

Masarykova univerzita v Brně  
Filozofická fakulta  
Ústav české literatury a knihovnictví  
Kabinet knihovnictví

---



## VÝZNAM TRÉNINKU LIDSKÉ PAMĚTI

*Seminární práce do předmětu Učící se společnost a role knihovníka v ní*

Autor: Lucie Kaloudová

UČO: 209461

Typ studia: prezenční

Ročník: třetí

Počet znaků: 11 964

## OBSAH

Úvod.....	3
1. Co jíst na lepší paměť.....	4
1.1 Živiny a vitaminy pomáhají .....	4
1.2 Co ještě pomůže .....	5
2. Posilování mozku .....	6
2.1 Mozkové hemisféry.....	6
2.2 Jak si zlepšit paměť .....	7
2.3 Trénování paměti.....	8
2.4 Typy paměti.....	8
3. Co paměti neprospívá.....	9
4. Trvalé poškození mozku .....	10
Závěr.....	11
Použité zdroje.....	12

## Úvod

Pokud je někdo vybaven fotografickou pamětí, pak bez pochyby patří k několika málo šťastlivcům. Mozek uchovává tolik informací ze současnosti i z dob minulých, že většina lidí má problém si všechno zapamatovat. Paměť však překvapivě ovlivňuje i jídlo, které může citelně zlepšit schopnosti i těch nejroztržitějších jedinců.

Každý má čas od času výpadky paměti a nemusí to znamenat, že jeho mozek nepracuje tak, jak by měl. Nároky, kterým musí v dnešní době každý člověk ve svém životě čelit, mohou nadměrně zatížit jeho schopnost soustředění. Často pak hledá třeba klíče od bytu či mobilní telefon (i když na ten se dá zavolat), nebo si nemůže vybavit jména či telefonní čísla (i když ta už má dnes každý zřejmě uložena v paměti nějakého výkonného přístroje).

Takové okamžiky mohou sice člověka dráždit a překážet mu v běžném životě, ale ve skutečnosti jsou zanedbatelné – nikdo není schopen zapamatovat si všechno a v průběhu let se nemusí nutně tyto schopnosti oslabit. Ve středním věku má člověk obvykle lepší paměť než v dětství. Pouze malé procento případů špatné paměti je způsobeno poruchami mozku, jako je Alzheimerova choroba.

Pro řadu lidí však potíže s pamětí nastávají od vyššího středního věku.

K příznakům tohoto věkově podmíněného zhoršování kognitivních funkcí patří horší soustředění, slábnoucí paměť a snížené jazykové schopnosti.

## 1. Co jíst na lepší paměť

Většina lidí by si ráda zlepšila paměť bez ohledu na věk. Výrazně k tomu může přispět dostatečné zásobení mozku krví a kyslíkem. Klíčovou roli však hraje vyrovnaná hladina cukru. Překvapivě velký význam může mít i to, zda člověk ráno posnídá. Na lepší výkon může mít vliv zvýšená hladina glukózy v krvi; její výkyvy mohou vést k zapomnětlivosti a zmatenému chování.

Konzumace nerafinovaných sacharidů, které jsou obsaženy v celozrnném chlebu a těstovinách, pomůže regulovat hladinu cukru v krvi. Trávení těchto pokrmů probíhá pomalu, a glukóza se tak uvolňuje průběžně.

Kvalitní, pestrá strava zajistí výživu mozku ze všeho nejlépe. Některé potraviny však mají zcela jedinečnou schopnost přivést do mozku živiny, které paměť posílí. V boji proti slábnoucí paměti významně pomáhají borůvky, jahody a špenát (no vida, Pepek námořník ho jedl, aby měl sílu a on pomáhá na paměť). Mezi další prospěšné druhy ovoce a zeleniny patří ostružiny, švestky, brokolice, kapusta, červená řepa, růžičková kapusta a česnek (nedoporučuji ale konzumovat před důležitým jednáním nebo schůzkou).

### 1.1 Živiny a vitaminy pomáhají

Některé živiny mají na funkci mozku přímý vliv. Železo hraje důležitou roli při zásobení mozku kyslíkem, jenž se váže na hemoglobin. Nedostatek železa se projeví na schopnosti pamatovat si různé údaje. Mezi potraviny s vysokým obsahem železa patří červené maso, játra, ořechy, semena, sušené švestky, fíky, meruňky, pšeničné klíčky, celozrnný chléb, luštěniny a zelené druhy zeleniny.

Vitaminy s antioxidačními účinky podporují přenos kyslíku v tepnách vedoucích do mozku a omezují vliv volných radikálů.

Antioxidanty jsou při zlepšování paměti velice účinné. Mezi dobré zdroje patří ovoce a zelenina.

Vitaminy skupiny B jsou nepostradatelné, protože bez nich nebudou mít mozkové buňky dostatek energie. Nedostatek tiaminu (B<sub>1</sub>), niacinu, vitamínu B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub> a kyseliny listové je spojován se zhoršováním paměti, zmateným chováním, zapomnětlivostí a dalšími nepříjemnými obtížemi. Mezi bohaté zdroje vitaminů skupiny B patří celozrnné produkty, pivovarské kvasnice, maso, drůbež, játra, mléko, vejce a zelené druhy zeleniny.

Esenciální mastné kyseliny potřebujete pro další rozvoj a udržování mozku „ve formě“. Omega-3 a omega-6 kyseliny jsou v tučných rybách, rostlinných olejích, olivovém oleji, avokádu, vlašských ořechách, pšeničných klíčcích a sójových bobech.

Lecitin a cholin jsou nezbytné pro tvorbu mozkové chemické látky acetylcholinu. Ten je nezbytný pro rychlé reakce vaší paměti a chrání mozek před degenerativními chorobami. Hlavním zdrojem cholinu jsou ryby, dále sójové boby, játra, vaječné žloutky, burské oříšky, hrášek, celozrnné produkty, sýry a zelená listová zelenina.

## **1.2 Co ještě pomůže**

Na řadě potravinových doplňků je uvedeno, že zlepšují paměť. Obvykle jsou volně prodejné v různých formách v lékárnách.

Nejznámější látkou je dnes (především díky reklamám) ginkgo biloba, která má kladný vliv na paměť, soustředěnost a celkové duševní schopnosti. Může pomoci zmírnit projevy zmateného chování. Přirozeně roztahuje cévy a napomáhá tak lepšímu okysličení mozku. Zlepšuje krevní oběh. Účinně také ničí volné radikály, jež by mohly poškodit buňky a tkáň.

Světově proslulý jako léčivka zlepšující pozornost a soustředění je asijský ženšen (čínský, korejský a sibiřský). V nadměrném množství však může mít nepříjemné vedlejší účinky, jako je úzkost, podrážděnost a nespavost.

Koenzym Q<sub>10</sub> si organismus tvoří sám, ale podle současných odhadů nemá více než polovina populace k jeho výrobě dostatek živin. Koenzym Q<sub>10</sub> údajně zlepšuje paměť a soustředění a zvyšuje také hladinu energie.

## 2. Posilování mozku

Správná strava pomůže člověku udržet si dobrou paměť, ale pokud se k vhodnému jídelníčku přidá i zdravý životní styl, kladné účinky se znásobí. Cvičení je jedna z nejlepších cest, jak paměť posílit. Během fyzické aktivity se zvyšuje přísun okysličené krve a živin do mozku.

Také duševní cvičení mají svůj význam. Četba, studium cizího jazyka a další podobné aktivity výborně stimulují lidskou mysl, zejména pokud se těmto činnostem jedinec věnuje ve společnosti druhých.

### 2.1 Mozkové hemisféry

**„Každá mozková hemisféra má své vlastní vjemy, impulsy, myšlenky a dojmy, které jsou nezávislé na obdobných zážitcích druhé hemisféry... V mnoha ohledech lze říci, že každá hemisféra má svůj vlastní myšlenkový svět.“**

*Dr. Roger Sperry, Nobelova cena za lékařství 1981*

#### Levá hemisféra

- postupná
- sekvenční
- logická
- vnímání detailu
- analytická
- agresivní
- vnímání času
- doslovná
- jazyková / symbolická
- verbální inteligence
- intelekt
- kvantitativní znalosti
- matematické výpočty

## **Pravá hemisféra**

- holistická
- simultánní
- celistvá
- vnímání celku
- syntetická
- pasivní
- duchapřítomná
- metaforická
- prostorová
- praktická inteligence
- smyslnost
- empirické znalosti
- modelové porozumění

## **2.2 Jak si zlepšit paměť**

### **Být k sobě náročný.**

Lidská paměť nemusí s věkem slábnout. Mozek se s věkem vyrovnává zapojováním dalších oblastí a tvorbou nových spojení. Člověk by se proto měl udržovat v duševní kondici a stýkat se s přáteli.

### **Procvičovat mozek.**

Každý jedinec by měl svůj mozek cíleně zapojovat každý den – snažit se například naučit se něco nového (ať už jde o osvojení neznámého slovíčka nebo třeba používání internetu).

### **Psát si seznam.**

Ulehčit krátkodobé paměti může člověk i tím, že si bude psát seznam nutných věcí na lístečky místo toho, aby se snažil si všechno zapamatovat.

### **Luštit křížovky a řešit slovní hříčky.**

Každý jedinec se může zabavit luštěním křížovek nebo řešením hlavolamů. Také karetní hry, například poker, procvičí paměť.

### **Vybavovat si vzpomínky.**

I tím, že si člověk prohlíží alba fotografií a probírá je s dalšími svědky jednotlivých událostí, si trénuje paměť. Pomůže mu vzpomenout si na to, co bylo.

### **Zkusit hlubokou relaxaci**

Stres může mít na paměť negativní vliv. Každý se však může naučit techniky, díky nimž svou mysl i tělo zklidní (například dýchání zhluboka, meditace, jóga, popř. autohypnóza).

## **2.3 Trénování paměti**

Vzhledem k tomu, že lze paměť zlepšovat, nemusí se nikdo smířovat se špatnou pamětí. Ledaže by její příčinou bylo onemocnění. Kdo je duševně čilý i ve stáří, bude si jen těžko stěžovat na její nedostatečnou kapacitu. To, jak je náš mozek přizpůsobivý, dokládají pacienti po mrtvici, u nichž funkci poškozených nebo zničených částí mozku přebírají jiné jeho oblasti. I ve vysokém věku se mohou vytvářet stále nové buňky a nové spoje.

Někteří lidé si stěžují, že mají špatnou paměť. Pokud se ale rozpovídají například o svém koníčku, posluchač zjišťuje, že jsou skutečnými experty, kteří zodpoví i tu nejpodrobnější otázku. To dokazuje, jak důležité je zajímat se o věci, jež se chceme naučit. Neexistuje lepší „mozkový doping“ než motivace a pevná víra v uskutečnění cíle.

Život dnes plyne mnohem rychleji, a proto dělá lidem potíže obětovat čas, aby se soustředili na zapamatování, aby experimentovali nebo si opakovali. A zapomínají, že chtěli si něco zapamatovat, musí tomu zasvětit čas a vytrvalé duševní úsilí.

Pokud někdo chápe paměť jako vrozenou kvalitu (buď ji máme nebo nemáme), vylučuje tím vlastně i to, že by si ji mohl jakkoliv zlepšit. Ale pro vycvičení paměti se dá ledacos udělat.

Tak jako paměť není pouhým darem, není ani jednoduchou schopností. Má více navzájem souvisejících rozměrů a diferencované funkce. Celek pak tvoří propojený systém. Proto by se mělo hovořit spíše o pamětech – v množném čísle.

## **2.4 Typy paměti**

### **Časově strukturovaná paměť**

- velmi krátkodobá paměť (ultrakrátká)
- krátkodobá paměť (označuje se také jako pracovní paměť)
- dlouhodobá paměť

### **Obsahová paměť**

- vizuální paměť
- kontextová paměť (rozeznávání souvislostí)
- paměť na jména, slova, formy, osoby a situace



### **3. Co paměti neprospívá**

Alkohol a cigarety ubírají mozku energii, protože ničí mozkové buňky.

I když člověku může kofein pomoci udržet smysly déle v pohotovosti, nadměrné množství může vést k třasu, bušení srdce, úzkostem a nepozornosti.

Nedostatek spánku může negativně ovlivnit schopnost soustředit se a pamatovat si různé údaje. Většina dospělé populace potřebuje v noci sedm až osm hodin spánku, i když s postupujícím věkem možná někteří zjistí, že jim stačí i kratší doba.

O stresu a úzkosti je známé, že mozku škodí, protože jej připravují o základní živiny. Lidé ve stresu často trpí utkvělými myšlenkami, nemohou se soustředit a mají oslabenou i krátkodobou paměť.

Léky na předpis, včetně prášků na spaní, tisících léků, prášků proti kašli a bolesti, prokazatelně způsobují výpadky paměti.

Omezení příjmu kalorií, k němuž dochází, když třeba člověk drží dietu, může ovlivnit vybavovací schopnosti. Příčinou může být spíš než nedostatek kalorií psychologický dopad, který má dieta na organismus. Stejně důsledky má totiž i deprese nebo stres.

#### **4. Trvalé poškození mozku**

U některých starších lidí se ztráta paměti rozvine ve vážné onemocnění.

Stařecká demence souvisí se špatným prokrvením a okysličením mozku, jehož příčinou jsou zúžené nebo ucpané cévy.

Alzheimerova choroba ve svém důsledku znamená poškození mozku a nervových buněk a celkové zmenšení mozku.

## **Závěr**

Lidský mozek je nepochybně i největším pokladem každého člověka. Bohužel však jeho činnost řada lidí považuje za samozřejmost, a proto ho, na rozdíl od jiných částí těla zanedbává. Mozek ale potřebuje stejnou péči jako další tělesné orgány. Stejně jako gymnasté neustále pilují svoji sestavu, aby byla dokonalá a aby tak zvýšili svou šanci na úspěch, ať už soutěží na jakékoliv úrovni, i člověk by se měl zabývat takovou „duševní gymnastikou“ a neustálým tréninkem zlepšovat výkonnost svého mozku a obou hemisfér.

## Použité zdroje

- 1) CARTER, Philip – RUSSELL, Ken. *Efektivní využití mozku*. 1. vyd. Čestlice : Rebo, 2002. 160 s.
- 2) CARTER, Philip – RUSSELL, Ken. *IQ trénink*. 1. vyd. Čestlice : Rebo, 2002. 112 s.
- 3) HAVAS, Harald. *Využijte svých schopností na 100 %*. Vyd. 1. Praha : Grada, 2006. 302 s.
- 4) HUNTER, Fionna. *Celý život ve formě*. Vyd. 1. Praha : Reader's Digest Výběr, 2003. 352 s.
- 5) LAIROVÁ, Sylvie. *Trénink paměti*. Vyd. 1. Praha : Portál, 1999. 149 s.
- 6) PRINKE, Vladimír. *Mozek jako nástroj: jak pracuje a jak ho trénovat*. 1. vyd. Olomouc : Rubico, 2003. 103 s.
- 7) SCHMIDT, Gerhard. *Efektivní myšlení*. 1. vyd. Čestlice : Rebo, 2005. 252 s.
- 8) STAUB, Gregor. *Cvičení paměti*. Vyd. první. Brno : Computer Press, a. s., 2007. 100 s.
- 9) VAŠINA, Lubomír. *Jak si zlepšit paměť*. 2. dopl. vyd. Praha : Computer Press®, 2002. 122 s.