Нейрогимнастика. Упражнения на развитие памяти

Память – одна из ключевых функций интеллекта, которая связана, выражаясь простыми словами, с укреплением старых нейронных связей и образованием новых. Можно сказать, что вся жизнь человека – это наша память о тех событиях, которые в ней произошли.

Многих людей объединяют одни и те же причины проблем с памятью. Снижение активности головного мозга, хроническая усталость, которая сопровождается эмоциональным напряжением и наличие заболеваний. Вопреки многим предубеждениям, что заметное ухудшение памяти бывает только у пожилых людей, очень часто эта проблема досаждает молодежи, трудоспособному населению и даже детям школьного возраста. Поэтому память нужно развивать в любом возрасте.

Для тренировки памяти нужно заставлять мозг трудиться. Нужна когнитивная нагрузка, когда приходится что-то выдергивать из памяти или заново запоминать. Развитию мышления и памяти способствует также разгадывание кроссвордов и головоломок. Самое важное – вести здоровый образ жизни и выполнять несложные упражнения.

Дневник памяти

Перед сном прокрутите «в обратной перемотке» весь прошедший день. Постарайтесь вспомнить мельчайшие подробности: где были, с кем общались, что встретилось по пути, какие чувства испытывали. Далее придётся выделять на это задание больше времени, так как вы будете всё подробнее вспоминать свои активности.

Социопат

Посмотрите на коллегу или любого человека, который встретился вам, в течение 30–40 секунд. Отвернитесь и как можно подробнее вспомните особенности внешности: одежду, цвет глаз, причёску, веснушки, родинки и т. д. Все упражнения тренируют внимание и работают с памятью: с каждой новой тренировкой вы будете запоминать всё больше нюансов.

Первопроходец

Придумайте новый маршрут до работы, дома или супермаркета. Пока идёте, постарайтесь запомнить названия улиц, заведений и иные отличительные черты. Перед сном восстановите в памяти созданный маршрут с максимальной точностью. Старайтесь тренироваться ежедневно.

Полиглот

Начните изучать иностранный язык. Тогда вам потребуется запоминать множество слов и правил, говорить и понимать речь на слух. Эта непростая задача задействует весь мозг и отлично развивает способность запоминать и удерживать информацию. Быструю технологию запоминания слов вы сможете усвоить, посмотрев короткое видео.

Поэт

Возьмите за правило регулярно запоминать стихи или прозу. Это тоже отлично тренирует память, а разнообразие текстов позволит постепенно увеличивать когнитивную нагрузку.

Пройти тест на когнитивные нарушения можно по ссылке: https://profilaktica.ru/for-population/profilaktika-zabolevaniy/dementsiya/test-na-kognitivnye-narusheniya/