

Как улучшить память и внимание.

Как улучшить память и внимание, об этом сегодня пойдет речь. Если у вас хорошая память это очень здорово, хорошая память облегчает жизнь любому человеку. Но бывает так, что в нужный момент мы забываем важную дату, номер телефона, номер маршрутки, дату встречи, дни рождения друзей или родственников. И это важный сигнал, что пора задуматься, как улучшить память и внимание. Прежде всего, память это процесс мыслительный, и включает в себя запись информации, хранение этой информации, и извлечение информации при необходимости.

Запоминаем мы с помощью осязания, обоняния, визуально (зрительно), с помощью слуховой памяти, то есть, мы строим ассоциативные связи. Забывание - это процесс, который разгружает нервную систему и оберегает ее от перенапряжений. Мы забываем то, что приносит нам отрицательные эмоции, а также необходимость делать, то, что мы не хотим, или нам не нравится.

Три составляющих нашей памяти.

1. Это врожденный потенциал. Например, у кого-то с детства память лучше, а у кого-то память хуже. Но возможность нашего мозга позволяет нам развивать любую память, данную нам природой.
2. Это память в конкретный момент. Бывает ряд причин, по которым наша память может стать хуже, но ее можно улучшить.
3. Это тренированность памяти. Компьютер, мобильный телефон и другая техника часто заменяет нашу память, мы больше не запоминаем наизусть важные даты, номера телефонов и т. д. И именно вот эта составляющая нашей повседневной жизни пошла на убыль.

Ничего в жизни не происходит без причины, наша память не исключение и ухудшение нашей памяти связано с рядом причин.

Причины ухудшения нашей памяти.

- Депрессии,
- Перегрузки и эмоциональные стрессы,
- Разные виды инфекционных заболеваний,

- Нарушение режима сна,
- Недостаток витаминов (в особенности витамина В12),
- Злоупотребление алкогольными напитками, курение,
- Прием снотворных препаратов, антидепрессантов,
- Заболевания, например, сахарный диабет, нарушение работы щитовидной железы, рассеянный склероз, атеросклероз,
- Естественное старение нашего организма,
- Мозговые травмы.

Как улучшить память и внимание.

Чтобы не путать номера телефонов, важные даты, тренируйте свою память и свое внимание. Например, на рабочем столе изменить расположение вещей, добираться на работу разными путями. Ваш мозг быстрее приспособится к переменам.

Время от времени чистите зубы левой рукой и одевайтесь в темноте. Можно совмещать несколько дел сразу, например, слушать аудиокнигу во время утренней пробежки, это научит вашу память и мозг многозадачности. Тренируйте свою зрительную память, например, зайдите в комнату и запомните пять любых предметов, запомните их размер, цвет и расположение, подождите несколько часов, а затем попытайтесь восстановить в памяти эти данные.

Общайтесь с людьми чаще, ведь выбор тем для разговора, нужных вопросов и ответов позволяет развивать нашу память и ее способность анализировать.

Продукты, улучшающие память.

Одно из главных условий для полноценной работы нашего мозга это питание. Мозг нуждается в белках, витаминах, полиненасыщенных жирах, углеводах.

Белки. Из белков строятся нервные клетки, отвечающие за передачу информации, поэтому белки в рационе должны присутствовать обязательно, без них процесс запоминания информации невозможен.

Витамины. Для нормального функционирования нашего мозга, а также для нервной системы, которая влияет на концентрацию памяти и внимания, необходимы ***витамины группы В.*** Для этого регулярно употребляйте в пищу: мясо, рыбу, зеленые овощи, гречку, орехи, бананы, апельсины, молочные продукты, яйца.

Омега 3 жиры. Для развития хорошей памяти, нам необходимы жиры Омега3. Такие жиры присутствуют в моркови, тыкве, горохе, овощах, которые полезно есть сырыми, но наибольшее количество Омега 3 находится в **жирной рыбе**. Полезно употреблять в пищу оливковое масло, **тыквенные семечки**, кунжутные семечки, орехи.

За память и деятельность мозга отвечают и некоторые аминокислоты. Из аминокислоты триптофана синтезируется гормон серотонин, а он в свою очередь отвечает за наше настроение, сон, память, способность к обучению. Кушайте больше **фиников, инжира, помидоров, бананов**.

Углеводы. Углеводы, тоже отвечают за нашу память. Например, мёд, ценнейший источник микроэлементов и углеводов для нашего мозга. Углеводы различают быстрые и медленные. Быстрые углеводы (простые), быстро усваиваются нашим организмом и сразу дают подпитку нашему мозгу. Это **рыба, злаковые, бобовые**. Медленные углеводы (сложные), медленно расщепляются и в мозг поступают лишь через некоторое время после еды. Но поддерживают они деятельность мозга в течение длительного времени. Это крупы и овощи.

Здоровый сон.

Полноценный и здоровый сон очень важен для хорошего усваивания информации. Только выспавшись и отдохнув нужно приступать к работе. Без полноценного сна, наша память не может работать на клеточном уровне. Сон восстанавливает клетки мозга, когда мы спим, мы отключаемся от внешней информации. Спите в хорошо проветриваемой комнате, или при открытой форточке. Чудесным средством для здорового сна является получасовая прогулка перед сном. Для здорового сна необходимо чтобы спальное помещение было темное. Старайтесь также не переедать на ночь, лучше выпить на ночь ромашковый чай или стакан теплого молока с медом.

Физические нагрузки и свежий воздух.

Делайте элементарную зарядку, во время нагрузки на мышцы выделяются гормоны, положительно влияющие на работу нашего мозга. А пробежка или прогулка на свежем воздухе снабдит ваш мозг необходимым количеством кислорода для мозга.

Теперь и вы знаете, как улучшить память и внимание. Будьте здоровы.