

## В лабиринтах нашей памяти

- Людмила ГАБАСОВА, СБ. Беларусь сегодня 25063 от 21 сентября 2016 21 сентября 2016 00:00 Здоровье Русский

**«Все недовольны своей памятью, но довольны своим умом». С едким замечанием Ларошфуко не поспорит разве что суперкомпьютер. А так каждый из нас наверняка был сегодня ладонью в лоб, чесал затылок, судорожно пытаюсь восстановить потерявшуюся где-то в дебрях мозга «ячейку с информацией» или припомнить слово, вертящееся на языке. Но какой провал в памяти нуждается уже в экстренных мерах? С этим «СБ» помог разобраться Сергей ИГУМНОВ, доктор медицинских наук, профессор кафедры клинической и консультативной психологии Института психологии БГПУ имени М.Танка, член правления Белорусской психиатрической ассоциации, Белорусской ассоциации психотерапевтов и Белорусского общества психологов.**

Начнем с того, что память бывает разная. Скажем, моторная, отвечающая за воспроизведение различных движений и с которой, если помните, были большие проблемы человека рассеянного с улицы Бассейной. Или эмоциональная — без срока давности она свойственно хранить в глубине души сильные впечатления. Еще есть память образная (на картины природы, жизни, звуки, запахи и так далее) и словесно-логическая, когда мы воспроизводим свою цепочку мыслей, содержание книг, разговор с друзьями... С другой стороны, что-то мы запоминаем автоматически, а что-то — волевым усилием. Одно — оптимативно, другое — на короткий срок, третье — на долгую перспективу. По словам Сергея Игумнова, объем кратковременной памяти индивидуален и описывается формулой «7 + 2 единицы». Сергей Александрович тут же приводит пример:

— В 1980-х в США прошла крупная забастовка авиадиспетчеров из-за того, что руководство «немного увеличило им нагрузку». Вместо 9 самолетов, идущих на взлет и посадку, которые по нормативам одновременно нужно было контролировать, им вменили в обязанность 10. И десятый самолет стал... выпадать из поля внимания! Возросла угроза аварий.

Позже правительственная комиссия из крупных специалистов в области психологии труда заключила: забастовщики правы, это действительно непосильная нагрузка даже для такого человека, прошедшего профотбор и специальное обучение, как диспетчер. Если же переходить от теории к практике, то вот самые главные вопросы, ответ на которые не стоит забывать.

### «Провалы» — это неизбежно?

На ухудшение памяти жалуются 50 — 75% пожилых людей. Это связано с ухудшением мозгового кровообращения вследствие возрастных изменений в сосудах и обменных процессах в нервных клетках. Не стоит обрасываться со счетов и болезнь Альцгеймера, когда в структурах головного мозга массово гибнут нейроны. Но все же при естественном процессе старения память идет на убыль довольно медленно, что к серьезным катаклизмам не приводит. Хотя, бывает, она сдает стремительно. Тут уж без лечения никак — налицо реальная угроза старческой деменции.

Впрочем, же нарушения памяти — одни из наиболее распространенных расстройств, которые врачи оценивают как качественно, так и количественно. Человек может терять способность запоминать имена и цифры, термины и названия — тогда говорят о гипомнезии. Может, наоборот стать патологически памятьлив — это гипермнезия. А при парамнезии бал правят иллюзии: впервые увиденное, испытанное или рассказанное воспринимается как нечто до боли знакомое.

У памяти к тому же множество врагов — астенический синдром, интоксикации, недостаток микроэлементов, черепно-мозговые травмы, стрессы, недуги нервной системы (болезнь Паркинсона, энцефалит)... И, конечно же, всякого рода зависимости, в первую очередь алкогольная. Еще в конце XIX века русский психиатр Сергей Корсаков описал это состояние: на фоне длительных и бурных возлияний больной не помнит недавние события, зато хранит в памяти отдаленные. Влияют на способность запоминать, тем более при неадекватном лечении, сахарный диабет, артериальная гипертензия, атеросклероз, гипотиреоз.

## Чем поддержать нейроны?

Как и всегда, лучшая профилактика — это здоровый образ жизни (в том числе сон не менее 7 часов). Плюс своевременное и дисциплинированное лечение хронических заболеваний. Активно продвигаемые в интернете «диеты для памяти» — никакая не панацея. Нужно понимать, что около 20% энергии, получаемой организмом с пищей, идет как раз на обеспечение потребности мозга. Поэтому рацион должен быть прежде всего сбалансирован, с приоритетом продуктов из цельнозерновых злаков, овощей, фруктов, рыбы, морепродуктов. Из масел предпочтительнее оливковое и льняное, которые особенно богаты полиненасыщенными жирными кислотами, препятствующими отложению холестериновых бляшек на стенках сосудов. Крайне опасен для нервной системы и соответственно для памяти нарушенный водный баланс. Взрослый человек должен исходить из пропорции: на 1 кг массы тела — 40 мл жидкости (естественно, включая суп, сочные фрукты).

## Когда бить тревогу?

Международная ассоциация по изучению болезни Альцгеймера (клеточная, одной из восьми самых больших загадок медицины) считает вестниками надвигающегося старческого слабоумия:

прогрессирующую потерю памяти (теряются отработанные навыки, трудовые, а затем и чисто бытовые навыки, возникают проблемы с речью и пониманием окружающих, возникает дезориентация во времени и пространстве),

утерю трезвого мышления (человек вдруг становится слишком легковерным либо, напротив, избыточно подозрительным),

перепады в настроении (легко переходит от раздражительности к слезам, мелочно конфликтует и потом горячо раскаивается),

«заострение» черт характера (рациональность превращается в скупость, осторожность — в подозрительность и так далее),

безынициативность («угасают» прежние хобби, резко сужается круг интересов вплоть до полного безразличия даже к близким родственникам).

Если вы находите у близкого человека эти признаки, поспешите обратиться к врачу. Самолечение просто недопустимо, поскольку на начальной стадии многие грозные заболевания, сопровождающиеся нарушением памяти, проявляют себя довольно безобидно, но именно тогда и можно что-то действительно предпринять.

## К кому обращаться?

К неврологам, психиатрам, психотерапевтам. Иногда в лечебный процесс включаются эндокринологи (например, при недостаточности функции щитовидной железы) и даже нейрохирурги (когда мозговая артерия закупоривается атеросклеротической бляшкой). Большую роль в диагностике нарушений памяти играют медицинские (клинические) психологи. Есть множество тестов, помогающих разобраться что к чему. Скажем, используют простые тексты из 10 — 12 предложений, чтобы исследовать по отдельности зрительную (пациент сам читает рассказ) и слуховую память (вслух читает специалист). Далее сразу предлагают сделать пересказ: в норме должно быть не более 1 — 2 ошибок. А еще через час — не более 3 — 4 неточностей.

## Можно ли память натренировать?

**Попробуйте:**

1. Потренировать ассоциативную память. Здесь цель — выстраивать ассоциативный ряд. Так, попросите кого-нибудь из близких прочесть следующие слова: курица — яйцо, лошадь — сено, ножницы — резать, книга — учить, бабочка — муха, щетка — зубы, барабан — пионер, петух — кричать, корова — молоко, груша — компот, лампа — вечер. Или: жук — кресло, перо — вода, очки — ошибка, колокольчик — память, лейка — трамвай, гребенка — ветер, сапоги — котел, замок — мать, спичка — овца, салазки — завод, рыба — пожар, топор — кисель. Затем — лишь первое слово из каждой пары, второе постарайтесь записать самостоятельно. Как видите, вначале идут слова с прямой закономерной ассоциацией, запомнить их не составляет труда. Затем следуют слова, по смыслу не связанные друг с другом. Это куда сложнее, но тренировки сделают свое дело. Между прочим, ассоциативная память очень помогает запомнить и названия лекарств (допустим, «Розукард»: «Роза, карта»).

2. Укрепить зрительное воображение. Попросите кого-нибудь вслух прокомментировать какую-либо картинку. Например, «кошка, лакающая молоко» или «дождь, льющий из окна». Таких описаний должно быть 6 — 8. Затем постарайтесь записать «названия картин». Вспомнили как минимум 6? Хороший результат.

3. Развить зрительную память. Пусть вам покажут два практически идентичных рисунка с небольшими отличиями. Посмотрев на них 30 — 40 секунд, постарайтесь запомнить. А затем запишите по памяти, чем они различаются.

4. Поработать над слуховой памятью. Попросите, чтобы вам перечислили примерно десяток различных, не связанных по смыслу слов. Затем попытайтесь воспроизвести их в той же последовательности.

5. Ловить момент. Тренировать память можно и по ходу дела. Скажем, каждый раз составляйте список необходимых продуктов. Но, прочитав его несколько раз вслух и про себя, оставляйте дома и отправляйтесь в магазин, полагаясь только на свои силы.

#### **Можно ли делать несколько дел одновременно?**

Способность управляться сразу и со всем фронтам — как сказали бы психотерапевты, проявление индивидуального познавательного стиля человека. Чаще всего в этом контексте вспоминают Юлия Цезаря, которому приписывают способность делать одновременно 7 дел. Но даже людям со «сверхспособностями», говорит Сергей Игумнов, следует помнить: в дни Мартовских ид, входя в сенат, озабоченный мировыми проблемами Цезарь не обратил внимания на переданную записку, где его предупреждали о заговоре...

gbasova@sb.by

Советская Белоруссия № 181 (25063). Среда, 21 сентября 2016