοποθεσίες, ονόματα, ημερομηνίες, αριθμούς κλπ., για τα οποία παραπονιέμαι σήμερα; Για να είστε ακόμα πιο αντικειμενικοί, διασταυρώστε την απάντησή σας με την απάντηση που θα ζητήσετε να σας δώσουν στο ίδιο ερώτημα τα αγαπημένα σας πρόσωπα, αυτά που σας ξέρουν καλά. Συγκρίνετε τις απαντήσεις και βγάλτε τα ανάλογα συμπεράσματα. Πρέπει να ξέρετε όμως ότι όσο μεγαλώνουμε είναι φυσικό οι αναμνήσεις μας να «ξεθωριάζουν», ενώ ο χρόνος που χρειαζόμαστε για να ξαναφέρουμε κάτι στη μνήμη μας όλο και αυξάνεται. Εάν θέλετε πάντως να μετρήσετε επιστημονικά τη μνήμη σας, θα πρέπει να απευθυνθείτε σε ειδικευμένο γνωστικό ψυχολόγο, ο οποίος θα επιλέξει την ανάλογη δοκιμασία που πρέπει να εφαρμόσει σε εσάς, αφού πρώτα σας πάρει ένα πλήρες ιστορικό.

Ευχαριστούμε για τη συνεργασία την κ. Μάγδα Τσολάκη, νευρολόγο-ψυχίατρο, αν. καθηγήτρια Νευρολογίας, Γνωστικής Ψυχολογίας και Νευρογλωσσολογίας του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης και πρόεδρο της Ελληνικής Εταιρείας Νόσου Αλτσχάιμερ, τον κ. Θάνο Χαμπεσή, κλινικό ψυχολόγο, και την κ. Αργυρώ Βούλγαρη, κλινική ψυχολόγο νευροψυχολόγο.

Πηγή: <http://www.vita.gr/html/ent/360/ent.6360.asp>