**Если подводит память….**

**Случалось ли вам забыть имя человека, с которым долго общаетесь? Или к примеру, вы решили что-то взять в соседней комнате, но не можете вспомнить, зачем шли. На первый взгляд, вполне заурядные ситуации, с кем не бывает! Да, когда это единичные случаи – ничего опасного в этом нет. Весь вопрос в том, когда забывчивость становится по-настоящему проблемой, готовой перерасти в болезнь? На самом деле, причин ухудшения памяти достаточно много. И не всегда забывчивость является проявлением деменции – синдрома, при котором нарушаются когнитивные способности, включая и память. В случае с деменцией, проблемы с памятью возникают вследствие поражения головного мозга, в результате острого или хронического заболевания. Типичным примером деменции является болезнь Альцгеймера, при которой сам человек порой не способен объективно оценивать свое состояние, в виду нарушения психического статуса. Как правило, странности в поведении (провалы в памяти, нелогичность мышления, необоснованная агрессия и др.) первыми замечают близкие люди, что несомненно, является поводом для обращения за медицинской помощью.**

**К счастью, проблемы с памятью не всегда являются следствием серьезных заболеваний. К наиболее частым причинам забывчивости можно отнести переутомление при высоких умственных или физических нагрузках, стресс, синдром дефицита внимания, строгая диета и др. А для молодых людей, одним из доминирующих факторов, определяющих проблемы с памятью, является явление многозадачности. То есть чем больше дел вы стараетесь выполнить одновременно, тем больше создается проблем с памятью, т.к. нет сосредоточенности на одном деле, и как следствие, возникает забывчивость. К примеру, вы смотрите фильм, звонит телефон, начинаете разговор, попутно читаете что-либо в интернете, а в результате, человек убежден, что не помнит каких-то моментов фильма. Таким образом, наличие огромного потока информации в современном мире действительно может влиять на состояние памяти. Человек многое забывает, но в данном случае забывчивость срабатывает как защитный механизм, чтобы не перегружать мозг лишней информацией. То есть забывать – иногда это нормально!**

 **Тем не менее, есть ситуации, требующие обращения к специалисту. Так, если:**

**- возникают значительные проблемы с общением, с поиском нужных слов, или тех слов, терминов, которые до этого вы произносили сотни раз и вдруг забыли;**

**- теряете ориентацию в хорошо знакомых местах, например, вы постоянно ходите в один тот же магазин и вдруг не можете вспомнить его местонахождение;**

**- появляется сложность выполнения повседневных задач, элементарно, не помните, где на кухне лежат чашки, ложки и т.п.;**

**- когда вы вдруг замечаете, что предметы меняют свои привычные места (ключи или очки всегда лежали в определенном месте, и вдруг их нет, или они обнаруживаются, в совершенно несвойственных им местах);**

**- когда вы повторяете одни и те же вопросы много раз, и вам напоминают, что вы произносили их неоднократно, а вы не помните;**

**-забываете имена или адреса очень близких людей: детей, родителей;**

**- возникают трудности планирования: собираетесь на дачу и не можете понять или вспомнить, как собраться, что вообще следует брать в такого рода поездки и т.п.**

**В любом случае, частая забывчивость – сигнал о том, что пришло время задуматься о здоровье, возможно, потребуется изменить образ жизни, окружение и даже работу. Стоит напомнить, что память активно развивается до 20-25 лет, затем держится на одном уровне до 40-45 лет, после чего постепенно угасает. При этом история знает немало примеров сохранности памяти до глубокой старости. Многое зависит как от генетики так и от того насколько человек сам вкладывается в свое здоровье.**

 **Так, сохранить ясность ума на долгие годы возможно, соблюдая, достаточно простые, на первый взгляд, рекомендации:**

**- позаботьтесь о профилактике и/или контроле сопутствующих соматических заболеваний (сахарный диабет, инсульт, болезни щитовидной железы и др.);**

**- высыпайтесь: полноценный сон не менее 7-8 часов ежедневно, иначе хроническое недосыпание провоцирует раздражительность, рассеянность, и как следствие истощение мозговой деятельности;**

**- пересмотрите рацион питания для полноценной работы мозга;**

 **- по возможности сократите стрессовые ситуации и/или выработайте способы выхода из них: не «застревайте» в негативных эмоциях, учитесь переключаться, медитация и релаксационные техники окажут благотворное влияние на состояние памяти и организма в целом;**

**- избегайте переутомления, длительной монотонной умственной нагрузки, дайте себе возможность отдохнуть, чередуйте виды деятельности.**

**- не пытайтесь все держать под контролем, фильтруйте информацию, избавляйтесь от ненужной;**

**- займитесь «гимнастикой для мозга», используя эффективные упражнения для развития памяти, с учетом состояния вашего здоровья и памяти. Рекомендуется консультация специалиста;**

**- не занимайтесь самолечением. Помните!- бесконтрольный прием лекарственных средств может пагубно влиять на возможность запоминать и сохранять информацию в памяти;**

**- учите иностранные языки, стихи, решайте кроссворды, играйте в интеллектуальные игры, меняйте привычные маршруты, заводите знакомства!;**

**- и наконец, обучайтесь на протяжении всей жизни. Память – это всегда развитие через усложнение заданий, создания чего-то нового, раскрытие творческого потенциала, и неважно, будете ли вы рисовать, вышивать или сочинять стихи, просто не стойте на месте, – РАЗВИВАЙТЕСЬ, делайте хоть что-то, чем ничего вообще! Задумайтесь о своем здоровье сегодня, чтобы в будущем благополучно жить в настоящем!**

**Психолог Оксана Зуева**

**УЗ «ОЦП» Поликлиника 1**