

# Problémy s pamětí můžete mít i ve třiceti letech

## Trénujte – i mozek potřebuje jogging

Stává se vám, že jdete pro sklenku do kuchyně, a než tam dojdete, zapomenete, pro co jste šli, přestože vás nohy do kuchyně donesou? Nemůžete si vzpomenout na jméno známého herce nebo souseda? Pak i vy máte problémy s pamětí, ať je vám třicet, nebo osmdesát. O tom, že je to normální a že se s tím dá něco dělat, přednášely v polovině března Oldřiška Hrabáková a Hana Rejzková v atriu mnichovohradišského Domu s pečovatelskou službou. Akcí podpořila nezisková organizace Spokojení domov v rámci Národního dne trénování paměti, který vyhlásila Česká společnost pro trénování paměti a mozkový jogging.

**HELENA FRIČOVÁ**

Do atria pečovatelského domu přišlo třicet zájemců především z řad seniorů. „Postupná ztráta paměti starého člověka velmi izoluje od současného dění. Často se pak vrací ke svým vzpomínkám, a tak vlastně trochu ignoruje realitu a stává se závislým na svém okolí,“ uvedla přednášející Oldřiška Hrabáková. Hned v úvodu přítomně upozornila, že není pravda, že společně s tělem stárne i mozek. Mozkové buňky se tvoří neustále, ale mozek je jako sval, potřebuje trénovat, když s ním nebudete hýbat, zakrní. Přitom stačí vyhlásit si křížovku, zazpívat si písničku, vyřezat v novinách kvíz,“ dodala.

K mozkovému tréninku se používá celá řada metod. „Díky těmto technikám je i senior schopen zapamatovat si 93 českých panovníků, 100 položek nákupu nebo 43 amerických prezidentů,“ řekla Hana Rejzková. Jednou z nich jsou například agrostika – díky nim si například lze zapamatovat barvy duhy tak, jak jdou po sobě. Princip spočívá v tom, že vytvoříme absurdní větu, kdy první písmena každého slova budou nápovědou k barvě. Věta může znít, například – červená opice žrala zelený meloun falkrovi – červená, oranžová, žlutá, zelená, modrá, fialová. Agrostické věty si samozřejmě můžeme vytvořit sami na cokoli.

Další z metod je metoda místa. Opět pomocí absurdních spojů si je náš mozek schopen zapamatovat více údajů. A proto je možné si nákup zapamatovat pomocí příběhu, do kterého umísťujeme věci, jež si potřebujeme zapamatovat. Jdu do



Hana Rejzková ukazuje obrázky s předměty, které si mají účastníci přednášky zapamatovat. Zanedlouho se všichni přesvědčí, že krátkodobá paměť je schopna udržet nejvýše sedm věmů. Foto: H. Fričová

bytu v přední sedí kečup povídá si s čockou, v kuchyni sedí na židli máslo a kafe mu vaří čaj a tak dále.

Jednu z metod si mohli účastníci přednášky vyzkoušet. Na velké tabuli se objevil obrázek s dvanácti různými předměty, který po pár minutách lektorka otočila. Všichni měli napsat, co si z tabule zapamatovali. „Krátkodobá paměť je schopná zapamatovat si maximálně sedm věmů, nečekejte proto zázraky,“ upozornila Rejzková. Většina lidí si vybavila dvě nebo tři věci. Objevil se opět obrázek a lektorka začala předměty rozdělovat do skupin – některé vydávaly zvuk, jiné patřily do kuchyně nebo se daly označit jako rostliny. Obrázek znovu otočila a lidé si byli podle těchto tří kategorií schopni vybavit až osm nebo deset předmětů, někteří dokonce všech dvanáct. „Říká se tomu kategorizace a vtip je v tom, že pokud si paměťové úkoly rozložíme do menších skupin, naskočí nám jejich vybavení téměř okamžitě. Funguje to především s krátkodobou pamětí,“ vysvětlila lektorka.

Na posílení paměti existuje i několik cviků, protože pohybová centra mozku souvisí s těmi paměťovými. „Stačí zavřít oči a zlehka poklepávat prsty obou rukou po celém obličejí, který se tím krásně prokrví, posléze dáme dlaně na obličej a vnímáme tmou a teprve potom ruce otevřeme a podíváme se do světla,“ předvedla názorně Oldřiška Hrabáková. Další cviky souvisí s pohyby rukou, které spojíme jako k modlitbě, ale tak, aby s před-

žitvota. Souvisí to i s vývojem lidské psychiky, jako mladí se potřebujeme neustále něco učit, ale jak stárneme, naučíme se v práci i doma používat stereotypy, mozek netrénujeme a jedním z důsledků může být i zapomínání,“ vysvětlila Hrabáková.

Stále platí, že opakování je matka moudrosti, a proto na závěr několik praktických rad z přednášky. Stává-li se vám, že jdete například pro skleničku a v průběhu cesty to vždy zapomenete, opakujte si do kola jdu pro skleničku, jdu pro skleničku, dokud pro ni nedojdete. Pokud slyšíte nový název nebo jméno, snažte se jej okamžitě opakovat – například představí se vám pan Novotný, snažte se v konverzaci oslovovat ho co nejčastěji jeho jménem: To je dnes krásně, pane Novotný, půjdete také na koncert, pane Novotný a podobně. Opakováním nahlas si nový údaj snadněji zapamatujete. Na jednotlivé nové názvy nebo jména si můžete také vytvářet mnemotechnické pomůcky.

Cílem přednášky bylo ukázat hlavně starším ročníkům, že si ještě dokážou dobře pamatovat, když jim někdo poradí, jak na to. „Chtěli bychom uspořádat pravidelná sezení, při kterých by se paměť cvičila. Trénování mozku pomáhá všem věkovým skupinám výrazně zlepšit kvalitu života. V pyramidě hodnot totiž stojí na vrcholu potřeba pocitu sebeuplatnění a uznání, a toho bez kvalitního myšlení nelze dosáhnout,“ uzavřela Rejzková.



Při používání metod mozkového tréninku byla řada lidí zaskočena tím, co jsou schopni si za krátkou dobu zapamatovat. Foto: H. Fričová