**КАК РАБОТАЕТ НАША ПАМЯТЬ**

**Память** — это мыслитель­ный процесс, включающий в себя запись, хранение и извле­чение информации. Запись информации осуществляется посредством акта запомина­ния, а ее извлечение — посред­ством акта вспоминания. Каче­ство запоминания обусловлено вниманием человека к объек­ту записи.

Внимание представляет со­бой форму организации психи­ческой деятельности, проявля­ющуюся в избирательной на­правленности (селективнос­ти), концентрации и относи­тельной устойчивости. Концентрация внимания обуслов­лена усилением возбуждения в доминантном очаге коры го­ловного мозга, сопровождаю­щейся угнетением всей осталь­ной части коры. По этой при­чине, например, глубоко по­груженные в работу люди не слышат звонка у входной две­ри и даже на дотрагивание ре­агируют лишь спустя некото­рое время.

Противоположным акту за­поминания является забыва­ние. Как это ни звучит пара­доксально, но забывание слу­жит важным условием запоми­нания, поскольку оно разгру­жает центральную нервную систему, освобождая место для новых связей. Память опреде­ляется работой всего головно­го мозга, но в первую оче­редь — это биологический фе­номен, обусловленный дея­тельностью органов чувств. В зависимости от того, какой орган чувств принимает наи­более активное участие в акте записи информации, различа­ют несколько разновидностей памяти: визуальная (зритель­ная), вербальная (связанная с функцией слуха), обонятель­ная, осязательная и др. В био­логическом мире важную роль играет генетическая память, определяющая миграции птиц и рыб, обусловливающая стад­ные инстинкты. Человеческая память представляет собой бесконечно более сложный ме­ханизм — это функция мозга, нейронная активность которо­го позволяет фильтровать, со­хранять и уничтожать воспо­минания.

Около 60 процентов людей пользуются в основном зри­тельной памятью. Они легко восстанавливают в воображе­нии виденные некогда места, предметы, лица, страницы га­зет. Другие люди как будто с большей легкостью запомина­ют звуки и слова, и возникаю­щие в их уме ассоциации час­то представляют собой различ­ные ритмы и каламбуры.

В зависимости от времен­ной установки человеческую память подразделяют на не­посредственную, кратковре­менную, долговременную, скользящую.

**Непосредственная** (сен­сорная) память — это память автоматическая, в которой одно впечатление мгновенно сменяется следующим. При­мером такого процесса служит печатание на машинке: как только буква напечатана, чело­век тут же забывает ее, чтобы перейти к следующей.

**Кратковременная** па­мять — это оперативная (ра­бочая) память, способная од­новременно удерживать до семи элементов в течение мак­симум тридцати секунд. Она действует, например, когда вы набираете номер телефона. Без оперативной памяти мно­гие привычные действия со­вершались бы гораздо мед­леннее. Этот вид памяти по­зволяет выбрасывать из созна­ния информацию, как только она стала ненужной.

**Долговременная** память должна оставлять заметные следы в сознании на дни, ме­сяцы и даже годы, поэтому ее работу определяют более сложные механизмы записи информации, действующиенанескольких уровнях: чувствен­ном, эмоциональном и интел­лектуальном

**Скользящая** память — са­мая короткая из всех видов долговременной памяти. Тако­го рода память развита, напри­мер, у авиадиспетчеров: она позволяет им на несколько минут сосредоточить внима­ние на изображении движу­щейся точки на экране, а пос­ле посадки самолета тут же забыть о ней, переключив вни­мание на следующую точку.

Если информация предназ­начена для использования в ближайшем будущем (подго­товка к экзаменам, необходи­мость запомнить некий адрес), постоянное мысленное повто­рение помогает лишь кратков­ременно удержать ее в памяти.

Для закрепления следа в памя­ти на длительное время требу­ется более высокая степень обработки материала. Необходи­мо определить для себя значе­ние воспринимаемой инфор­мации и дать время на обдумы­вание, обобщить и проанали­зировать ее.

Долговременная память основана на наблюдении, ана­лизе и составлении суждения. Любое суждение включает в себя впечатления и эмоции. Сильные эмоции действуют подобно раскаленному клейму и оставляют в памяти неизгла­димые следы. Человек спосо­бен повысить качество записи материалов в памяти, сосредо­точившись на своих эмоциях, развивая наблюдательность и делая комментарии по поводу данного эмоционального или интеллектуального контекста. Именно этим объясняется, по­чему какие-то детали прошло­го люди помнят лучше других.

Если задуманное челове­ком к высказыванию принять за 100 процентов, то в словес­ные формы (предложения) об­лекается и высказывается ок­ружающим только 8О процен­тов. Выслушивается из задуманного 70 процентов, воспри­нимается и понимается 60 про­центов, а в долговременной па­мяти остается от 10 до 24 про­центов.

***В среднем человек запоминает 1/5 части то­го, что услышит, и 3/5 того, что увидит. Из того, что человеку покажут и объяснят, он за­поминает 4/5. Наилучшим временем суток для сознатель­ной работы памяти является промежуток от 10 до 12 часов, когда организм максимально ус­тойчив к кислородному голоданию, а также пос­ле 20 часов.***

На подсознательном уров­не процесс запоминания, фик­сации в коре головного мозга накопившейся за день новой информации более интенсивно протекает в каждом следую­щем цикле парадоксальной фазы сна. Принимая во внима­ние, что в норме у человека за ночь наблюдается до 4-5 полу­торачасовых циклов сна, мож­но считать, что наилучшая "запоминающая" функция сна проявляет себя где-то за два часа до пробуждения. Что касается времени года, то наилучшим для работы памяти является летний период.

Экспериментально доказано, что в процессе запомина­ния однородного материала (например, стихотворения) легче всего усваиваются нача­ло и конец, а наиболее труд­но—средняя часть. Запоминание улучшается, если посте­пенно повышать сложность ус­ваиваемого материала.

***Повторять изучае­мый материал очень важ­но с интервалами. Не­прерывное повторение, заучивание вплоть до полного запоминания наиболее нецелесообраз­но и неэкономично.***

***Особенностью человеческой памяти является ее способность с меньшими затратами труда и времени изучать другие иностранные языки после того, как уже усвоен один из них.***

Полагают, что структуры, ответственные за память, размещаются в разных участках головного мозга — в зависимости оттого, на каких реакциях организма (чувственных, эмоциональных или интеллектуальных) они основаны. За память отвечают отдельные участки коры головного мозга, лимбическая система и мозжечок. Но основная часть нейрофизиологической деятельности, определяющей работу па­мяти, происходит в гиппокампе и в височной доле каждого из полушарий. Если височная доля повреждена на одной сто­роне мозга, процессы запоми­нания могут еще протекать, хотя и с некоторыми наруше­ниями. Но при двустороннем повреждении способность со­знания к записи и хранению информации полностью про­падает. Это происходит в ре­зультате физической травмы или в связи с дефицитом нейрохимических элементов, как, например, при болезни Альцгеймера.

Работа памяти обусловлена деятельностью нервных кле­ток — нейронов. Сигналы от одного нейрона к другому пе­редают так называемые нейромедиаторы — особые веще­ства (например, ацетилхолин), которые в большом количестве содержатся в гиппокампе. При нехватке ацетилхолина пропа­дает способность к усвоению знаний и функционирует лишь спонтанная память, основан­ная на чувственных реакциях организма.

Метаболические процессы организма включают в себя окисление глюкозы и жиров для получения энергии, часть которой расходуется на синтез ацетилхолипа в мозгу. При гар­монично протекающем старе­нии организма количество син­тезируемого ацетилхолипа уменьшается, но остается до­статочным для того, чтобы нормально мыслить. Одним из возможных последствий недо­статка ацетилхолина и других нейромедиаторов может слу­жить торможение мыслитель­ных процессов, наносящее ущерб памяти: у человека на­блюдается несколько замед­ленная реакция на внешние сигналы как во время наблю­дения и записи информации, так и во время извлечения ее из памяти. Чтобы по мере ста­рения не терять способности к нормальной жизнедеятельнос­ти, разумно всегда сохранять спокойствие (известно, что па­мять человека слабеет пропор­ционально росту его беспокой­ства). Если человек начинает нервничать по поводу кратков­ременных задержек в работе своей памяти, то он только ухудшает положение. Для ком­пенсации снижения умствен­ной активности нужно обу­читься новым стратегиям мышления, облегчающим и ус­коряющим извлечение инфор­мации из памяти, тогда будет обеспечена нормальная рабо­та последней до глубокой ста­рости (при условии удовлетво­рительного общего состояния здоровья).

**ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ КАЧЕСТВО ПАМЯТИ**

С возрастом память слабе­ет, но эффективность ее рабо­ты неодинакова у пожилых людей, как неодинакова она и у детей. Наиболее однородны­ми в этом отношении являют­ся люди среднего возраста. Дети и пожилые люди испы­тывают много идентичных трудностей в отношении дея­тельности памяти. В частно­сти, у них более короткий, по сравнению с обычным, пери­од концентрации внимания. Они испытывают затруднения при анализе информации и не способны к спонтанной орга­низации мыслительного про­цесса. Они не умеют точно оценивать для себя значение воспринимаемой информации и испытывают затруднения при формировании ассоциа­ций, относящихся к информа­ции, которую необходимо за­помнить. И те, и другие плохо фиксируют информацию в памяти. Главное же различие между детьми и стариками состоит в том, что дети лучше помнят недавние события, в то время как старики — собы­тия, более удаленные во вре­мени (поскольку новые впе­чатления они обрабатывают недостаточно эффективно).

Важным фактором являет­ся доверие к своей памяти. Человек должен быть к себе добрее, прощать мелкие слу­чаи забывчивости, но ста­раться избегать крупных. До­кажите себе, что, жалуясь на совершенно "дырявую" па­мять вы сильно преувеличи­ваете свой дефект: составьте список дел, которые вы сде­лали в течение дня и сравни­те его со списком дел, кото­рые вы забыли сделать. По­лученный результат поможет вам избавиться от чувства не­уверенности в себе.

В целом память адаптиру­ется к жизненным условиям и нормально функционирует **до** глубокой старости, но только если человек постоянно ис­пользует ее. При недостаточ­ной мотивации она слабеет, часто переключается на рабо­ту в других сферах.

Превосходство памяти мо­лодых людей отчасти объясня­ется тем, что ее возможности реализуются в более полной форме. Молодые люди — ме­нее чувствительные к посто­ронним помехам и не сомнева­ющиеся в своей памяти — спо­собны сосредоточивать внима­ние на нескольких вещах одно­временно, не испытывая ника­кого внутреннего волнения. С устранением чувства беспо­койства и волнения пожилые люди могут также использо­вать весь потенциал своей па­мяти, что более чем достаточ­но для удовлетворения их по­требностей.

Люди, удовлетворенные своей памятью, всегда за нее спокойны. Они доверяют ей и эффективно используют в раз­ных сферах своей деятельнос­ти. Вместо того чтобы сетовать на забывчивость, они благода­рят память за то, что она со­хранила для них. Такие люди активны и слишком заняты, чтобы рассуждать о разных невзгодах, приходящих со ста­ростью.

На качество работы челове­ческой памяти оказывают вли­яние многие факторы. Главные причины неудовлетворитель­ной работы памяти имеют пси­хологический характер (за ис­ключением патологических случаев). Известно, что прова­лы в памяти у людей любого возраста возникают, когда сильное волнение лишает их возможности концентрировать внимание: боязнь экза­мена, публичного выступле­ния, нервное истощение, силь­ный стресс, личные проблемы. Дети из неблагополучных се­мей часто испытывают трудно­сти в школе из-за неспособно­сти сосредоточиться. Люди, страдающие от стресса и пере­утомления, жалуются, что за­бывают многие вещи. То же самое относится и к людям, ушедшим на пенсию: замечая нарушения памяти, они впада­ют в отчаяние, поскольку не понимают, что с этим можно бороться.

***Беспокойство и депрессия — вот две основные причины плохой работы памяти в любом возрас­те. Они целиком овладевают вниманием челове­ка, не давая ему возможности сосредоточиться на чем-либо другом. В экстремальных эмоциональ­ных состояниях человек вообще перестает заме­чать внешний мир: вместо этого он замыкается в собственных переживаниях и таким образом теряет способность нормально записывать ин­формацию.***

Ум такого человека занят исключительно негативными мыслями, и в нем не остается места ни для чего иного, что могло бы стимулировать память. В сознании расстроен­ного человека мысль о постиг­шей его неприятности влечет за собой длинную цепь воспо­минаний о прошлых бедах. Подобное болезненное состо­яние усугубляется навязчивы­ми мыслями, когда человек силится и не может вспомнить совсем не относящийся к су­ществу дела факт. Нервное на­пряжение окончательно бло­кирует память, и человек на­чинает заниматься самобиче­ванием. Этот порочный круг можно разорвать, только пере­ключив внимание на какой-либо другой предмет или рас­слабившись. Когда люди зна­ют, что волнение тормозит функцию памяти, то у них ис­чезает чувство вины, возник­шее в связи с этим.

Для расслабления лучше всего воспользоваться про­стейшими дыхательными уп­ражнениями. Например, ды­шите глубоко через нос, втяги­вая и выпуская воздух посте­пенно. Мысленно представляйте себе, как мягко набегает на берег волна (вдох) и с ти­хим плеском откатывается на­зад (выдох).

Если перед вами встанет трудный вопрос, и вы не смо­жете сразу же извлечь из па­мяти нужную информацию, просто проигнорируйте его, продолжая разговор на ту же тему. Таким образом, вы су­меете справиться с волнени­ем и не потеряете нити раз­говора. Кроме того, при этом выигрывается время, необходимое для восстановления в памяти забытого. Память редко возвращается мгно­венно, и чем больше факто­ров затрудняют ее работу, тем больше времени требует­ся подсознанию для поиска нужной информации.

Забыв какое-то слово, чело­век начинает беспокоиться, волнуется, не понимая, что тем самым он только ухудшает свое положение. У памяти есть парадоксальная особенность: чем дольше и сильнее мы ста­раемся вспомнить слово, кото­рое "вертится на языке", тем больше времени требуется нам для сознательного извлечения его из памяти. Дело в том, что ***при попытке ускорить процесс вспоминания мы начинаем нервничать и этим затрудняем работу мозга. Только переключив внимание на другой пред­мет, мы позволяем нашему подсознанию занять­ся поиском нужной информации с удобной для него скоростью.***

Лучше спокойно отдаться те­чению беседы, а не соображать лихорадочно, что вы собирае­тесь сказать в следующую ми­нуту. Кроме того, не преувели­чивайте важность инцидентов "с провалом памяти": на самом деле в них нет ничего страшно­го. Давая себе, время и возмож­ность подавить беспокойство, вы можете контролировать ра­боту памяти в любом возрасте, особенно в процессе старения, когда у человека все чаще воз­никают задержки с ответом.

Конечно, при некоторых обстоятельствах только время и перемена обстановки в силах привнести в сознание челове­ка покой, необходимый для кон­центрации внимания. Люди, подавленные смертью близких или потерей работы, должны относиться к нарушениям па­мяти спокойно и отложить борьбу с забывчивостью до тех дней, когда они смогут преодо­леть временные трудности. Для угнетенного человека забывчи­вость обычна и неизбежна, а его способности к обучению в период депрессии невероятно низки. В первую очередь надо выйти из депрессии, устранив из сознания навязчивые мысли, парализующие умственную деятельность. Иногда подавлен­ных горем людей на время уда­ется отвлечь от печальных мыс­лей, но это вовсе не означает полного их исцеления. Желая забыть о постигшей их беде, такие люди часто с головой оку­наются в какую-нибудь дея­тельность, однако они по-прежнему не в состоянии уделять должное внимание текущим вопросам и потому забывают о многих важных вещах. Чело­век, находящийся в состоянии депрессии, должен прибегать к помощи таких грубых зритель­ных подсказок, как записки и таймеры, и пользоваться ими безо всяких колебаний.

На работу памяти пагубное влияние оказывают все хими­ческие вещества и медицин­ские препараты, вызывающие состояние сонливости. Список их весьма длинен. Это — барбитураты, бензодиазепины и другие успокаивающие сред­ства, антидепрессанты, антигистаминные препараты и многие антиэпилептики.

Одна из основных причин проблем с памятью заключает­ся в злоупотреблении снотвор­ными, поскольку ими пользуют­ся чаще и регулярнее, нежели другими средствами. Снотвор­ные вызывают сонливость и заторможенность, притупляя бди­тельность и внимание. Анало­гичный эффект обусловливают некоторые сердечные препара­ты. Нарушение памяти заметно у алкоголиков любого возраста. Алкоголь снижает способность к обучению и замедляет мысли­тельные процессы, в результате чего запись и хранение инфор­мации осуществляется некаче­ственно. Всего несколько глот­ков спиртного достаточно для того, чтобы нарушить кратков­ременную память. Даже уме­ренные дозы алкоголя пагубно отражаются на познавательных процессах мозга (абстрактное мышление, обработка информа­ции, запоминание).

***Алкоголь препятствует закреплению следа па­мяти. Однако старая информация, записанная в трезвом состоянии, не обязательно претерпева­ет искажения. По этой причине в состоянии алко­гольного опьянения человек способен помнить со­бытия далекого прошлого и при этом забывает то, что случилось совсем недавно.***

Последствия алкогольного опьянения весьма долго сказы­ваются на работе головного мозга.

***У курильщиков ослаблена функция кратковре­менной памяти. У выкуривающих больше одной пачки папирос в день поражены и визуальная, и вер­бальная виды памяти.***

Избыток кофеина в крови вызывает нервозность, возбу­димость, сердцебиение, несов­местимые со вниманием. В иде­але, для нормального функци­онирования памяти мозг дол­жен быть одновременно насто­рожен и расслаблен. Злоупот­ребление же табаком и кофе лишает человека возможности расслабиться.

Все психические рас­стройства, связанные с чув­ством беспокойства, негатив­но отражаются на работе па­мяти. Определенные наруше­ния психики вроде агорафо­бии или боязни нахождения в людных местах усугубляются с возрастом и приобретают тяжелые формы. Приступы страха заставляют организм вырабатывать большое коли­чество химических ве­ществ — катехоламинов, ко­торые провоцируют одновре­менно изменения психологи­ческого (паника) и физиологи­ческого (нарушение сердеч­ной деятельности) порядка.

***Отдельные гипотензивные средства способ­ны провоцировать депрессию и, следовательно, пагубно отражаются на работе памяти. Если вам вдруг начала отказывать память, проверьте сна­чала, какие лекарственные препараты вы прини­маете.***

Существует много иных физических расстройств, кото­рые плохо сказываются на функции памяти: повышенное артериальное давление, сахар­ный диабет (даже в легких формах), заболевания щито­видной железы, последствия анестезии, снижение слуха и зрения, отравление пестицидами, авитаминоз (особенно ал­когольный).

Проблемы с памятью воз­никают при различных опухо­лях мозга, хотя последние про­воцируют в основном эпилеп­сию и нарушение моторной функции организма.

Наиболее опасным забо­леванием, обусловливающим полную или частичную амне­зию (потерю памяти), являет**ся** болезнь Альцгеймера. В мозгу больного катастрофически уменьшается количество нейромедиаторов, ответственных за работу памяти и внимания. Пораженные уча­стки сначала локализуются в гиппокампе и в миндалевид­ном ядре, являющемся частью лимбической системы. Дефицит ацетилхолина в этих участках мозга ведет к роко­вым последствиям. Одновре­менно в других участках мозга уменьшается уровень биогенных аминов (в частности, норадреналина), ответственных за функцию внимания. Больной редко может вспомнить название показываемых ему предметов. Причины, вызывающие это заболевание, до сих пор еще хорошо не выяснены.

***Следует четко представить себе ситуации, в которых наше внимание имеет тенденцию к падению: когда нас торопят или на нас давят обстоятельства; когда нас перебивают или возникают отвлекающие факторы; при пере­утомлении или под действием лекарств и ал­коголя; когда мы находимся в привычной обста­новке (из-за потери бдительности); когда нас переполняют чувства (возбуждение, восторг, гнев); когда мы не понимаем смысла восприни­маемой информации.***

Исследования показывают, что процесс вспоминания про­текает лучше, когда человек оказывается в условиях (будь то место или настроение), при­ближенных к тем, при которых осуществлялась запись ин­формации. Часто ухудшение памяти связано с уходом человека на пенсию. В особенности **это** относится к людям, не подготовленным к новому образу жизни. Любое сниже­ние жизненной активности приводит к падению и ум­ственной активности. С ис­чезновением мотивации, ко­торую раньше давала работа, у человека пропадает необ­ходимость в запоминании специфической информации, и последствия забывчивости теперь представляются не столь серьезными.

На состоянии памяти сказывается одиночество, особенно у пожилых людей. В то время как молодым людям удается занимать па­мять и заставлять ее рабо­тать, старики склонны пре­давать ее забвению. По­скольку жизненные потреб­ности их сокращаются, они не часто обращаются к по­мощи памяти. К тому же мрачные мысли идут рука об руку с одиночеством. Жизнь в одиночестве лишает нас возможности обмениваться информацией с другими людьми и вести обычные разговоры, которые, как правило, вызывают из памяти множество самых разных воспоминаний.

Память обусловлена жизненной активностью, которая в свою очередь связана с функцией об­щения, поэтому человек, живу­щий со спутником жизни, име­ет больше обязанностей и целей. Интересно отметить, что прак­тически не встречаются семьи, где бы оба супруга в равной сте­пени страдали потерей памяти. Обязательно, если у одного име­ет место "склероз памяти", то второй сравнительно неплохо все запоминает. А ведь до на­ступления такого состояния они прожили вместе долгую жизнь: питание, режим труда и отды­ха не сильно отличались. Раз­ным было отношение к жизни, нагрузка на мозг, а главное — ответственность перед семьей, обществом, перед самим собой.  ***Скорее всего, малоответственное отношение к жизни формирует условия для возникновения «склероза памяти».***

То, что это состояние функциональной, а не орга­нической природы, подтвер­ждает тот факт, что после смерти супруга, обладавше­го нормальной памятью, мозг "склеротического" суп­руга находит в себе резерва для существенного улучше­ния памяти.

# КАК бороться с рассеянностью

Рассеянность обусловлена не плохой памятью человека, а недостатком внимания к некоторым повседневным вещам, столь необходимым в момент записи информации. Большая часть неприятных случаев с забывчивостью свя­зана с автоматическими дей­ствиями. Например, мы бес­сознательно запираем дверцу автомобиля, а потом не можем вспомнить, заперли ее или нет. Или солим суп, не прерывая разговора с соседом по столу, а через несколько минут вновь хватаемся за солонку.

По своей природе внимание нестабильно, поэтому различные механизмы обще­ственной жизни имеют цель предотвратить нежелательные последствия нашей рассеянности. Например, при заполне­нии квитанции сначала пишут сумму в цифрах, а затем — прописью. Подобное повторе­ние заставляет нас сосредото­читься и избежать ошибки при написании суммы.

**Борьбу с рассеянностью надо начинать с твердой ре­шимости обращать внима­ние на все свои действия.** Это сделать весьма просто, если человек действительно страда­ет от последствий своей забыв­чивости. Но если он не видит в своей рассеянности ничего дурного и не чувствует необ­ходимости во внутренних пе­ременах, тогда ему трудно за­ставить себя совершать усилие для усвоения новых стратегий, помогающих управлять своим вниманием. Первое необходи­мое условие для избавления от привычного автоматизма дви­жений или действий — пауза. Переключите свой мозг на со­знательный режим работы. Это поможет вам оглядеться по сторонам и найти зритель­ные подсказки. Перед тем, как направиться куда-либо, оста­новитесь на мгновенье и за­дайте себе вопросы: "Куда я иду? Что мне там нужно? С кем я должен встретиться и что передать? Что я должен взять с собой? Нужно ли по пути зайти куда-либо еще или купить что-то?"

Сделайте несколько глубо­ких вдохов и выдохов, чтобы успокоиться, и ответьте на по­ставленные вопросы. Вы очень скоро обнаружите, на­сколько эффективен подобный прием в борьбе с забывчивос­тью. Если запомнил — значит, дал себе время подумать. По­мните, что спешка — главный враг в борьбе с забывчивостью и рассеянностью.

**Второй принцип коррек­тировки внимания — уме­ние сосредоточиться на дан­ном моменте.** По-научному это означает осуществить мыс­ленный процесс, ориентиро­ванный на решение конкрет­ной задачи, не распыляясь на другие проблемы. Овладев этим умением, вы станете го­раздо более собранным.

**Третий принцип — незамедлительность действия.** Как только вы столкнулись с мелкой проблемой, требую­щей незначительного времени для ее разрешения, немедлен­но выполните ее либо подго­товьте условия, чтобы сделать это в ближайший подходящий момент.

**Четвертый принцип — предвосхищение.** Во время работы можно избежать от­влекающих моментов. Напри­мер, убрав со стола все пред­меты, не имеющие отношения к данной работе. С возрастом человек становится все более чувственным к посторонним помехам. Одной из серьезных помех является телефон. Если у вас нет автоответчика, то вы можете попросить основных абонентов давать, к примеру, шесть или семь гудков, перед тем как повесить трубку. За это время вы успеете оставить какую-нибудь подсказку, что­бы быстро вернуться к пре­рванному делу.

Предупредить появление "внутренних" помех значителыю труднее, и избежать их не всегда удается. Например, во время разговора неожидан­ное соображение или эмоция сбили вас с мысли и вы забы­ли, о чем говорили. Прежде всего, не впадайте в панику и сохраняйте самообладание. Подобный инцидент может случиться с любым человеком в любом возрасте, и ваше бес­покойство только ухудшит по­ложение. В этом случае мож­но уступить инициативу в раз­говоре другому, что даст воз­можность восстановить уте­рянную мысль. Если послед­няя имеет для вас ценность, она непременно возникнет вновь в контексте определен­ной ситуации. А если она ни­какой ценности не представля­ет, можете распрощаться с ней навсегда.

Предвосхищая возможные проявления рассеянности, можно избежать их. Особенно бдительными следует быть в ситуациях, заметно снижаю­щих внимание: автоматичес­кие действия, стремление со­вместить несколько действий, спешка, волнение, стресс, бес­покойство. Несчастные случаи с памятью аналогичны несча­стным случаям на дорогах. Избежать всех неприятностей подобного рода невозможно, но в силах человека предотв­ратить большую их часть, раз­вивая в себе спасительные рефлексы на основе предвос­хищения, наблюдательности и

сознательного избирательного внимания.

Правда, существуют ситу­ации, когда концентрация вни­мания просто невозможна. Са­мая ужасная из них - депрес­сия, при которой мрачные мысли целиком завладевают сознанием человека. Подстать ей - эмоциональный стресс, спешка, отключение от темы, посторонние помехи. Во всех этих случаях мы лишаем себя способности собраться с мыс­лями и продумать свои бли­жайшие действия.

При усталости лучше отло­жить на время выполнение трудных заданий и принятие серьезных решений. Если же этого сделать нельзя, то целе­сообразно прибегать к помощи таких подсказок как записки, ос­тавляемые на видных местах, напоминание ближних и др.

Эмоции в большой степе­ни влияют на нашу память. Как позитивные, так и нега­тивные, эмоции буквально "впечатываются" в нашу па­мять. Они отбирают для нас наиболее важную информа­цию. В основном мы долго помним вещи и события, ко­торые нас глубоко тронули, потрясли, шокировали, порадовали или сильно раздоса­довали.

Работа подсознательной памяти в большой степени за­висит от настроения, при кото­ром происходила запись ин­формации. Например, знания, усвоенные в состоянии радос­ти, легко приходят на ум, ког­да мы счастливы, а информа­ция, которую мы записывали в подавленном состоянии, вспоминается в часы печали.Этимобстоятельством и объясняет­ся порочный круг депрессии, во время которой приходят в голову только мрачные мысли. Сознательным усилием воли, воссоздавая себе определен­ное настроение, человек спо­собен вспомнить разнообраз­ные события жизни, связанные с данным состоянием души.

При эмоциональном подъе­ме человек должен с удвоен­ным вниманием следить за своими обыденными действи­ями, особенно объективно

важными. Известно, напри­мер, что в состоянии эйфории человек за рулем способен лег­ко попасть в аварию.

Проблемы со вниманием нередко имеют корни в раннем детстве. Замечено, что недо­статок внимания у детей бывает, обусловлен их гиперактивностью. Во взрослом состоянии у людей, бывших в детстве гиперактивными, снижена метаболическая активность мозга и, следовательно, повышена предрасположенность к рассеянности внимания.

**ПРИЕМЫ УЛУЧШЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ПАМЯТИ**

Существуют весьма эффек­тивные приемы улучшения и развития памяти. Во всех слу­чаях ключом к хорошей рабо­те памяти является организо­ванность и системность в тре­нировке памяти.

Многие люди обнаружива­ют стремительное увеличение возможностей своей памяти, когда они используют технику концентрации внимания на том, что хотят сохранить в памяти.

Находясь в ситуации, когда особенно важно что-то запом­нить, сосредоточивать внима­ние можно с помощью так на­зываемого "переключателя па­мяти". В качестве такового ис­пользуют любой жест или дви­жение, например соединение, вместе большого и указательно­го пальцев или поднятие вверх большого пальца. Какой бы оп­ределенный знак вы ни выбра­ли, он создан для напоминания о том, что сейчас нужно быть особенно внимательным и бди­тельным. Благодаря этому вы сможете запомнить все, что не­обходимо. Чтобы зафиксировать в своем сознании "переключа­ющий знак", расслабьтесь, зак­ройте глаза, сделайте выбран­ный жест и повторяйте: "Сейчас я буду, бдителен и внимателен, буду все осознавать. Буду фик­сировать в памяти эту информа­цию, чтобы вспомнить ее, когда это понадобится". Проделайте данное упражнение несколько раз в день и позже, в тот же день, практикуйтесь в использовании этого 'Переключающего знака" в реальных ситуациях. Найдите, по крайней мере, три реальных си­туации, когда вы особенно заин­тересованы запомнить что-либо, и используйте свой "переключа­ющий знак" для повышения бди­тельности. Делая этот жест, по­вторяйте слова, помещенные выше в кавычки, для усиления концентрации внимания.

Повторяйте описанные процедуры для закрепления в памяти в течение 2—3 недель. Позже, когда эта связь закре­пится, потребность в повторе­нии всего комплекса упражне­ний отпадет сама по себе. Как только вы будете оказываться в ответственной ситуации, ис­пользуйте только ваш "пере­ключающий знак", и вы авто­матически станете более вни­мательным и бдительным.

Ключевой момент при вос­становлении в памяти какой-либо ситуации — как можно ярче представить себя в ситуа­ции, которую вы хотите вспом­нить. Обращайте внимание на обстановку, здания, людей вок­руг вас в этой ситуации. Пред­ставьте, что вы режиссер филь­ма и что сейчас перед вами должен разыграться именно этот момент сценария.

Чтобы вспомнить забытое имя, представьте себе и подроб­нее восстановите первую встре­чу с этим человеком. Вспомни­те, кто еще при этом находил­ся, обстановку. Мысленно по­здоровайтесь с этим человеком, как при первой встрече, и вни­мательно слушайте, как он го­ворит вам свое имя.

Чтобы вспомнить забытый номер телефона, представьте, что человек, которому вы со­бираетесь звонить, сидит у те­лефона и ждет вашего звонка. Теперь подойдите к своему те­лефону и откройте записную книжку, в которой записано имя этого человека. При этом должен появиться номер теле­фона. Если он не до конца про­сматривается, начинайте наби­рать его начальные цифры, и номер прояснится до конца.

Чтобы обнаружить, куда вы положили предмет, вспомните, когда вы его последний раз держали в руках, что с ним де­лали. Мысленно представьте, как вы пользуетесь этим пред­метом. Когда вы закончили им пользоваться, наблюдайте, куда вы его убрали.

**Чтобы вы и ваши действия оставались в па­мяти окружающих людей, старайтесь делать вещи, которые не приходят в голову другим. За­помните, что эмоции, юмор, остроты, метафо­ры — все неожиданное оставляет более яркий след у людей. Прибегая к помощи этих средств, вы будете производить в памяти других незабы­ваемое впечатление.**

Глядите в глаза новому зна­комому, и еще раз называйте свое имя, прощаясь с ним или вручая ему свою визитную карточку.

Перепоручайте маловаж­ные дела другим — таким образом, вы разгрузите свою па­мять и сможете как следует со­средоточиться на более важ­ных делах. Благодарите и по­ощряйте коллег, не забываю­щих выполнять все ваши просьбы и поручения. Поступая, таким образом, вы внуши­те сотрудникам мысль о важ­ной роли памяти в их работе.

Выполняя все важные дела по возможности сразу же, как только они появились, вы ос­вобождаетесь от необходимости думать о них и предупреждаете возможные случаи забывчивости.

Эффективно используя свою записную книжку, вы всегда будете иметь под рукой необходимую информацию, не перегружая понапрасну спою память.

**СЕМЬ ПРИНЦИПОВ ХОРОШЕЙ РАБОТЫ ПАМЯТИ**

**1. Принцип паузы** в по­вседневной жизни дает время оценить обстановку и поду­мать. Пауза снижает возмож­ность поспешных действий, заставляет сосредоточить вни­мание на нужном предмете, помогая противостоять отвле­кающим моментам и посто­ронним помехам, и служит не­обходимым условием для на­блюдения. Прежде чем выйти из дома, с работы, из машины, сделайте паузу и оглянитесь по сторонам: тогда вы ничего не забудете взять с собой.

**2. Принцип расслабле­ния** позволяет подавить бес­покойство, которое препят­ствует концентрации внима­ния и блокирует механизмы памяти. Тогда информация за­писывается более точно и из­влекается из памяти без осо­бых усилий.

**3. Принцип осознания** — это ключ к избирательному вниманию и наблюдению. Без них нельзя гарантировать пос­ледующее извлечение инфор­мации. Главное - сознательно вовлекать в процесс записи информации как можно боль­ше чувств. Задерживая мыс­ленный взор на наиболее зна­чимых элементах информации и различных подсказках, вы не только будете лучше запоми­нать людей, места, маршруты и важные дела, но и сможете лучше оценивать окружение.

**4. Ассоциация образов** (визуальная проработка) — это важный принцип, исполь­зуемый всеми, кто помнит ме­стонахождение различных предметов: очков — на столе, ключей — рядом с телефоном, заметок с советами огородни­ку — в отрывном календаре... Прибегая к образной ас­социа­ции во многих контекстах, можно значительно расширить информацию, подлежащую извлечению из памяти.

**5. Принцип личных ком­ментариев** (вербальная про­работка) позволяет оставить яркий след в памяти. Делая мысленные комментарии по поводу всех интересующих со­бытий и вещей, вы бу­дете по­мнить намного больше.

**6. Принцип оценки мате­риала с помощью категорий** имеет отношение к способу хранения информации. Напри­мер, любой предмет искусст­ва можно классифицировать по нескольким ос­нов­ным при­знакам (размер, цвет, художе­ственная ценность, продажная стоимость). Занося под­лежа­щую хранению информацию в определенную категорию, впоследствии бывает легче из­влечь нужный материал из па­мяти, обращаясь к означенной категории.

**7. Принцип просмотра и использования материала** обеспечивает быстрое вспоми­нание. Периодически просмат­ривая материал, вы принимае­те активное участие в трех ос­новных про­цессах памяти: за­писи, храпении и извлечении информации. Гораздо легче запоминаются те вещи, к кото­рым периодически приходит­ся прибегать. Любые стратегии улучшения качества работы памяти одновременно являют­ся стратегиями повышения умственного труда. Мысленно просматривая нужную инфор­мацию по нескольку раз перед важными встречами, вы смо­жете обсуждать интересую­щую вас тему без страха за­быть какие-либо важные под­робности.

Для лучшей концентрации внимания нужно стараться заниматься только одним де­лом в определенный момент времени. Постоянно акценти­руйте внимание на информа­ции, которую следует хра­нить в памяти, мысленно воз­вращайтесь к ней по несколь­ку раз в день.