

## Проблемы с памятью, рассеянность внимания и забывчивость

Функция памяти заключается в сборе, хранении и использовании информации. Зачастую люди в возрасте 30-50 лет выражают недовольство работой данной системы. Стоит обратить внимание, какие конкретно сбои даёт база данных человека. Теряют вещи и документы, забывают даты и время запланированных событий люди в основном из-за рассеянности. В то время гораздо тревожнее обстоит дело в ситуации, когда появляются так называемые пробелы в воспоминаниях событий ближайшей давности, которые принято называть провалами. Например, человек не может описать, что происходило с ним вчера.

### Проявления проблем с памятью

Память человека подразделяется на два вида: краткосрочная и долговременная. В кратковременной памяти неосознанно откладывается информация о произошедших событиях. Долговременная же память хранит в себе чётко обработанные и

проанализированные воспоминания из прошлого.

Проблемы с памятью бывают разных характеров:

- временные— выпадение из памяти названий предметов, имён людей, дат важных событий, которые потом возвращаются;
- постоянные— человек забывает информацию о назначенной им же встрече, которая и по прошествии времени не всплывает в сознании, либо возвращается с очень большим трудом.

К признакам снижения внимания, что также характеризует несовершенство функционирования памяти, относят следующие проявления:

- невнимательность;
- замедленность восприятия;
- проблемы с концентрацией.

### Причины проблем с памятью и вниманием

Чаще всего жалобы на память возникают у взрослых и пожилых людей. Причины резкого ухудшения могут быть таковы:

- стресс, и высокая загруженность на работе;

- последствия физических травм;
- сбои в работе вегетативной нервной системы;
- гормональный дисбаланс;
- сахарный диабет;
- нарушение мозгового кровоснабжения;
- опухолевые заболевания мозга;
- последствия инсульта;
- невротические и психопатические отклонения;
- развитие заболевания Альцгеймера.

### Что влияет на ухудшение памяти?

Существует ряд факторов, которые могут провоцировать снижение памяти:

- злоупотребление алкоголем;
- курение;
- употребление некоторых психотропных средств, антигистаминных, обезболивающих и других специфических препаратов;
- дефицит тиамина (витамина В1);
- отсутствие полноценного сна и отдыха;
- расфокусированность при выполнении дел и отвлечённость.

## Профилактика снижения памяти

В случае, когда серьёзных патологий у человека не обнаружено, а память всё же оставляет желать лучшего, резонно будет воспользоваться рядом профилактических средств:

- восполнение уровня витаминов группы В (преимущественно В1 и В12);
- придерживаться графика сна, который должен составлять не менее 7 часов и приходиться на тёмное время суток;
- естественное насыщение крови кислородом во время прогулок на свежем воздухе и физических упражнений;
- развитие новых навыков и получение дополнительных знаний.

Также существует ряд техник для тренировки памяти. К ним относятся:

- упражнения на запоминание (номера телефонов, даты важных событий, стихотворения);
- «встряска мозга» (попробуйте устроить себе «квест» при котором с утра, встав с кровати, вы выполните ряд повседневных дел с закрытыми глазами);

- подробное описание предмета с большим количеством мелких деталей;
- восстановление в памяти событий прожитого дня в мельчайших подробностях;
- выстраивание ассоциативного ряда.

Людам в преклонном возрасте полезно проходить регулярные осмотры вне зависимости от наличия симптомов, для профилактики тяжёлых заболеваний. В современном мире разработаны передовые системы диагностики и лечения ослабления функций памяти. Помните, что хорошая работа мозга – это залог продуктивности человека на протяжении всей жизни.



353020, Краснодарский край,  
ст. Новопокровская, ул. Ленина, 131 А  
тел. (86149) 7-33-69  
E-MAIL: [cso\\_kordon@mtsr.krasnodar.ru](mailto:cso_kordon@mtsr.krasnodar.ru)

МИНИСТЕРСТВО ТРУДА И  
СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ КРАСНОДАРСКОГО  
КРАЯ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ  
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

**«НОВОПОКРОВСКИЙ КОМПЛЕКСНЫЙ  
ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО  
ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»**



**Проблемы с памятью,  
рассеянность внимания и  
забывчивость**

ст. Новопокровская, 2023г.