

Память - это совокупность процессов обеспечивающих запоминание, сохранение, воспроизведение и (или) забывание информации получаемой через сенсорные системы.

Благодаря памяти человек обучается, получает жизненные знания опыт.

Потеря памяти (амнезия): причины

Физиологического характера

- **Травмы**
- **Хронические недуги (заб. ССС)**
- **Регулярный недосып**
- **Малоподвижный образ жизни**
- **Неправильный обмен веществ**
- **Неправильное питание**
- **Нехватка витамина В12**
- **Старческие изменения**

Психологического характера

- **Ежедневный стресс**
- **Постоянная усталость**
- **Экспансивные состояния**
- **Нарушения психики**

По потерянным навыкам делиться на

Семантическая
– утрата
памяти
отвечающая
за общее
восприятие
действительности

Эпизодическая
утрачиваются
события или
моменты

Процедурная
утрата
вспоминаний о
простейших
манипуляциях

Профессиональная

Амнезия

```
graph TD; A[Амнезия] --> B[Полная, частичная]; A --> C[Кратковременная, долгосрочная]; A --> D[Посттравматическая (чаще антероградная)]; A --> E[Корсаковская (хронический алкоголизм)]; A --> F[Возникающая в следствии инсульта]; A --> G[Старческая болезнь Альцгеймера (чаще Ретроградная)];
```

Полная,
частичная

Кратковременная,
долгосрочная

Посттравматическая
(чаще
антероградная)

Корсаковская
(хронический
алкоголизм)

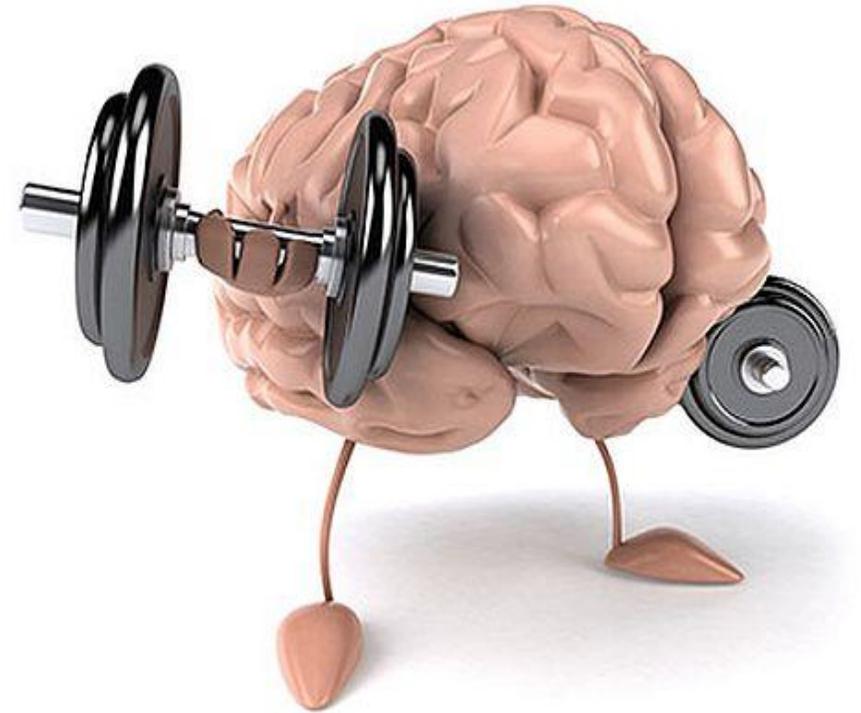
Возникающая
в следствии
инсульта

Старческая болезнь
Альцгеймера (чаще
Ретроградная)

Ставьте перед собой одну задачу, а не несколько – не распыляйте своё внимание задействуйте все активы мозга для решения поставленной задачи

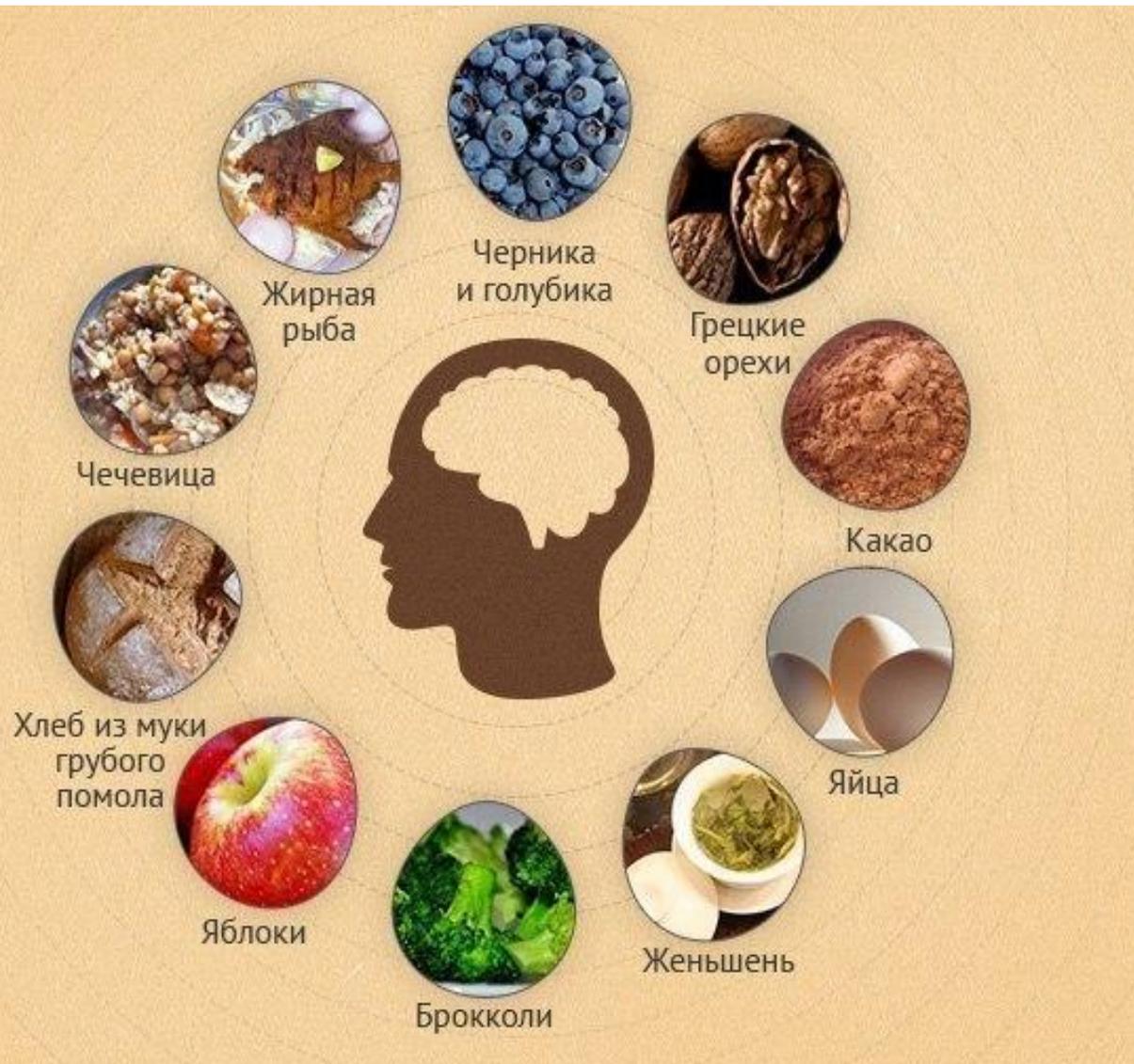


- **Не перегружайте свой мозг, как и мышцы мозг нуждается в отдыхе**
- **Не захламляйте мозг лишней информацией**

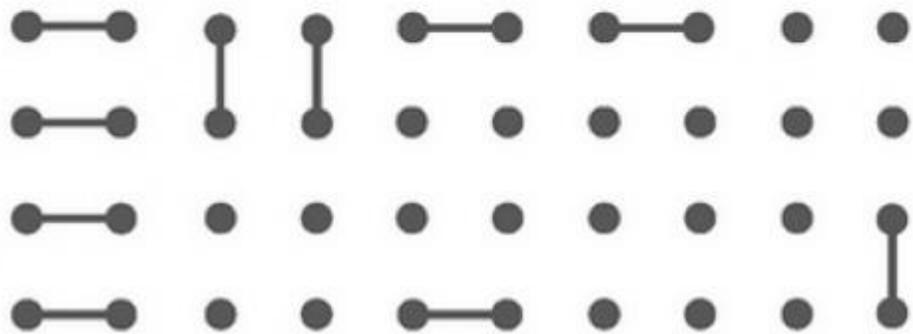
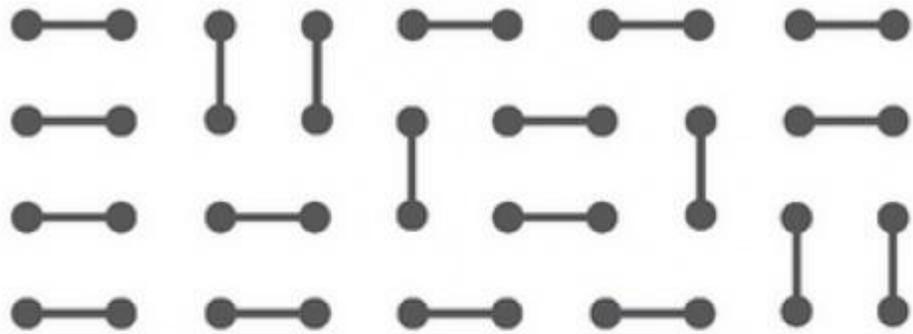


Правильное питание

Больше двигайтесь



Как тренировать память: главный принцип –
постоянство и систематичность.
выполнять различные задания



жёлтый синий оранжевый
чёрный красный зелёный
фиолетовый жёлтый красный
оранжевый зелёный чёрный
синий красный фиолетовый
зелёный синий оранжевый

Чтение 20-30 страниц в день
Заучивание стихотворений
Использование другой ведущей руки для
привычных движений
Постоянные смены маршрута

