

PAMĚŤ SLÁBNE* ZE STEREOTYPU



„DOBŘE FUNGUJÍCÍ PAMĚŤ je dnes klíčová pro schopnost přizpůsobit se rychle se měnícímu prostředí,“ míní Michaela Karsten.

Zapomínáte jména, slova, proč jste přišli do místnosti...? Nemusí to hned znamenat velký problém. Expertka na učební proces a paměť MUDr. Michaela Karsten vysvětluje, že mozek funguje jako sval. Když se nepoužívá, ochabuje.

Dobrá zpráva je, že se dá znovu posílit. A nemusíte kvůli tomu sedět nad učebnicemi.

Ničí paměť více věk, nebo to, že člověk „jede“ stále ve stejných kolejích?

Určitě mají oba faktory na výkon paměti vliv. Se stoupajícím věkem nastávají různé biologické změny, které mohou být důvodem ochabování schopnosti si pamatovat. Mnohem větší riziko pro paměť i další kognitivní schopnosti představuje dlouhodobé setrvání ve stejných kolejích. Někdy bych to

nazvala až leností hlavu používat. Ve chvíli, kdy se přestaneme učit novému, začneme se vyhýbat mentální námaze a výrazně spoléhat na technologie nebo umělou inteligenci, mozek začne postupně ztrácet svou pružnost. Mozek, a s tím i paměť, bohužel funguje podobně jako sval. Pokud se přestanou aktivně používat, začne jejich schopnost slábnout. Nejde tedy primárně o věk, ale o to, jak často

a jak kvalitně člověk svůj mozek vystavuje novým výzvám, situacím, informacím.

Takže zapomínání je problém, anebo pouhý signál, že mozek nemá dost podnětů?

Když člověk začne více zapomínat, je vždy důležité hledat příčinu. Zapomínání samo o sobě nemusí hned znamenat, že je s pamětí něco zásadně v nepořádku... Někdy může jít paradoxně o nadměrné přetěžování mozku (hodiny na digitálních médiích), jindy naopak o dlouhodobý nedostatek podnětů a mentální pasivitu. Velmi častými faktory jsou také chronický nedostatek spánku, dlouhodobý stres, potíže s koncentrací, nadměrná konzumace alkoholu případně vliv některých léků.

Pokud se tyto negativní vlivy odstraní, paměť se postupně stabilizuje?

Pak není důvod k obavám. Jestliže však zapomnětlivost přetrvává delší dobu a obtíže se začínají prohlubovat, je na místě zbystřit. U některých narušení funkce paměti si těchto změn začne všimnout okolí dříve než sám dotčený. V takovém případě je vhodné vyhledat odborníka, aby bylo možné včas rozlišit běžné přetížení od hlubšího problému.

Dá se paměť znovu „nastartovat“, i když byla roky netrénovaná?

Dle mého názoru ano. Vycházím přitom z dlouholetých zkušeností a ze zpětných vazeb svých klientů. Opakovaně se ukazuje, že i lidé, kteří už ztráceli důvěru ve své schopnosti, dokázali paměť znovu zkvalitnit. Je důležité uvést, že zde mluvíme o lidech bez diagnostikovaného neurodegenerativního onemocnění, jako je Alzheimerova choroba nebo jiné formy těžké demence. U nich je třeba systematické péče s dohledem odborníků.

Je nutné se kvůli lepší paměti biflovat, či stačí obyčejné změny v běžném dni?

Kvůli lepší paměti není nutné biflování. Běžný den dnešní doby již většině lidí nabízí dostatek příležitostí paměť přirozeně používat. Zásadní však je, aby byl mozek pravidelně vystavován novým situacím, tedy okamžikům, kdy se člověk něco učí, vybavuje si uložené informace, propojuje je, analyzuje a hledá řešení nebo nové nápady. Jakmile o tuto mentální aktivitu přijde a sklouzne do rutiny, řada kognitivních schopností začne zvolna slábnout.

Co může pro svou paměť udělat člověk, který nemá čas?

Je mi jasné, že dnešní doba klade na lidi vysoké nároky, tempo je rychlé, úkolů přibývá. Ne každý člověk má dostatek energie nebo prostor na trénink, ať fyzický, anebo mentální. Pojem trénink paměti ale neznamená pouze každý den provádět nějaká paměťová cvičení. Někdy stačí pouze malá změna, která dokáže paměť velmi silně podpořit.

Máte jednoduchý tip, který přinese rychlé pokroky, přitom nestojí až tak moc úsilí?

Ano, je to nácvik vědomé pozornosti. Na co se vědomě soustředíte, to si budete i lépe pamatovat. Roztěkané myšlenky, stres a neustálé přepínání pozornosti paměť výrazně oslabují a přinášejí i pocity vyčerpání. Paměť nepotřebuje tlak na výkon – ona potřebuje, abychom jí porozuměli. Už když se naučíte opět vědomě konat, což znamená soustředit se plně na to, co vykonáváte, paměť se vám odmění tím, že si budete lépe pamatovat.

Postačí k udržení paměti třeba obyčejné křížovky?

Kdo si bude rád číst knihy a v zaměstnání bude mít dostatek prostoru k využívání schopností, které náš mozek nabízí, pro toho bude vyplňování křížovky vhodné a bude příjemným relaxem. Dobře fungující paměť potřebuje mít i fáze pauzy a odpočinku. Navíc odhalení tajenky v křížovce může v mozku aktivovat vyplavení tělesných látek, které spouštějí pocit radosti.

Naopak, pokud se bude jednat o člověka, který je i co do vzdělávání více pasivní...

Tomu jen křížovky nepostačí. U něj více pomůže občasná změna prostředí, kontakt s novými lidmi nebo alespoň pravidelná četba

knih. Pro paměť je nejhorší izolace. U starších jedinců, kteří žijí bez partnera nebo partnerky, je velmi důležité, aby si udrželi sociální kontakt a také komunikaci. Paměť nebude ochabovat z křížovek, ale z jednotvárnosti.

Zlepší ji malé změny, nebo se musí opravdu trénovat?

Někdy už malé změny mohou paměť hodně podpořit. Přesto, pokud budu chtít podávat vyšší duševní výkon, bylo by vhodné se seznámit s technikami nebo strategiemi, jak lépe využít potenciálu mozku a jak s mozkem i pamětí správně pracovat.

Typickým příkladem současné doby, kde je příležitost ke zlepšení, je způsob, jakým hledáme odpovědi na otázky. Velmi často se setkávám s tím, že lidé okamžitě sahají po umělé inteligenci, po internetu a hledají odpověď zde. Nejen pro kvalitní paměť, ale i pro roz-

voj ostatních schopností, které mozek nabízí, je potřeba se nejdříve zamyslet a zkusit si

odpovědět bez pomoci digitální techniky.

A až potom ji ověřit v kvalitním zdroji informací. Pro dobrou paměť tedy nemusíme „cvičit hlavu“, ale je nutné naučit se ji aktivně používat v běžných situacích každého dne.

Kdy se dostaví první pozitivní výsledky?

To je velmi individuální a hodně záleží na výchozím stavu výkonu paměti jedince. Po mnoha letech získávání zkušeností ve své profesi si dovolím konstatovat, že u zdra-

vých jedinců se daří paměť aktivovat nejpozději do tří měsíců. Pokud začnou využívat paměťových technik, dá se tato doba i zkrátit. Dokážou si rychle zapamatovat, jsou kreativnější a lépe na práci koncentrovaní.

ANDREA SCHIEROVÁ



MUDr. MICHAELA
KARSTEN
Expertka na učební
proces a paměť
www.michaela-karsten.cz

