

Единственное сокровище человека — это его память

Что такое память?

Без памяти нет человека. Память – это основа нашего сознания. Это волшебная шкатулка, которая сохраняет наше прошлое для нашего будущего. Любая наша деятельность основана на том, что образ воспринятого сохраняется в нашей памяти, по крайней мере, несколько секунд. Если бы этого не происходило, мы не могли бы понять ни одного прочитанного или услышанного предложения, так как, не дослушав его до конца, забыли бы его начало. Все наши чувства были бы бесполезны, если бы память не сохраняла связи между отдельными фактами и событиями. Основу памяти составляет генетически обусловленная способность запечатлевать информацию, природная пластичность нервно-мозговой ткани.

Виды памяти

Память бывает разной. Она бывает *долговременной* – это то, что мы храним в памяти всю свою жизнь (свое имя, родной язык, образы родителей и т.д.). Память может быть и *кратковременной* – эта та информация, которая нужна нам ненадолго (например, не забыть купить хлеб в магазине). Но память из кратковременной может перейти в долговременную. Бывают ситуации, когда, едва поглядев на случайного прохожего, мы можем узнать лицо, которое мы видели когда-то на фотографии.

Мы получаем информацию об окружающем мире благодаря разным органам чувств: зрению, слуху, обонянию, осязанию и вкусу. Соответственно выделяют *зрительную, слуховую, обонятельную, осязательную и вкусовую* память. Кроме того, от способа запоминания информации память подразделяют на *вербальную* (память на слова), *кинестетическую* (двигательную - память на движения, ощущения), *эмоциональную* (память на чувства, переживания, эмоции).

В онтогенезе все виды памяти формируются у ребенка довольно рано и также в определенной последовательности. Самыми первыми по времени возникновения являются двигательная и эмоциональная виды памяти (6 мес). Начало образной памяти связывается со вторым годом жизни, а логическая память начинает формироваться у ребенка с 3-4-летнего возраста. Их полное развитие достигается лишь к подростковому и юношескому возрасту.

Мнемические процессы

Основными процессами памяти являются: запечатление, сохранение и забывание, воспроизведение и узнавание. Все они тесно друг с другом взаимосвязаны, и поэтому их часто именуют функциями.

Запоминание определяется как процесс, обеспечивающий удержание запечатленного материала в памяти.

Запоминание всегда избирательно: в памяти сохраняется далеко не все, что воздействует на наши органы чувств. Даже при произвольном запоминании (произвольная память), когда мы не ставим себе определенной цели запоминания, лучше запоминаются предметы и явления, вызывающие интерес и затрагивающие эмоции. Произвольное запоминание более сильно развито в детстве, а у взрослых ослабевает. Произвольное запоминание (произвольная память) всегда имеет целенаправленный характер, и если при этом используются специальные приемы для лучшего усвоения материала (мнемотехника), то такое запоминание называют заучиванием.

Уже на этапе запоминания происходит образование ассоциаций. В случае механического запоминания (механическая память) между частями нового материала и имеющимися знаниями устанавливаются простые (механические) ассоциации путем многократного повторения. Осмысленное запоминание (логическая память) всегда требует установления смысловых связей нового с уже известным материалом и между отдельными частями новой информации. Эффективность логической памяти почти в 20 раз выше, чем при механическом заучивании.

Сохранение заученного в памяти зависит от многих факторов: глубины понимания материала, установки личности, от последующего применения усвоенных знаний, от повторений, от настроения человека и эмоциональной значимости материала.

Забывание, подобно сохранению и запоминанию, также имеет избирательный характер. Физиологическая основа забывания — торможение временных нервных связей. Забывается прежде всего то, что не имеет для человека жизненно важного значения, не вызывает интереса. Избирательность забывания проявляется и в том, что детали забываются скорее, обычно дольше сохраняются в памяти общие положения и выводы. Более быстрому забыванию подвергается материал, который заучивался механически, без достаточного понимания.

Для уменьшения забывания, кроме понимания и осмысления информации, важным моментом является повторение. Первое повторение рекомендуется проводить через 40 минут после заучивания, т.к. через час в памяти обычно остается только 50% механически заученной информации. Необходимо чаще повторять в первые дни после заучивания: в первый день 1-2 повторения, в третий и седьмой день по 1 повторению, затем 1 повторение с интервалом 7-10 дней.

Воспроизведение (вспоминание) — извлечение из запасов памяти в осознаваемое поле необходимого материала. Воспроизведение бывает произвольным и произвольным.

При произвольном воспроизведении человек не имеет намерения вспомнить ранее воспринятые события, они всплывают сами собой. При этом одна из случайно оживленных ассоциаций как бы тянет за собой сеть сопряженных с ней других связей.

Произвольное воспроизведение — целенаправленный процесс восстановления в сознании прошлых мыслей, чувств, действий.

Сознательное воспроизведение, требующее волевых усилий, связанное с преодолением известных трудностей при воспроизведении, называется припоминанием. Умению припоминать, также как и запоминать и сохранять в памяти, иногда приходится учиться. При наличии трудностей в припоминании необходимо идти от широкого круга знаний к более узкому.

Узнавание — специфический процесс памяти, который проявляется при повторном восприятии объекта или при вспоминании.

Что делать, если появились проблемы с памятью?

Снижение памяти проявляется, прежде всего, нарушением кратковременной памяти: стираются из памяти недавние события, человек забывает недавно полученную информацию, забываются намерения, испытывает сложности с запоминанием новой информации. Укрепить память можно, сознательно заучивая тексты, стихи, цифры, иностранные языки. Чтобы пройти диагностику памяти, узнать подробнее о способах развития памяти, приходите в Семейную школу профилактики когнитивных нарушений.