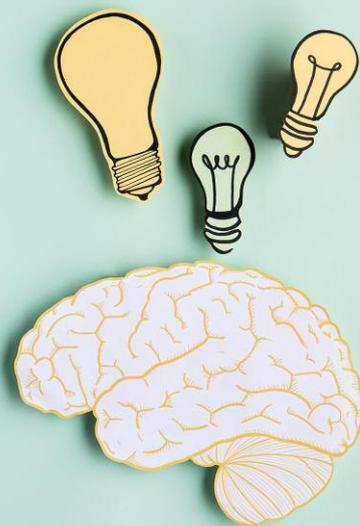


# КАК УЛУЧШИТЬ ПАМЯТЬ?

Память – процесс, который помогает нам фиксировать, хранить и воспроизводить полученную информацию. Это сложная система, которая влияет на все аспекты нашей жизни. Даже когда мы дышим и ходим, мы неосознанно обращаемся к памяти. Мозг запомнил, как нужно дышать и почему это важно, поэтому он постоянно использует эту информацию, чтобы поддерживать нашу жизнь.



## ЧТОБЫ УЛУЧШИТЬ СВОЮ ПАМЯТЬ ЕСТЬ НЕСКОЛЬКО СПОСОБОВ И МЕТОДИК.

- **Ешьте меньше сахара.** Ученые доказали, что злоупотребление сахаром влияет на ухудшение памяти.
- **Добавьте в рацион рыбий жир.** В нем содержатся омега-3-ненасыщенные жирные кислоты. Они замедляют снижение умственных способностей.
- **Найдите время для медитации.** Медитация, даже если вы не верите в установку связи с невидимым космическим разумом, является очень полезным средством для улучшения памяти.
- **Следите за весом.** Ожирение ассоциируется со снижением остроты ума и памяти даже без учета влияния на работу сосудов мозга и его метаболизм.
- **Высыпайтесь.** Недостаток сна может влиять на умственные способности и вести к проблемам с памятью.
- **Тренируйте осознанность.** Осознанность – это фиксация на ситуации с четким пониманием того, что вы чувствуете и о чем думаете. Тренировка осознанности не равна медитации, хотя процессы в какой-то степени похожи. Этот процесс также приводит к снижению стресса, улучшению концентрации и памяти.
- **Пейте меньше алкоголя.** Алкоголь влияет на многие аспекты здоровья и разрушает клетки мозга. Речь, разумеется, о злоупотреблении спиртными напитками.
- **Занимайтесь физкультурой.** Физические упражнения часто приводят к увеличению роста и развитию нейронов. Это благотворно влияет на мозг.
- **Тренируйте мозг.** Физические тренировки необходимы, чтобы поддерживать мышцы в вашем теле. А мозговые тренировки нужны для улучшения памяти. Подойдут кроссворды, игры в слова, логические игры для смартфона (головоломки).
- **Создавайте ассоциации и зрительные образы.** Если вы запоминаете цифры, то связывайте их со зрительным образом. Двойка – это лебедь, пять – одноколесный цирковой велосипед. Метод может показаться глупым, но эксперты уверяют, что он благотворно влияет на улучшение мозговых процессов.
- **Учите стихи и читайте вслух.** Эффект будет лучше, если учить осознанно, то есть понимая, о чем стихотворение, что хотел сказать автор. Во-вторых, советуют обращать внимание на стихи, которые вызывают меньше интереса. Учить что-то, что меньше нравится, сложнее, но полезнее для ума.
- **Осваивайте иностранные языки.** Изучение иностранного языка позволяет активировать клетки мозга и расширить возможности памяти. Вы можете не заниматься этим профессионально, достаточно учить по 2–3 слова на другом языке в день.
- **Меняйте привычный маршрут.** Вносите разнообразие в свой путь. Сходите в другой магазин или сделайте небольшой крюк на пути к работе.
- **Превращаемся в амбидекстра.** Амбидекстр – это человек, у которого одинаково хорошо работают оба полушария мозга. Если вы не врожденный амбидекстр, то есть с детства не умеете рисовать как правой, так и левой рукой, то тренируйте в себе эти навыки. Используйте левую руку, чтобы выполнять привычные дела, если вы правша, и наоборот.