

Вспомнить всё

Осенняя непогода, простуды и грипп ослабляют память. Когда мы недосыпаем, переутомляемся, переживаем стрессы, сидим на строгих или длительных диетах, не завтракаем, болеем, то наша память становится хуже. Что делать?

Тренируем мозг:

1. Высыпьте на стол кучкой 4-5 спичек. Посмотрите на них 2-3 секунды, запомните их расположение. Закройте глаза и воссоздайте изображение. Тренируйтесь несколько раз в день, каждую неделю прибавляя по одной спичке. Когда дойдёте до 12-14 штук, вернитесь к 3-4, но теперь запоминайте, как лежат головки. С закрытыми глазами нарисуйте расположение спичек и сравните с оригиналом.
2. В течение 3-5 секунд смотрите на любой предмет, стараясь запомнить его в деталях. Закройте глаза и попытайтесь воспроизвести его как можно точнее.
3. Перед сном в течение 5-7 минут быстро восстанавливайте цепь событий дня, вспоминая новых знакомых, их имена, внешний вид, телефоны.
4. Попросите сказать вам 10 любых слов. Например: стол, кружка, обед, дерево, помидор, ручка, ботинок, поле, календарь, потолок. Попробуйте воспроизвести слова в том же порядке, в котором они были произнесены. Когда вам нужно запомнить важную информацию, читайте её вслух, потом можете пересказать самому себе.
5. Перед походом в магазин напишите, что именно вам необходимо купить, напишите это на листочке, несколько раз прочитайте и отправляйтесь в магазин, оставив список дома. Поступайте так каждый раз, когда идёте в магазин.
6. Синхронно двигайте зрачки обоих глаз из стороны в сторону в течение 30 секунд. Если выполнять это упражнение каждый день, то вскоре память станет лучше на 10 %!

Запоминаем самое важное:

1. Отключайтесь от других занятий и сконцентрируйте всё внимание на том, что вы должны запомнить. Сделайте глубокий вдох, задержите воздух на 5 секунд и одновременно сожмите ладони в кулак. Медленно выдохните и разожмите руки. Повторите это 3 раза.
2. Создайте ассоциацию. Это может быть животное, число, здание, часть тела или что угодно. Лучше всего выбрать ассоциацию, которая связана с вашими яркими личными чувствами. Повторите ассоциацию несколько раз, лучше вслух.

Ищем потерянную вещь:

Вы не можете отыскать ключи, или документы, или очки, блокнот. Вспомните, где вы видели потерю последний раз. Сядьте в этой комнате и вспоминайте всё, что вы делали до тех пор. Метод «Клубок» основан на том, что, «разматывая» определённый кусочек жизни, мы вытаскиваем из памяти моменты, которые нам нужны.

Идём к доктору:

Если вы часто всё забываете, посетите терапевта, невропатолога или психотерапевта. У женщин забывчивость или рассеянность частенько сигнализируют о снижении функции щитовидной железы, значит, вам может потребоваться обследование у эндокринолога. Если с гормонами всё в порядке, врач может назначить растительные нейростимуляторы – препараты женьшеня, лимонника, элеутерококка, родиолы розовой – или курс ноотропных препаратов, они активизируют внутренние резервы мозга, улучшают кровообращение.