

П'ять способів покращити пам'ять



Клаудія Геммонд BBC Future

Вас дратує те, що ви постійно щось забуваєте? Кілька простих трюків допоможуть досягти дивовижного результату.

Про кращу пам'ять мріє більшість з нас. Кому не знайома ситуація, коли вирушаєш у магазин, знаючи, що треба купити три речі, але пригадати з них можеш лише дві. Пішов за чимось у кімнату, але не можеш згадати, за чим.

А що вже казати про ту цікаву статтю, яка справила на вас таке враження і яку ви збиралися за нагоди процитувати, але геть нічого з неї не пам'ятаєте.

Існує безліч перевірених мнемотехнік, але останнім часом вчені звернули увагу на несподівано прості прийоми, які виявляються дуже ефективними.

1. Пройдіть задом наперед

Ми вважаємо, що час і простір - це різні речі, але навіть у нашому мовленні вони перетинаються частіше, ніж ми уявляємо. Ми говоримо про події, які вже "позаду", і з нетерпінням чекаємо подій "попереду".

Словесне формулювання може відрізнятись в залежності від мови. Але представники західної культури уявляють майбутнє переважно, як простір перед собою, а минуле, навпаки, позаду.

Дослідники з університету Рохемптона вирішили скористатися цією аналогією, щоби допомогти людям краще запам'ятовувати речі.

Як швидше вчитися за допомогою тіла?

Вони показували людям список слів, набір фотографій або поставне відео про викрадення жіночої сумочки.



Учасників експерименту попросили ходити кімнатою вперед або назад на відстань 10 м. Результат показав, що ті, хто ходив задом наперед, у кожному тесті запам'ятали більше інформації.

Схоже, що прогулянка у зворотному напрямку змушувала їхній розум повернутися назад в часі і таким чином легше отримати доступ до спогадів.

Існує безліч перевірених мнемотехнік, але виявляється, є й набагато простіші прийоми

Метод працював, навіть коли вони просто уявляли, що рухаються назад, фізично залишаючись на місці. Це дослідження 2018 року узгоджується з цікавими відкриттям зробленим понад дещо років тому.

Коли щури вперше проходять лабіринт, в їхньому мозку спалахують нейрони, які відповідають за кожен поворот.

Дослідники виявили, що коли щури проходили лабіринт вдруге, нейрони спалахували в зворотному порядку. Таким чином вони пригадували маршрут, повертаючись ним назад подумки.

Останнє дослідження в цій галузі підтвердило, що ми відтворюємо минулі події у зворотному порядку. Коли ми вперше бачимо предмет, ми спочатку помічаємо його форму і колір, а потім визначаємо, що це таке.

Коли ми намагаємося його пригадати, все відбувається навпаки. Ми спочатку пригадуємо сам предмет, а потім, якщо пощастить, інші деталі.

2. Замість тисячі слів - малюнок

Наступного разу вирушаючи в магазин, спробуйте список покупок не записати, а намалювати.

Дослідження 2018 року, у якому взяли участь люди різного віку, показало, що малювання слова, допомагає набагато краще запам'ятати його. Навіть, коли йшлося про такі складні для зображення слова, як "ізотоп".

Малювання допомагало навіть людям з деменцією.

Як швидко запам'ятати нові слова

Коли ми малюємо щось, ми змушені приділити предмету детальнішу увагу.

Навіть коли ви просто складаєте список покупок, забувши його вдома, ви все одно краще пригадаєте, що хотіли купити. Малювання є на крок ефективнішим.

І пам'ятайте, якість малюнка або ваше вміння малювати тут абсолютно не до чого.

3. Зробіть фізичні вправи



Вже давно відомо, що аеробні вправи, як-от біг, покращують пам'ять. Регулярна фізична активність має невеликий загальний ефект.

Але коли ви хочете щось краще завчити, одноразове навантаження на м'язи може пришвидшити процес.

Навіть якщо ви забули список покупок вдома, ви все одно пам'ятатимете краще, що треба купити

Дослідження свідчать, що важливу роль відіграє час, коли саме робити вправи.

В ході експерименту ті його учасники, хто зробив 35-хвилинне тренування з чергуванням навантаженням через 4 години після вивчення списку картинок, пам'ятали його краще, ніж ті, хто тренувався одразу після навчання.

4. Не робіть нічого

Дослідники з'ясували, що коротка перерва одразу після вивчення чогось допомагає краще запам'ятати інформацію. Ба більше ефект навіть зберігається протягом наступного тижня.

Один простий прийом для покращення пам'яті
Ідеальною для такої перерви здається медитація, тобто спроба взагалі ні про що не думати протягом певного часу.

5. Поспіть

Якщо прогулянки задом наперед, малювання, фізичні вправи та навіть медитація здаються вам надто важким завданням, тоді просто лягайте на диван і трохи поспіть.

Сон допомагає консолідувати наші спогади, повторюючи та відтворюючи те, що ми дізналися. І це стосується не лише нічного сну.

Німецькі дослідники з'ясували, що люди краще пам'ятали пари слів, якщо після запам'ятовування спали протягом півтори години 90 хвилин.

Біг покращує пам'ять
Фізична активність, як-от біг, покращує пам'ять

Втім, останні дослідження свідчать, що цей метод працює ефективніше в тих людей, хто має регулярну звичку подрімати у другій половині дня.

Дослідники також вирішили з'ясувати, чи можна людей навчити денного сну. На жаль, протягом чотирьох тижнів у тих, хто не мав звички подрімати, пам'ять помітно не покращилася.

Вочевидь, для цього потрібно більше часу.

А може, ви просто той тип людей, кому краще допомагає ходьба назад, малювання, біг або неробство.

Прочитати оригінал цієї статті англійською мовою ви можете на сайті BBC Future.