

Zázračná PAMĚŤ

Lidská paměť není nic jiného než schopnost zaznamenávat životní zkušenosti. Dokud nám funguje perfektně, nestaráme se o ni, nemáme k tomu důvod. Ale běda když najednou začne vynechávat. Jenže co dělat, aby se nám to nestávalo příliš často? Stejně jako bicepsy našťestí i paměť můžeme cvičit.

Každý, komu je víc než 25 let, má zcela oprávněný nárok, aby si stěžoval na kvalitu své paměti. Kolem tohoto věku se totiž mozek přestává vyvíjet a jeho činnost se začíná zhoršovat. Zpočátku to není příliš znatelné, opravdu nepřehledně problémy začínají až někdy mezi 50. až 60. rokem našeho života. Tehdy si mnoho lidí začíná všimnout, že zapomíná. Typický příklad je věčně hledání brýlí, klíču nebo mobilního telefonu, často pak také nejistota, zda jsme nezapomněli vypnout sporák či vytáhnout žehličku z elektrické zásuvky.

» Toulavé myšlenky

„Naprostá většina populace skutečně problémy s mozkem nemá, pouze si to myslí,“ říká předsedkyně České společnosti pro trénování paměti Dana Steinová. Za většinu takových případů zapomínání podle ní totiž nemůžou skutečné problémy s pamětí, ale nedostatek disciplinovanosti. „Je to dáno tím, že se nesoustředíme na to, co děláme, ale postupujeme podvědomě, mechanicky, rutinně. Jenže ve chvíli, když na věci nemyslíme, nemůžeme se vůbec divit, že po chvíli nevíme, zda jsme je udělali, nebo ne. Pamatovat si prostě můžeme pouze vědomou činností,“ vysvětluje.

Pomůžete vědě?

Chcete se zapojit do výzkumu lidské paměti? Nyní máte **jedinečnou šanci vyzkoušet si vlastní paměť a navíc tím pomoci vědcům při důležitém výzkumu.** Tým z Poradny pro poruchy paměti FN Královské Vinohrady v Praze shání **psychicky zdravé dobrovolníky starší 55 let**, kteří by podstoupili jednoduché testy paměti a poznávacích schopností. Použité (anonymní) výsledky se stanou základem norem, jež mimo jiné poslouží i k časné diagnostice a léčbě Alzheimerovy nemoci. V případě zájmu se můžete obracet na Mgr. Hanu Horynovou buď telefonicky na číslo 267 162 344, nebo e-mailem na hankaho@centrum.cz. Podrobnější informace o výzkumu najdete na stránkách www.pcp.lf3.cuni.cz/adcentrum.

Lék na takovou roztržitost je jednoduchý: nedovolit myšlenkám, aby se toulaly, kde nemají. „Mám jednu triviální radu, která ovšem stoprocentně funguje. Když si například chcete zapamatovat, zda jste skutečně zamkli, řekněte si přitom třikrát za sebou nahlas *Právě zamykám dveře*. Sousedé si o vás možná budou myslet, že jste zralí na psychiatra, ale postup je to nesmírně efektivní. Už jen na vyslovení té krátké věty musíte v mozku mimo jiné aktivovat centrum řeči a v podstatě tak donutíte svou mysl, aby

se netoulala jinde. A když si pak za půl hodiny na zamykání dveří vzpomenete, budete si jisti, že jste to udělali,“ tvrdí trenérka paměti.

» I zapomínání je důležité

Mít tak fotografickou paměť, povzdychl si jistě mnohý z nás. Umět si třeba i po letech úplně přesně vybavit, co jsme si přečetli, co jsme kde viděli nebo co nám kdo řekl. Jenže i takové dovednosti můžou mít háček. Opravdu byste si chtěli dokonale pamatovat úplně všechno?

Lék na zapomínání je jednoduchý: nedovolit myšlenkám, aby se toulaly, kde nemají

ČELNÍ LALOK
je důležitý pro vybavení si již uložených informací

LIDSKÝ MOZEK NAD POČÍTAČ!

PUTAMEN NUCLEUS CAUDATUS, součástí takzvaných **BAZÁLNÍCH GANGLIÍ,** které mimo jiné pomáhají koordinovat náš vědomý pohyb s reflexy

AMYGDALA hraje roli ve formování a uchovávání paměťových stop spojených s emocemi

PODVĚSEK MOZKOVÝ, jehož hlavní funkce je tvorba hormonů

HIPOKAMPUS je zásadní pro vstup a zapamatování si informací

MOZEČEK zajišťuje koordinaci pohybu a udržování rovnováhy

Včetně výprasku od tatínka či každé návštěvy zubaře?

Paměť každou sekundu proteče doslova řeka nejrůznějších vjemů a podnětů, které pro náš život nejsou bezprostředně důležité. Ačkoli je kapacita paměti gigantická, mozek se brání zahlcení méně podstatnými informacemi, proto uchová jen nepatrný zlomek z nich.

„Paměťová stopa časem vyhasíná, pokud nedochází k opětovné podobné nebo stejné stimulaci, aby se udržovala. Je to logické, protože přicházejí nové

informace, které potřebujeme někdy více vzhledem k času, prostoru a podmínkám než ty starší. Takže nejen paměť, ale i zapomínání je důležité, aby se nám to v hlavě nepomíchalo,“ vysvětluje

AČKOLI JE KAPACITA LIDSKÉ PAMĚTI GIGANTICKÁ, MOZEK SE BRÁNÍ ZAHLCENÍ, PROTO UCHOVÁ JEN NEPATRNÝ ZLOMEK INFORMACÍ.

neurolog Aleš Bartoš, jenž vede Poradnu pro poruchy paměti ve FN Královské Vinohrady v Praze.

Na zdánlivě jednoduchou otázku *Jaké části lidského mozku jsou „zodpovědné“ za schopnost pamatovat si?* je podle něj ale velmi složité odpovědět. „Nejdůležitější pro naši paměť je takzvaný mozkový koník –

hipokampus nacházející se na vnitřní straně spánkového mozkového laloku. Ten je zásadní pro vstup a zapamatování



Lidská paměť má nesrovnatelně vyšší kapacitu než mobilní telefon, přesto si mobil pamatuje mnohem víc čísel než my



Proč si nedokážeme zapamatovat ani nákup s 10 položkami? Může za to naše krátkodobá paměť

informací. Pro vybavení již uložených informací pak potřebujeme především čelní laloky," vysvětluje neurolog.

Boj s vlastním mozkiem

Člověk disponuje třemi základními druhy paměti: senzory, do které jde úplně vše, co vnímáme svými smysly, dlouhodobou, do níž se vzpomínky a zážitky ukládají, a krátkodobou (pracovní). A právě poslední jmenovaná je největší „nepřítel“ našich vzpomínek. Je totiž zodpovědná za filtrování podnětů a informací, které buď efektivně zpracuje a uloží do dlouhodobé paměti, nebo je nechá být a my o ně

přijdeme. Problém krátkodobé paměti spočívá bohužel také v tom, že má relativně malou kapacitu a není schopna zpracovat mnoho podnětů najednou.

Krátkodobou paměť se již v roce 1956 zabýval americký psycholog George Armitage Miller, jenž přišel na to, že člověk si při jednom vjemu dokáže zapamatovat pouze pět až devět věcí. Můžete si to představit například tak, že dostanete prohlédnout seznam s nákupem, na kterém bude napsáno 10 různých položek. Průměrný člověk si podle toho, jak se zrovna cítí, zapamatuje pět až devět z nich. Jenže když dostanete seznam, na

Chceme zapomínat
Na našich webových stránkách jsme vám položili otázku:
Chtěli byste si pamatovat úplně všechno?
www.kvety.cz

25% ANO **75% NE**



Trenérka paměti Dana Steinová zná metody, které vás odnaučí zapomínat

Jak cvičit paměť

■ Jedna paní si stále nemohla zapamatovat jméno psa své sousek, který se velmi nezvykle jmenoval **Antis**. Vytvořila si proto mnemotechnickou pomůcku **ANTIS**ovětský pes. Něco takového už nelze zapomenout!

■ Každý začínající hráč na kytaru se musí naučit, jak jdou po sobě struny. Protože pamatovat si **E, H, G, D, A, E** je zpočátku obtížné, pomáhají si větou: **Emil Hodil Granát Do Atomové Elektrárny**.

■ Znamé **Ludolfovo číslo** (π) udávající poměr obvodu kruhu k jeho průměru je nekonečné. Přesto se najdou lidé, kteří si jsou schopni ho zapamatovat s přesností klidně na 300 míst s desetinnou čárkou. Jakým způsobem se to dá naučit, nám předvedla trenérka paměti Dana Steinová na prvních dvaceti číslech za desetinnou čárkou, tedy **3,14 15 92 65 35 89 79 32 38 46**.

TECHNIKA JE JEDNODUCHÁ A SPOČÍVÁ VE TŘECH KROCÍCH:

1. Číslo je nutné „naporcovat“.
2. Asociovat neboli „porcím“ přiřadit význam.
3. Vše pojistit legendou.

Trojka před desetinnou čárkou je jasná, příběh proto začíná až po ní: V roce **1415** se **9** členů kostnického koncilu rozhodlo, že upálí mistra Jana Husa. Vytvořili hranici z **265** polínek a přinutili **3 589** kostnických občanů, aby se na tu hrůzu šlo podívat. **79** z nich okamžitě omdlelo, **323** si zakrylo oči, **8** hrůzou uteklo a jenom **46** převitů nadšeně tleskalo.

kterém bude napsáno 50 až 100 věcí, stále si zapamatujete jen těch pět až devět. Do krátkodobé paměti se toho prostě víc nevejde. A záleží jen na nás, jestli ji dokážeme přinutit, aby zpracovala přesně to, co po ní chceme.

Hlava děravá

Člověk se odjakživa snaží děravé paměti nejrůznějšími způsoby pomoci. Píše si papírky se seznamem věcí, které má nakoupit, do kalendáře si zapisuje data narození manželky či dětí, používá elektronické upomínky v mobilním telefonu nebo si prostě váže uzly na kapesníku. Podle Dany Steinové je takový postup v mnoha případech kontraproduktivní a tyto metody přijdou na řadu až ve chvíli, kdy je paměť skutečně poškozená, například kvůli

Alzheimerově nemoci. „Je to velmi svádivé, ovšem ve skutečnosti vás psaní poznámek pouze odvádí od toho, abyste si důležitou věc opravdu zapamatovali. Pak papírek někde založíte a jste v háji.“

Nemusíte být nutně génii, abyste měli vynikající paměť. Stačí trocha cviku. I zcela normální paměť se totiž dá vycvičit tak, že své okolí budete udivovat na první pohled naprosto nepochopitelnými znalostmi. Pouze musíte vědět jak na to. Trenéři paměti postupují v podstatě tak, že se k novým informacím snaží přiřadit význam, ztraktivní je. Často při tom pomáhají takzvané mnemotechnické pomůcky, kdy si k různým věcem přiřazujeme legendy, aby se nám snáze zapamatovaly (viz rámeček *Jak cvičit paměť*).

Paměťové techniky pomáhající cvičit mozek nejsou v dějinách lidstva vůbec

nic nového, znali je již starověcí Řekové. Jedni z nejspokojenějších členů tehdejší společnosti bývali rétoři, tedy řečníci, kteří dokázali poutavě, přesvědčivě a pochopitelně i velice dlouho hovořit spatra. Osnovy své řeči si nemohli poznamenat na papír, protože ten v oné době vůbec neznali. Vymysleli proto paměťové techniky, s jejichž pomocí se i velmi dlouhé texty dokázali bez problémů naučit nazpaměť. „Tyto techniky pak postupně upadly v zapomnění a ještě začátkem dvacátého století je používali jen kejklíři a iluzionisté, kteří ohromovali publikum například tím, že si dokážou zapamatovat dlouhé řady po sobě jdoucích čísel nebo karet,“ vysvětluje Dana Steinová. Nyní se i díky ní tyto znalosti opět začínáme učit. ■

JIRÍ ZÁVORKA

.....Co možná nevíte



Michaela Buchvaldová-Karstenová

■ Až 260 čísel jdoucích za sebou si během pěti minut dokáže zapamatovat **Michaela Buchvaldová-Karstenová**. V Německu žijící Češka je **trojnásobná mistryně světa v memorice**, tedy disciplíně, ve které

si lidé poměřují svou paměť. Její výkon, během něhož si za dvě minuty dokázala zapamatovat 13 zcela neznámých dat narození (obsahovala 104 čísel), je zapsán v Guinnessově knize rekordů.

■ Jistá **prodávka z Liberce před nedávnem dokázala z kont zákazníků vybrat téměř půl milionu Kč**. Povedlo se jí to díky fotografické paměti. Stačilo jí, aby se podívala na platební kartu zákazníka, a okamžitě si zapamatovala její číselnou kombinaci. Přes internet pak peníze z karet převáděla na svůj virtuální účet u ČSOB.



Řecký filozof Diogenés

■ Slavný řecký filozof **Diogenés z Apollónie tvrdil, že uložení vzpomínek do naší paměti je ovlivněno rozdělením vzduchu v těle**. Vypozoroval totiž, že lidé, kteří si vybavili myšlenku, na niž si nemohli dlouho vzpomenout, v ten

okamžik vydechli úlevou.

■ Kvalitní spánek má významný vliv na ukládání vzpomínek. Výzkumy totiž naznačují, že **spánek pomáhá při konsolidaci paměti** – tedy přesunu informací z její krátkodobé do dlouhodobé části.

■ Za nejdůležitější část mozku jsou považovány jeho laloky. Takzvaná **exekutivní zóna je zodpovědná za komplikované myšlení, za strategie a rozhodnutí**, která činíme. Laloky bývají **plně vyvinuty až kolem 18 let**. I proto se 14leté děti neumějí rozhodnout, co by

v životě chtěly dělat. Stejná část mozku ale bohužel také bývá první, jež začíná stárnout.

■ Švýcarští vědci z Brain Mind Institute v Lausanne se snaží **pomocí výkonného superpočítače simulovat některé funkce lidského mozku**. Testy by mimo jiné měly pomoci odhalit, jak fungují myšlení, vnímání či paměť. Počítač nazvaný Blue Gene je tvořen 8 192 procesory a je devátý nejvýkonnější na světě.



Superpočítač Blue Gene má vědcům prozradit, jak funguje mozek



Hyalgel forte
EKLUZIVNÍ ČESKÝ VÝROBEK
doplnek stravy

Sirup na klouby

Vaše klouby budou opět ve formě.

Výrobek je vhodný především:

- ▶ pro lepší lubrikaci kloubů (od středního věku dochází k negativním změnám v kloubech včetně úbytku kyseliny hyaluronové v mezikloubní tekutině)
- ▶ pro osoby které nadměrně zatěžují klouby (sportovci, osoby s nadváhou, těžce pracující)

- ▶ při obtížích s předčasným opotřebením kloubů a páteře (zejména kloubů kolení, kyčelních a kloubů prstů)
- ▶ při středních a těžších projevech kloubních potíží

Akce 3ks ZDARMA
více na www.proklouby.cz