

ПАМЯТЬ

**Но в памяти моей такая скрыта мощь,
Что возвращает образы и множит.
Шумит, не умолкая, память-дождь,
И память-снег летит и пасть не может!**

"ПАМЯТЬ"

(М.Таривердиев - Д.Самойлов)

Память – одно из малоизученных свойств нервной системы человека. Каждый человек в какой-то момент жизни на доли секунды теряет связь с реальностью и забывает, что собирался сделать, за какой вещью зашел в эту комнату, чей номер телефона набирал, что собирался сказать, как фамилия артиста, кто написал то или иное произведение и т.д.

Какая причина? Подобные провалы памяти возникают в состоянии стресса, тревоги, сильной спешки, испуга, новой непривычной обстановки, постоянной заботы о решении той или иной проблемы, когда мысли человека постоянно заняты... Ничего страшного в этой ситуации нет, ибо через определенные секунды, минуты человек снова возвращается в реальность. Чаще всего подобное «помутнение» рассудка происходит у школьника или студента на экзамене, у лектора во время чтения лекции, если он не пользуется записями, просто при публичном выступлении, у актеров. Причем все эти люди могут быть очень хорошо подготовлены, безупречно владеть материалом, но в определенный момент буквально застывают с недоуменным выражением лица, наступает ступор – абсолютно все словно «вылетело» из головы.



Что же происходит? Это провал памяти или нарушение памяти? А может это одно и то же?

Провал памяти – это определенный защитный механизм, помогающий отвлечься от сильного волнения. Такое минутное выпадение из реальности дает возможность успокоиться и расслабиться, после чего человек приходит в себя и уже более взвешенно и трезво приступает к решению своих проблем. Но порой эти провалы памяти происходят все чаще и чаще, и такие состояния становятся хроническими.

Какие симптомы указывают на ухудшение памяти? Что же должно Вас насторожить?

- растерянность и неуверенность;
- забывчивость, проявляющаяся в вопросах быта;
- трудности с фокусированием внимания на конкретном объекте;
- проблемы с заучиванием и запоминанием информации, с её воспроизведением;
- нарушение мыслительного процесса,
- потеря логических связей,
- утрата остроты ума.

Нередко проблемы с памятью могут сочетаться:

- с головной болью;
- нестабильными цифрами давления;
- с тремором рук;
- с головокружением;
- с падением остроты зрения.

Если при наличии 2-3 вышеперечисленных проблем снизилась память, надо срочно обращаться к медикам за помощью, поскольку эти симптомы сигнализируют о быстро развивающихся патологиях мозга.

Нарушение памяти – один из наиболее распространенных симптомов в клинике органических и функциональных заболеваний головного мозга. По длительности удержания следа выделяют **кратковременную и долговременную память.**

В **кратковременной памяти** ограниченное число **сенсорных образов** может удерживаться от нескольких минут до нескольких часов. В **долговременной памяти** в отличие от кратковременной **хранятся не сенсорные образы, а смысловая или событийная составляющая информации.**

Долговременную память разделяют на эпизодическую и семантическую.

Эпизодическая память определяется как личный опыт индивидуума, который субъективно осознается и может быть активно воспроизведен.

Семантическая память – это в той или иной степени общий для многих людей запас знаний о мире и общих закономерностях миропорядка, а также знание речевых категорий.

Выделяют следующие механизмы памяти: запоминание, хранение информации и воспроизведение.

Запоминание представляет собой два последовательных процесса: обработка информации (кодирование) и консолидация следа. Смысловая обработка, предшествующая долговременному запоминанию информации, невозможна без обращения к семантической памяти. При этом то или иное явление вначале распознается, а затем получает пространственно-временные координаты, что является необходимым условием для запоминания его как события.



Воспроизведение информации, как и ее усвоение, является активным когнитивным процессом, состоящим из нескольких этапов. Во-первых, осуществляется поиск нужного следа. После отыскания нужного следа происходит его декодирование - процесс, аналогичный кодированию информации, но имеющий противоположное направление. Затем полученная информация сверяется с требованиями задания.

Доктор Лебедева Д.И.