

Moderní technologie nemají na naši paměť právě pozitivní vliv. Vědci dokonce mluví o tzv. digitální demenci. Lidé se totiž stávají natolik závislími na chytrých telefonech a internetu, že si už často nedokážou zapamatovat ani číslo vlastního mobilu. Co s tím? Pomoci vám mohou paměťové techniky.

**Zlobí vás paměť?**

Zkuste paměťové techniky!

Text: Andrea Skalická, foto: Shutterstock a archiv redakce

Potenciál paměti máme sice stále stejný, ale v dnešní době na naši paměť působí celá řada negativních faktorů, které ji objektivně zhoršují. Dalo by se dokonce říci, že elektronika, například chytré telefony nebo herní zařízení, jsou pro naši paměť hrozbou. „Části mozku, důležité pro naše soustředění a paměť, totiž přestávají dostávat podněty, a dalo by se říci, že ochabují jako svaly,“ říká Jakub Pok, zakladatel Školy paměti, a cituje vědeckou studii z Jižní Koreje, jedné z digitálně nejvyspělejších zemí světa. „Řeší tam problém závislosti dětí a dospělých na internetu a zjistili, že příliš

**PRO PAMĚŤ JSOU KLÍČOVÉ KONCENTRACE A TO, ZDA SI INFORMACE UKLÁDÁME AKTIVNĚ!**

časté používání chytrých telefonů a herních zařízení překáží rovnovážnému vývoji mozku. U silných uživatelů hrozí, že se jim levá část mozku vyvine více než pravá. To vede ke snížení schopnosti soustředění a paměti, což může až v 15 procentech případů znamenat předčasný začátek demence. Nejohroženější jsou děti, jejichž mozek se teprve vyvíjí. Tím, že si informace ukládáme pomocí moderních technologií, mozek leniví, protože netrénuje,“ upozorňuje odborník.

#### Koncentruj se!

Pro paměť jsou také klíčové koncentrace a to, zda si informace ukládáme aktivně. „Pokud si chcete zapamatovat text knihy a jen si ji letmo prohlížíte, přitom po očku sledujete televizi a pípají vám esemesky, nemůžete očekávat, že si toho zapamatujete mnoho,“ říká Jakub Pok. Stačí, když se podíváte do pokojíčku svých ratolestí ve chvíli, kdy se mají učit – kromě otevřené učebnice leží na stole často i mobil, z něhož si dítě pouští nejnovější hity, a nezdědka i tablet se spuštěným internetem... Právě nedostatek přirozeného tréninku paměti, čili pasivní ukládání informací pomocí

elektronických přístrojů, pasivní sledování televize a opakující se neinspirativní úkoly mají neblahý vliv na paměť. Dalšími narušiteli dobré paměti jsou jak známo alkohol, drogy, kouření, a také nedostatek spánku.

#### Paměti pomáhá i pravidelné cvičení

A to není vše! Možná vás překvapí, že na naši paměť má negativní vliv i nedostatek pohybu. „John Medina v knize Pravidla mozku tvrdí, že nejsme uzpůsobeni k tomu, abychom osm hodin denně seděli. Z pohledu evoluce se naše mozky vyvíjely v pohybu, denně lidé ušli několik kilometrů. Řada vědců se dnes shoduje, že cvičení posiluje mozkovou činnost, a potvrzují to i nejnovější testy a experimenty,“ upozorňuje Jakub Pok a pokračuje: „Vědci pomocí experimentů zjistili, že když skupina povalců začala pravidelně cvičit, zlepšily se jejich poznávací schopnosti. Po letech experimentů se přišlo i na to, že není třeba cvičit nějak intenzivně, za zlatý standard pro zlepšení kognitivních schopností se považuje 30 minut aerobní činnosti dvakrát až třikrát týdně. Cvičení zvyšuje

průtok krve v oblasti hypokampu, což je část mozku, která hraje důležitou roli v uchování informací. Zároveň se pravidelným cvičením snižuje riziko poruch paměti. Testy ukazují, že pravidelným pohybem lze snížit riziko stařecké demence na polovinu, a v případě obávané Alzheimerovy nemoci dokonce o šedesát procent.“

#### Návrat do dětských let

Jakub Pok se paměti a paměťovým technikám věnuje asi 15 let. Inspirací mu bylo studium v Německu, kde na jedné z přednášek vyučující předváděl, jak je možné uložit si 52 po sobě jdoucích kanastových karet. Připadalo mu to neuvěřitelné, a tak se rozhodl, že paměťovým technikám přijde na kloub. „Díky tomu jsem se najednou rychle učil cizí slovíčka, dokázal jsem si zapamatovat jména lidí, a mnohem efektivněji jsem se dokázal učit i na zkoušky na právech,“ popisuje. Když zjistil, jak je znalost paměťových technik užitečná pro každodenní život, rozhodl se založit školu paměti. Navštěvují ji nejrozumnější lidé – mladí studenti, kteří se chtějí připravit na maturitu, střední generace, ale i lidé, kteří jsou v důchodu, ▶



**ZEPTALI JSME SE ZA VÁS**  
**Jakuba Poka, zakladatele Školy paměti**  
 (www.skolapameti.cz)

**Co byste seniorům doporučil pro zlepšení paměti? S věkem se paměť nutně nemusí zhoršovat. Odborníci tvrdí, že tréninkem je možné vytvářet nové mozkové buňky, a to až tisíc neuronů denně. Neexistuje tedy špatná paměť, jen ta netrénovaná. Nejzávažnějším příznakem stárnutí jsou nedostatky v krátkodobé paměti a prodloužení reakčního času. U starších lidí tyto faktory přispívají k nižším hodnotám výsledků ve standardních inteligenčních testech. Když se však seniorům předloží test, který není závislý na školních dovednostech, a je jim poskytnut neomezený čas na řešení, pak jsou jejich výsledky pouze nepatrně horší než u mladých dospělých.**

**Ovlivňuje paměť i to, zda ve vyšším věku žijeme aktivně? Mezi aktivním seniorem a důchodcem, který tráví většinu času pasivním sledováním seriálů, jsou, pokud jde o paměťové schopnosti, velké rozdíly. Celoživotní učení se je pro rozvoj našeho mozku klíčové. Pokud mozek netrénujeme a občas nezatěžujeme novými informacemi, zakrňuje. Starším lidem bych kromě tréninku paměti doporučil i pravidelný pohyb, být sociálně aktivní, vzdělávat se, číst inspirativní knihy nebo luštit křížovky a sudoku.**



prezentací, studium na zkoušky nebo para-  
grafová znění.

### Jak na cizí slovíčka

Lidé navštěvují kurzy Jakuba Poka i proto, aby se zdokonalili ve studiu cizích jazyků. Tady funguje technika klíčového slova. Podle znělosti slovíčka si vytvoříme nějaký obraz, a ten si spojíme s významem daného slova v češtině. „Mám třeba slovo dismiss, což kromě jiného znamená někoho propustit. Představím si, jak před sebou vidím dyslektickou missku pracující v továrně. Přijde k ní ředitel a řekne: „Nepracuješ už dobře, propouštím tě.“ Jde zkrátka o to, udělat si nějaký vtipný háček a celou situaci si představit na své vnitřní obrazovce. Pak slovíčko zůstane v paměti velmi dlouho uložené,“ slibuje odborník.

### Pro zapamatování si jmen

Lidé mívají často katastrofální paměť, pokud jde o jména. Až 80 procent jmen zmizí v prvních dvou až třech vteřinách po představení. Výborná je metoda, kdy si člověk spojí jméno podle znělosti. „Například kdyby vám někdo představil paní Rezkovou, tak paní Rezková je rez jako rezavý kov, a my si to spojíme s nějakým specifickým rysem v obličeji dané dámy. Pokud bude mít dlouhé blondaté vlasy, můžeme si na konečky jejich vlasů dát rezavou tyč. Kdykoli ji příště uvidíme, spojíme si to rez – Rezková – s tím specifickým rysem v obličeji. Touto formou se dá uložit velké množství jmen a jejich zapamatování může být i legrace,“ uvádí Jakub Pok.

### Opakovat? Ano!

Ať už pro zapamatování čehokoli použijete jakoukoli techniku nebo zvolíte prosté memorování, neustálému opakování se tak jako tak nevyhnete. Díky speciálním technikám budete mít informace sice déle uložené v paměti, ale stejně je jednou zapomenete. „Proto je nutné si naučená data nejméně třikrát až čtyřikrát týdně 10 až 15 minut po ránu zopakovat. Užitečnou pomůckou vám může být třeba nový portál na trénink paměťových technik [www.trenujpamet.cz](http://www.trenujpamet.cz), který je pro všechny zdarma,“ uzavírá zakladatel Školy paměti.

a stále chtějí cvičit svou paměť. „Nejstarší účastníci, paní Marii, bylo 82 let. Bez problémů si ukládala veškeré informace a měla vynikajících představivost,“ vzpomíná Jakub Pok. Níže popsané paměťové techniky jsou totiž především o fantazii, o vytváření příběhů a o asociacích – je to tak trochu návrat do dětských let.“

### Na nákup bez papírku

Jednou z nejjednodušších paměťových technik je systém spojování. Tento systém je vhodný pro zapamatování si kratších a jednoduchých informací. „Máme třeba tři položky – motorka, sněhulák a semafor, a ty si budeme chtít uložit. Abych si je nemusel nestále opakovat, vymyslím si nějaký vtipný příběh. Mohu si například představit, jak vidím motorku, na kterou nasedne dvacet metrů vysoký sněhulák. Jede směrem k semaforu, narazí do něj, semafor se ohne a propojí se s motorkou. Je to příběh zcela absurdní, ale čím více fantazie do něj zapojíme, tím lépe si jej zapamatujeme,“ vysvětluje Jakub Pok. Tuto techniku lze časem ovládnout tak dokonale, že si člověk uloží ne tři, ale třeba padesát různých položek. Technika spojování je užitečná například při nakupování.

### Římský systém loci

Obzvláště oblíbenou metodou ukládání do paměti je systém loci, který používali již staří Římané. Základem tohoto systému je vytvoření jakési paměťové cesty s určitým počtem logicky uspořádaných bodů. „Římané si tento princip představovali jako imaginární dům. Prostor byl naplněn takovým množstvím předmětů a kusů nábytku, kolik jich potřebovali pro uložení určitých pojmů do paměti. Každý z těchto předmětů sloužil jako asociační obraz, kam

**MOŽNÁ VÁS TO PŘEKVAPÍ, ALE NA PAMĚŤ MÁ NEGATIVNÍ VLIV I NEDOSTATEK POHYBU.**

zavěsili všechny věci, které si chtěli zapamatovat. Přitom velice pečlivě dbali na to, aby prostor nevypadal jako imaginární vešnicnictví. Preciznost a pořádek, což jsou atributy levé strany mozku, jsou pro tento systém velmi důležité,“ upozorňuje Jakub Pok. Tento systém je vhodný pro zapamatování si přednášek, maturitních otázek,



**Ginkgo 24/6 Generica** pro správné mozkové funkce, výkonnost, podporu periferního oběhu a dobré kognitivní funkce. 119 Kč.

**GS Megalecitin 1325** je zdrojem acetylcholinu, který je nezbytný pro správnou funkci mozkové činnosti a paměti. 163 Kč.

**Kneipp® Paměť + Koncentrace** kombinace vitaminů a extraktu z kořenu ženšenu korejského přispívá k vyššímu duševnímu výkonu, pomáhá překonávat stres, snižuje únavu a vyčerpání. 169 Kč.



**Naděje Tinktura z pupenů bacopy** zlepšuje paměť, schopnost učit se, duševní výkonnost a posiluje činnost mozku. Pomáhá zklidnit mysl a podpořit relaxaci, snižuje úzkost a působí proti senilitě. 135 Kč.

**MaxiVita Herbal ženšen a schizandra** posilují nervovou soustavu, zvyšují duševní i fyzickou aktivitu a působí antidepresivně. 95 Kč.



**DMAE 503mg Bitartate Complex** poskytuje podporu paměti a kognitivních schopností, procesu učení, vitality a potlačení únavy. 219 Kč.



## CO MŮŽETE JEŠTĚ VYZKOUŠET



**Dr. Popov Chia Vita®** pro doplnění energie a vitality, je zdrojem přírodního hořčičku, rostlinných bílkovin, omega 3 a 6 nenasycených mastných kyselin. 195 Kč.



Inzerce

### SPRÁVNÉ ČTENÍ TRÉNUJE MOZEK

Čtete pomalu, pečlivě, po jednotlivých slovech, vracíte se v textu? Myslíte si, že váš mozek tak lépe přečtené informace zpracuje a uloží do paměti? Omyl, pomalé čtení samo o sobě nezaručuje vyšší stupeň pochopení obsahu textu a následné zapamatování. Mozek efektivně zpracovává smysluplné celky, to je pro něj přirozenější než postupné vnímání, hledání významu a spojování jednotlivých slov. Při běžném čtení knihy se oko zastaví až 10x na řádku, mozek tak musí zpracovat 10 informací. Trénování oka rychločtenáře stačí dvě až tři zastavení. Výrazně zkrátit práci mozku při pochopení a zapamatování můžeme rychločtením®.



**Marlena Vitková, akreditovaná licenční lektorka rychločtení®, certifikovaná trenérka paměti u ČSTPMJ**

Správnou technikou čtení, efektivním zpracováním a uložením do paměti uspoříme až třetinu času, a to už za trochu námahy při tréninku jistě stojí.



S rostoucí rychlostí čtení se zlepšuje chápání textu. Zdá se to neuvěřitelné, uvážíme-li, kolik námahy musí většina lidí vynakládat, chtějí-li si něco zapamatovat. Věk nehraje při nácvičce rychločtení zásadní roli, jde o trénink, chuť a nadšení zdokonalovat svůj mozkový potenciál. Vyberte si termín kurzu na [www.terroos.cz](http://www.terroos.cz) a budete překvapeni svými úspěchy již během kurzu.