Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

# Как улучшить память

В этом материале даются рекомендации, которые помогут вам улучшить свою память.

## Концентрируйте внимание

Обращая на что-то особое внимание, вы сможете лучше это запомнить. Например, сосредоточьтесь, когда с кем-то знакомитесь. Повторите имя человека вслух или про себя. Попытайтесь связать это имя с какой-то отличительной особенностью человека (например, «элегантная Элеонора» или «рослый Ростислав»). Вы также можете попробовать представить этого человека кому-то еще.

## Используйте мнемонические приемы

Мнемонический прием — это способ, с помощью которого вы помогаете себе запомнить информацию. Ниже приводятся примеры мнемонических приемов:

- Чтобы запомнить правильное употребление слов «одевать» и «надевать», вы можете выучить фразу

«Надеваю одежду, одеваю Надежду».

- Чтобы не ошибиться в правописании слов с «ы» после «ц», можно запомнить фразу «Цыган на цыпочках цыплёнку цыкнул: «Цыц!».
- Чтобы определять количество дней в месяце, воспользуйтесь правилом костяшек на кистях рук: если начать считать с января, то костяшка будет означать 31 день, а углубление — 30 дней, кроме февраля.

Еще один прием, облегчающий запоминание, — это использование первых букв каждого слова фразы. Такая форма записи называется акронимом. Один из распространенных акронимов — ВУЗ, что означает «высшее учебное заведение».

Потренировавшись, вы сможете придумывать свои собственные мнемонические приемы для запоминания важной информации.

## Разбивайте числа

Вы забываете номер телефона, пока дойдете до другого конца комнаты, чтобы его набрать? Попытайтесь разбить номер на небольшие группы по несколько цифр. К примеру, легче запомнить 725 и 3591,

чем 7253591.

## Создавайте мысленный образ

Если вы не можете что-то найти, мысленно восстановите картину того, что вы делали в тот момент, когда видели этот предмет в последний раз.

Например, если вы знаете, что портфель был с вами, когда вы вошли в дом, но не можете вспомнить, куда его положили, вы можете рассуждать следующим образом: «Я вошел в дом, повесил пальто и начал просматривать почту». Задайте себе такие вопросы: «Я поставил его в шкаф, когда вешал пальто? Я оставил его в комнате, где просматривал почту?»

## Вырабатывайте привычки

Если вы каждый раз выполняете одни и те же действия, это может помочь запоминанию. Например:

- Всегда храните ключи в одном и том же месте. Если вы решите хранить ключи на кухне, положите их там в определенном месте.
- Выполняйте дела по дому ежедневно в одной и той же последовательности. Например, выходя из дома утром, первым делом всегда кладите вчерашние газеты в бак для перерабатываемого мусора.

- Записывайте заканчивающиеся у вас продукты и товары и дополняйте его всякий раз, когда берете что-то последнее. Так у вас уже будет готов список покупок, когда вы соберетесь пойти в магазин.
- Запишите расположение вашей машины на парковочном талоне или подыщите знакомую ассоциацию к обозначениям уровня и ряда (например, уровень 3 = 3 внука или ряд б = Бостон).

Если вы будете делать так всегда, это войдет в привычку, и вам не придется ничего запоминать.

## Готовьтесь заранее

Если вы собираетесь на какое-то мероприятие и переживаете, что не вспомните имена людей, с которыми уже встречались, попросите у хозяев список гостей. Мысленно представьте тех людей, которые там будут. Если вы не помните, как кто-то из них выглядит, уточните у хозяев. Например, вы можете спросить: «Ирина — это та ваша подруга, у которой рыжие волосы?»

## Упражняйте ум

Если вы будете заставлять себя думать, со временем это улучшит вашу память и способность мыслить и

сосредоточивать внимание. Освойте новое хобби или овладейте каким-то навыком. Разгадывание кроссвордов, решение судоку или игра в настольные игры, например «Скрабл» (Scrabble® или «Эрудит») может тренировать память и увеличивать устойчивость внимания. Сложным заданием может быть также называние как можно большего количества животных или государств за 1 минуту.

## Ведите записи

Ведите календарь всех своих встреч и мероприятий. Например, создавайте напоминания о встречах и важных датах в телефоне или на компьютере.

Составление ежедневных списков или ведение записной книжки с напоминаниями и записями — еще один полезный способ. К примеру, можно записать название книги, которую вам посоветовал прочесть друг, или составить список работ по дому и других дел на сегодня, завтра и на выходные. Записывать ежедневные цели или намерения может быть полезно для сохранения фокуса внимания на весь день.

## Пересмотрите свой рацион питания

Придерживаетесь ли вы сбалансированного режима питания? Запишите все, что вы ели в течение недели, и

обратитесь к медицинскому сотруднику, чтобы вместе с ним проанализировать этот перечень. Возможно, вы получаете недостаточное количество белков, витаминов или минеральных веществ.

## Ограничьте употребление алкоголя

Алкоголь может влиять на кратковременную память. Уточните у своего медицинского сотрудника, может ли сказаться на вашей памяти потребляемое вами количество алкоголя. Если обнаруживается, что вы не помните событий, которые происходили после того, как вы выпили некоторое количество алкоголя, постарайтесь ограничить количество выпиваемых спиртных напитков.

## Спите достаточно долго

Если вы испытываете проблемы с засыпанием, или у вас некрепкий сон, проконсультируйтесь со своим медицинским сотрудником по поводу приема снотворного. Начните соблюдать режим сна, чтобы ваш организм привык засыпать примерно в одно и то же время каждый вечер.

## Пересмотрите принимаемые лекарства

Некоторые лекарства вызывают забывчивость. Уточните у фармацевта или другого медицинского

сотрудника, могут ли принимаемые вами лекарства влиять на память. Вы также можете найти информацию о своих лекарствах в Интернете.

Если вам сложно запомнить, когда нужно принимать лекарства, воспользуйтесь контейнером-таблетницей, где таблетки будут разложены по дням недели.

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте www.mskcc.org/pe.

Improving Your Memory - Last updated on October 17, 2025

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center