

## Techniki wspomagające funkcje poznawcze

Zaburzenia funkcji poznawczych, takich jak pamięć czy koncentracja uwagi mogą utrudniać codzienne funkcjonowanie i obniżać jakość życia. Co ciekawe, nie dotyczą one wyłącznie osób starszych. Jak wynika z badania „Zdrowa ONA” ponad 50% młodych Polaków (w wieku 18-24 lat) zauważyła u siebie problemy z koncentracją uwagi, a 28% z pamięcią<sup>1</sup>. Wspólnie z neuropsychologiem, mgr Ewą Paprot przedstawiamy proste techniki, które usprawnią wspomniane funkcje poznawcze.

*W następstwie różnych chorób neurologicznych, w tym zaburzeń krążenia mózgowego, mogą pojawić się problemy z pamięcią. Jeżeli są nasilone i utrudniają normalne funkcjonowanie, konieczna jest wizyta u lekarza, który określi przyczynę objawów, zaplanuje terapię i przepisze właściwe leki – mówi mgr Ewa Paprot, ekspert programu „Zdrowa ONA”. Zaburzenia pamięci dotyczą zwykle problemów z zapamiętywaniem nowych informacji, rzadziej z przypominaniem sobie przeszłości. Istnieje wiele strategii wspomagających uczenie się. Stosowanie ich pozwala zapamiętać więcej i trwalej. Zalecenia te nazywane są mnemotechnikami. Warto wybrać dla siebie te najskuteczniejsze oraz korzystać z dodatkowych „nośników własnej pamięci”, takich jak notes, czy urządzenia elektroniczne, by uniknąć problemów spowodowanych zapomnianiem.*

### Proste metody na „niezapominanie”

- **Lista zakupów** – Osoba starsza, która wybiera się do sklepu powinna przygotować listę produktów, które zamierza kupić. Warto uporządkować ją np. pod kątem grup produktów (kosmetyczne, biurowe, spożywcze, itd.). Tak przygotowany schemat pozwoli zapamiętać jak najwięcej bez konieczności nieustannego spoglądania i odznaczania, co znalazło się już w koszyku.
- **Notatki** – Zarówno studenci, jak i osoby starsze powinni skrupulatnie opracowywać materiał, który chcą przyswoić. Załóżmy, że za kilka godzin odwiedzi nas ktoś bliski, komu zamierzamy opowiedzieć, co zdarzyło się w przeciągu minionego tygodnia. Notatkę należy przygotować z najwyższą starannością, używając kolorów, podkreśleń, rysunków, strzałek, itd. Im więcej udoskonaleń, tym staje się ona przyjemniejsza dla oka i łatwiejsza do zapamiętania. Przy opisach osób, miejsc, zdarzeń warto stosować metodę skojarzeń, np. sąsiad, o którym chcemy coś powiedzieć, to pan z wąsami przypominającymi Piłsudskiego.
- **Plan dnia** – Przygotowanie takiego schematu jest niezwykle ważne z punktu widzenia osób starszych, które o określonych porach dnia przyjmują leki, muszą wykonać pomiar poziomu cukru, czy ciśnienia krwi. Warto opracowywać go co najmniej na dzień wcześniej, by był jeszcze czas na dopisanie dodatkowych

---

<sup>1</sup> Ogólnopolskie badanie zrealizowane w ramach programu „Zdrowa ONA” zainicjowanego przez Gedeon Richter, przeprowadzone w dniach 24-30.01.2014 roku metodą internetowych zestandaryzowanych wywiadów kwestionariuszowych (CAWI) przez agencję SW Research. Dobór próby miał charakter losowy. W badaniu wzięło 1000 osób powyżej 18. roku życia. Uzyskano reprezentatywność dla tej populacji.

czynności. Tak przygotowany plan powinien znaleźć się w miejscu najbardziej widocznym np. na lodówce czy szafce, którą często otwieramy. Warto starać się, by stał się rutynowy, wielokrotnie i o stałych porach wykonywane czynności łatwiej zapamiętać.

### **Na co jeszcze zwrócić uwagę?**

Student, który przygotowuje się do egzaminu powinien starać się znaleźć spokojne **i ciche miejsce do nauki**, w którym jak najmniej rzeczy, osób czy dźwięków będzie go rozpraszać. Odgłosy dochodzące z za okna, np. śmiech dzieci z placu zabaw czy szczekanie psa może sprawić, że utrwalanie materiału nie przyniesie efektu.

Warto codziennie wykonywać **proste ćwiczenia** mające na celu trenowanie pamięci. Na przykład osoba starsza, która wybrała się na spacer nie powinna bezwiednie przechodzić po wyznaczonej trasie, ale starać się zapamiętać jak najwięcej przedmiotów, miejsc i osób. Duże znaczenie ma również aktywność intelektualna, śledzenie bieżących informacji, czytanie prasy, książek oraz rozwiązywanie krzyżówek i gier logicznych.