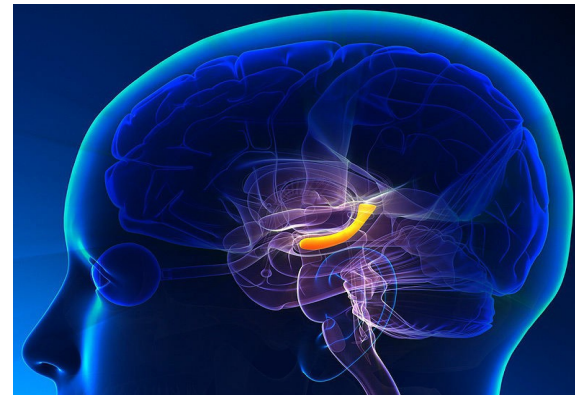


TYPY PRO LEPŠÍ PAMĚŤ



Frčková Pavla
Studentka
1.ročníku, obor
Aju-Přu-Szu
PF JČU

- **Paměť** můžeme definovat jako schopnost **přijímat, zpracovat a uchovat nové informace**. (Turnbull & Solms, 2014)
- Paměť může mít mnoho rozdělení, např. senzorická, krátkodobá, dlouhodobá, vizuální, akustická...
- Pro paměť je klíčový **HIPPOCAMPUS**. Nachází se v oblasti spánkového laloku, je zodpovědný za **prostorovou orientaci** a je také nutný pro **vybavování vzpomínek**. (Carter, 2010). Při Alzheimerově chorobě je mezi první postiženou oblastí a dotýčný ztrácí schopnost zapamatovat si nové a orientovat se v prostoru.



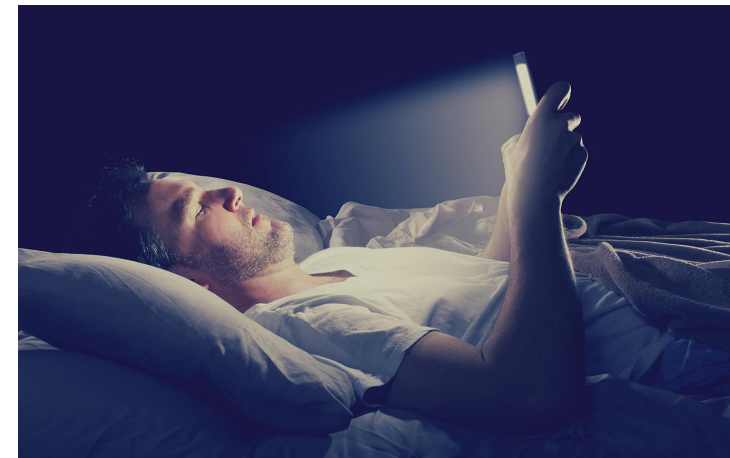


- **Paměť** lze zlepšit cíleným tréninkem i změnou životního stylu a našich zvyků.
- Paměť přímo souvisí s **pozorností**. (Costandi, 2014).

Poruchy paměti mohou značit i **závažné onemocnění**, hlavně **psychické**, což je časté u *deprese* nebo *schizofrenie* (Raboch & Pavlovský, 2012) a provází často počáteční příznaky choroby, **neurologické**, jako např. Alzheimerova choroba, kdy dochází k ukládání patologického proteinu v mozku nebo roztroušená skleróza. (Carter, 2010).

Možnost č. 1 – DOSTATEK SPÁNKU

- Při nedostatku spánku se výrazně zhoršuje paměť, abstraktní myšlení, a také pozornost. (Costandi, 2014).
- **Dlouhodobý nedostatek spánku** může způsobit vážné poškození paměti. (Costandi, 2014)
- **Modré světlo**, se kterým se setkáme hlavně u mobilů nebo televizí, potlačuje tvorbu spánkového hormonu melatoninu, jehož tvorba souvisí i s dlouhověkostí.



Možnost č.2 – FYZICKÁ AKTIVITA

- Sportovci mají **výkonnější mozek**, než průměrná populace. Sport totiž více prokrvuje mozek, ten je dostatečně zásoben **kyslíkem** a tím mohou neurony efektivněji pracovat. Metabolismus neuronů je totiž přímo závislý na dodávce kyslíku (Rokyta, Marešová & Turková, 2014).
- I „normální“ fyzická aktivita ale výrazně prospívá paměti a podporuje spoje mezi neurony.



Možnost č.3 – RELAXACE a HUDBA

- **Meditace je velmi prospěšná pro naše zdraví.** Výsledky studií dokazují různé zdravotní benefity jako je např. lepší imunita, větší schopnost vypořádat se s problémy a efektivnější využití kognitivních schopností. (Benson, 2009) Při dlouhodobém stresu se totiž **narušují synapse v mozku** a paměť nemůže pracovat optimálně. Stres je pro mozek toxický. (Costandi, 2014).
- **„Solfeggio frequencies“** vysílají zvuky o určitých frekvencích, které můžeme využít při relaxaci, lucidním snění, při učení se nové látky, ale i při špatném usínání. Pro učení jsou ideální **alfa vlny**, při usínání **delta vlny**. K dispozici jsou i na YouTube.
- **Mozartův efekt je přechodný** efekt krátkodobého zbystření mysli a zlepšení kognitivních funkcí po pravidelném poslouchání skladeb od Mozarta. (Rauscher & Shaw, 1993)
- V čím **hlučnějším prostředí se nachází děti**, tím je u nich vyšší riziko pomalejšího vývoje. Podobně to platí u dospělých.



Možnost č. 4 – PESTRÁ STRAVA

Pro mozkové funkce je důležitý dostatek živin, vitaminů a minerálů. Velký význam se připisuje např. vápníku, železu nebo jódu (Trojan, 1996) jako účinná se ukazuje také **Ginkgo biloba** (Kiefer & Zifko, 2008). Vhodné je jíst čerstvé ovoce, zeleninu, ořechy, ryby.



- Velké účinky se připisují **borůvkám**.
- Měli bychom pravidelně jíst (1x za 3 hodiny) a hodně pít.
- Nadměrný přísun soli a živočišných tuků také není dobrý. (Trojan, 1996).
- Velmi důležitá je **snídaně**, při absenci nebo nevydatné snídani máme tendenci k horší koncentraci během dne.
- Krysy, kterým byl podáván nadměrný přísun cukru, měly v paměťových testech horší výsledky. (Kanoski, 2014). To vede k domněnce, že podobně to platí i u lidí.
- Měli bychom se vyvarovat také jídel z **rychlého občerstvení**, navíc tato jídla mají potenciál měnit naši náladu během dne.

Možnost č. 5 – DOSTATEK KYSLÍKU

- **Vhodné je provádět dechová cvičení** (nádech 8 sekund, výdech 4 sekundy), která můžeme použít i pro zvládání stresových situací.
- Neměli bychom kouřit a měli bychom se snažit pravidelně větrat. Pro učení není dobré, když jsme v zadýchané místnosti.

Možnost č. 6 – SPECIÁLNÍ PŘÍPRAVKY a „POVZBUZOVÁKY“



- Povzbuzující účinek má hlavně kofein, guarana, cesmína paraguajská, nebo kurkuma.
- K jídlu jsou vhodné např. ořechy, čerstvé ovoce a zelenina (Kiefer & Zifko, 2008).
- „Chytré drogy“, jako např. Nodafinil nebo Methylfenidát (Ritalin – používá se k léčbě ADHD) jsou předmětem mnoha diskuzí. Mnoho studentů je užívá pro zlepšení výkonnosti a pozornosti. (Costandi, 2014). Nejsou ale studie, které by vzaly v úvahu jejich negativní účinek z hlediska dlouhodobého užívání.

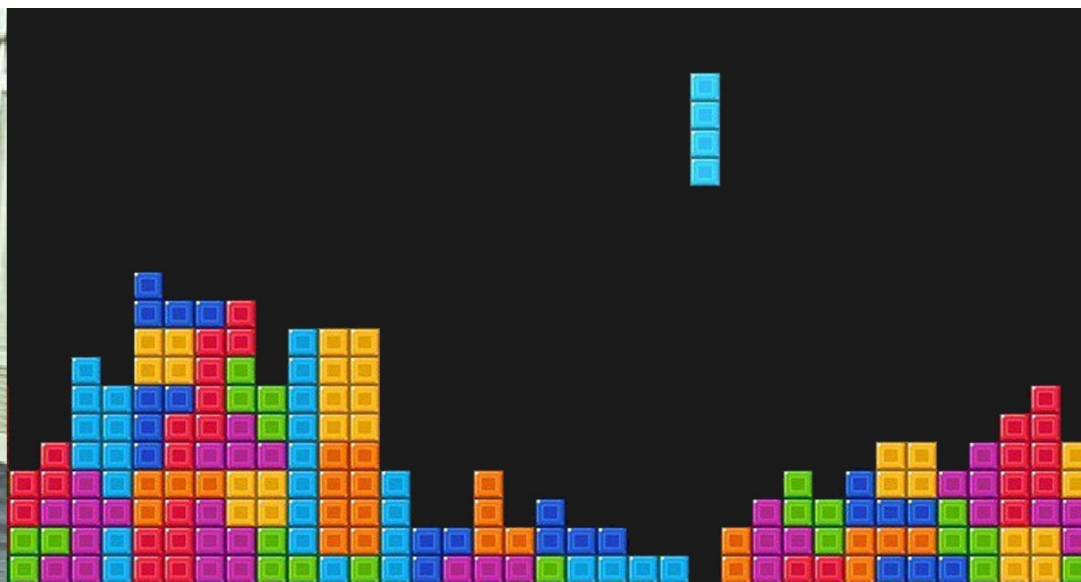


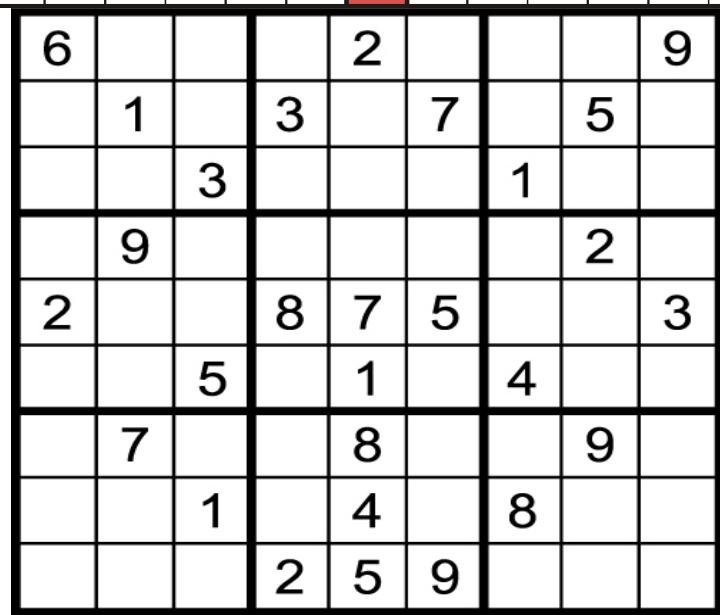
Možnost č. 7 – BUĎTE ŠTÍHLÍ

- Vyšší hodnota **BMI** (Body mass index) je spojována s menší funkcí a **velikosti hippocampu**. (Bourassa, 2016). Příčina se udává do souvislosti se zánětlivou reakcí imunitního systému. Při zánětu se totiž snižují kognitivní funkce.
- V tomto případě je důležitá hodnota **CRP** (C-reaktivního proteinu), která se zvyšuje při zánětech. (Bourassa, 2016).
- Normální hodnota BMI navíc snižuje riziko nejrůznějších nemocí – cukrovky, rakoviny, diabetu, nebo aterosklerózy.

Možnost č. 8 – HRAJTE POČÍTAČOVÉ HRY

- Vědci z Čínské technologické univerzity potvrdili **pozitivní účinek her na mozek. Hráči** mají vyšší soustředěnost a výkonnost mozku, **rychlejší reflexy**, lépe zpracovávají okolní podněty a mají rozvinutější logické myšlení V tomto se ukázala jako žádoucí hra Tetris.
- Pomocí her můžeme předcházet depresivním stavům (popř.úzkostným), nebo je i **léčit**. Ve studii měly v léčbě depresí **srovnatelný účinek s antidepressivy**. (Morimoto, 2014)
- U lepších hráčů je **lepší propojení mezi hemisférami a levá hemisféra je rozvinutější, než u průměrné populace**.



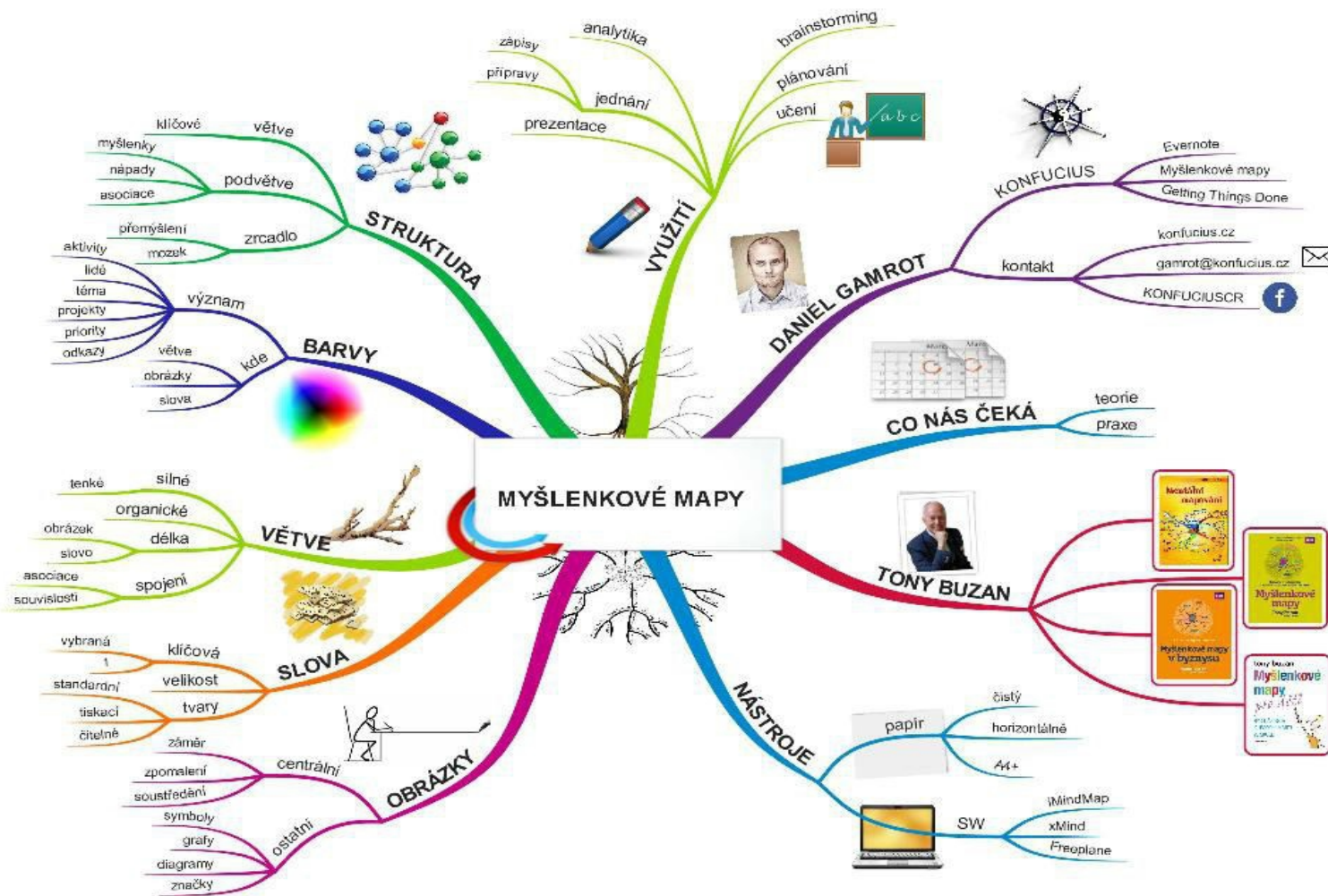


Možnost č.9 – NEŽIJTE VE STEREOTYPU



- Poznávejte nová místa, nové lidi. Mějte dostatek sociálního kontaktu. Zajímejte se o svět kolem sebe a vzdělávejte se.
- Učte se **nové věci**. V tomto se ukázala jako vhodná např. **hra na nástroj**.
- Naučte se nový jazyk nebo začněte chodit do práce jinou trasou, než jste zvyklí. Mozek je citlivý na stereotyp.

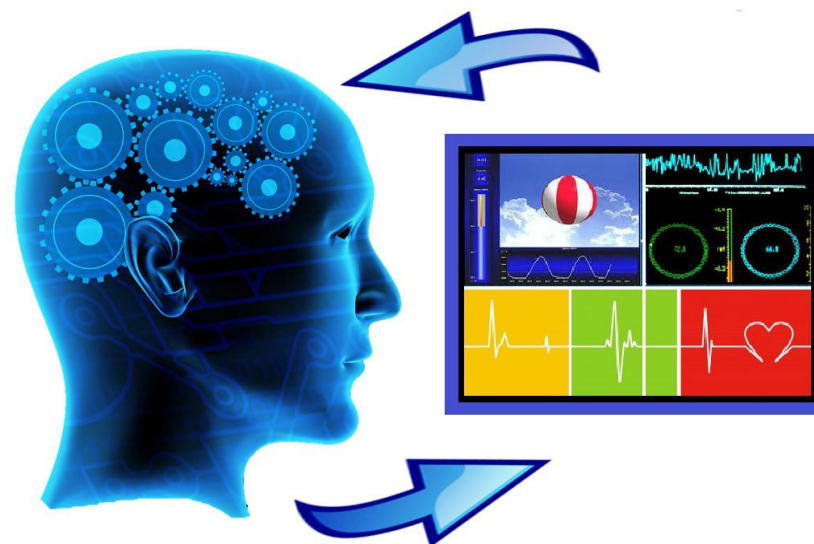
Možnost č. 10 – TVOŘTE MYŠLENKOVÉ MAPY



A NĚKTERÉ DALŠÍ MOŽNOSTI...

- **Záměrný trénink paměti.** Např. zapamatovat si co nejvíce za sebou jdoucích slov nebo čísel.
- Při zapamatování je důležité se snažit zapojovat i „**jiné**“ **oblasti mozku** - např. spojit si zapamatované s emocionálním podtextem, využít představivost nebo mnemotechnické pomůcky.

- **Biofeedback**



- Pro naše **studium je** důležité, abychom ho přizpůsobili našim potřebám a v dobu, kdy nám jde učení nejlépe (někdo se naučí látku jen při poslechu hudby, někdo zase nikoliv, jiní se nejlépe učí ve večerních hodinách)

Zdroje:

Carter, R. (2010). Lidský mozek. Praha, knižní klub.

Raboch, J. & Pavlovský, P. (2012). Psychiatrie. Praha, Karolinum.

Costandi, M. (2014). Mozek: 50 myšlenek, které musíte znát. Praha, Slovart.

Trojan, S. et al. (1996). Lékařská fyziologie. Praha: Grad,.

Kiefer, I. & Zifko, U. (2008). Hýčkejte svou paměť. Brno, Computer Press, a.s.

Solms, M. & Turnbull, O. (2014). Mozek a vnitřní svět. Praha, Portál.

www.21.stoleti.cz

www.celostnimedicina.cz

www.epochaplus.cz

www.kondice.cz

www.medicaldaily.com

www.livescience.com

www.news.harvard.eu

www.smh.com.au