

# E POZABIMO, NI NUJNO, DA IZGUBIMO

*Sem mlad. Sem sposoben. Sem najbolj pameten. Mladost je le mladost. O.K., res je. Ampak, ste vedeli, da ima lahko zdrav 50-letnik boljše delujo spomin, ker ga nenehno spravlja v pogon, kot pa 25-letnik, ki se mu ne da »kravžljati možgan kov«. Da si lahko veliko zapomnimo, še zdale ni samoumevno. Tako pravi Sabina Gomba, univ. dipl. soc. ped, integrativna psihoterapevtka, ki nam v nadaljevanju postreže z marsikaterim zanimivim dejstvom o zapleteni miselni aktivnosti – spominu.*

*Sprašuje: Andreja Hergula*

**Lahko re emo, da ima nekdo že po naravi dober, nekdo pa slabši spomin? Kaj sploh je spomin?**

Spomin je zapletena miselna aktivnost, ki nam omogoča, da si informacije zapomnimo, jih kodiramo in ko je to potrebno, ponovno prikličemo v spomin ter glede na situacijo uporabimo. Predpogoj za nemoteno spominsko delovanje so ohranjene sposobnosti pozornosti in učinkovito procesiranje informacij. Spomin nam omogoča, da upravljamo s časom, primerjamo preteklost s prihodnostjo in da s pomočjo shranjenih informacij predvidevamo in načrtujemo prihodnost. Spomin je tudi pomembna duševna funkcija, ki je podlaga za vse vrste učenja, osebnostni razvoj in nepretrgano osebno zavest.

Ob rojstvu imamo različne danosti za tvorjenje spomina. V zgodnjem obdobju razvoja je sprva družina tista, ki omogoča ali ne omogoča dovolj vzpodbudno okolje za učenje in kakšen odnos do učenja nam bo privzgojila, kasneje pa je od nas samih odvisno, kako bomo izkoristili določene danosti.

**Ljudje imamo lahko odlične spomin, ko si zapomnimo obraze in slabši pri imenih ali številkah ... Zakaj?**

Spominski proces se začne z zaznavanjem informacij iz okolja s pomočjo naših čutil, torej vida, sluha, vonja, okusa in tipa. V kolikor so očutila, ki so dominantna v zaznavanju okolice pred ostalimi čutili, govorimo o vizualnem tipu človeka. Le ta si ob prvem kontaktu zelo dobro zapomni posebnosti na obrazu, barvo oči, ipd. obenem pa ni pozoren na številke, ime, saj sluh ni njegovo prevladujoče čutilo. Znano je, da je 60 % populacije tiste, ki prej opazi najprej zazna informacijo iz okolja.

**Opažam, da nekateri pozabljajo sicer pomembne dogodke, npr. da se deset let po dogodku ne spomnijo več, kako je bilo na maturantskem izletu ali kateri profesor jih je poučeval v osnovni šoli. Gre tu lahko za globlje vzroke ali je te podatke izbrisal iz spomina, ker se mu enostavno ne zdijo pomembni?**

Možgani so organizirani tako, da naredijo selekcijo med bolj ali manj uporabnimi informacijami in s tem ko nekaj pozabimo, omogočimo prostor pomembnim informacijam. Pomembno je vedeti, da če nekaj pozabimo, ne pomeni nujno, da izgubimo, temveč gre zgolj za nezmožnost priklica informacij. Za pozabljanje obstaja več razlag. Spomin lahko prikrije tudi drug spomin, spomin se lahko popači, ali pa ujenjuje novih informacij ovira priklic starih.

Kar pomeni, da če se dolo enega dogodka na maturantskem izletu ne spomnimo, še ne pomeni, da smo ta spomin izgubili. Ob primernih vzpodbudah na primer s slikami, pogovori s prijatelji, si lahko spomin ponovno prikliče v zavest. V psihoterapevtskem smislu pa bi lahko razmišljali o tem, kakšen pomen je imel ta dogodek za nas tedaj, ko se je zgodil. V kolikor smo na maturantskem izletu doživeli neko za nas bolečo izkušnjo, smo jo lahko izrinili iz zavesti. Kljub temu da se je ne spomnimo, ima lahko vpliv na naše vsakdanje življenje.

**V katerem starostnem obdobju naš spomin deluje optimalno?**

Optimalno delovanje spomina je odvisno od nas samih. Če se skrbimo za zdravje in življenje, se uspešno soočamo s stresom, vlagamo svoj čas in energijo v različne telesne, kognitivne in družabne aktivnosti, potem lahko naš spomin deluje bistveno bolje, kot če temu delu našega življenja ne posvečamo pozornosti.

**Kateri so lahko vzroki, da za nemo pozabljati stvari, ki smo si jih prej z lahkoto zapomnili?**

Vzrokov za motnje spomina je lahko več. Lahko so normalen del starosti, lahko so povezane s psihičnimi motnjami, kot posledica jemanja določenih zdravil, lahko pa so prvi znaki demence. Znano je tudi, da se ob dolgotrajnem stresu poveča izločanje stresnega hormona kortizola, ki krivi del možganov, ki je odgovoren za ujenjuje in spomin.

Do motenj spomina lahko pride tudi zaradi možganske poškodbe, obolenj, kjer gre lahko za poškodbo določenih centrov ali za prekinitve določenih povezav v možganih, ki so odgovorni za spominski proces.

**Je možno z vajami možgane, ki prej niso bili dejavni, kar naenkrat usposobiti, da si zapomnijo več? Kako so videti vaje in kako pogosto jih moramo izvajati?**

Z vajami lahko pomembno vplivamo na izboljšanje spominskih sposobnosti. Nekateri strokovnjaki so prepričani, da ne obstaja slab spomin, temveč zgolj slabo izurjen spomin. Pomembno je, da delamo vaje za vse procese zapomnitve, in sicer kodiranje, shranjevanje, utrjevanje in priklic informacij.

Vizualizacija spada med najuinkovitejše tehnike. Vsebino, ki si jo moramo zapomniti, povežemo z dolo enimi kraji, oblikujemo zanimivo zgodbo, povežemo z nizom podob. Pri pomnjenju nam je lahko v pomoč tudi povezovanje informacij s ustvenimi in drugimi osebnimi doživetji, številne podatke lahko nadomestimo s slikami, ki jih lahko spletemo v besede. Vsem dobro znane so asociacije, saj gre za pomoč pri priklicu s pomočjo prve reke ali povezave, ki smo si jo ustvarili. Pri zapomnitvi velikega števila informacij je pomembno, da si informacije razvrstimo, lahko jih oblikujemo v miselne vzorce, pri tem lahko uporabimo različne barve.

Pri utrjevanju spomina je pomembna optimalna razporeditev asana za ponavljanje, odmori med učenjem, uporaba opomnikov. Pomembno je, da vsebino, ki so jo moramo zapomniti, ponavljamo na različne načine, da vključimo čim več naših čutil.

Pomembna je tudi krepitev spomina prek dnevnih aktivnosti, npr. zabeležimo si lahko tri pomembne dogodke med poročili.

Pri starejših ljudeh ali pri osebah z motnjami spomina so zelo pomembni različni pripomočki, strategije za strukturo dneva, organizacijo asana.

Vedno več je tudi različnih elektronskih pripomočkov, ki lahko posameznika na določeno in spomnijo, da mora nekaj narediti.

### **Imate morda pri vašem delu kak konkreten primer človeka, ki je z vajami dosegel lep rezultat pri izboljšanju njegovega spomina?**

Ljudje s pridobljeno možgansko poškodbo imajo pogosto težave z delovnim spominom, ne spomnijo se, kaj so počeli dve minuti ali dve uri nazaj. Izkušnje kažejo, da se lahko težave s spominom zmanjšajo ob rednem kognitivnem treningu. Obenem pa lahko ob uporabi različnih spominskih pripomočkov in strategij kljub težavam z delovnim spominom samostojno funkcionirajo v okolju.

Omenila bi še vidik, ki ni vezan na vaje, ampak ravno tako pomemben za kvalitetnejše življenje. Na psihoterapevtsko srečanje pride marsikdo, ki ga spomini iz preteklosti omejujejo v vsakodnevem življenju. S predelavo zanj obremenjujejo jih spominov se osvobodijo preteklosti in posledično zmorejo bolj polno živeti s sabo in v odnosu z drugimi.

### **Lahko sladkarije in druga nezdrava hrana ter pijača povzročijo, da možganska funkcija, ki skrbi za spomin, deluje slabše?**

Za dober spomin in dobro delovanje možganov je zelo pomembno, kaj uživamo in kako celostno skrbimo za zdravje in življenje.

Številne študije dokazujejo, da lahko z uživanjem hrane bogate s flavonoidi vplivamo na ohranjanje kognitivnih sposobnosti in zaviramo starostne bolezni. Flavonoide najpogosteje najdemo v zelenem čaju, kakavu, rdečem vinu, ginku, jagodičevju, še posebej v borovnicah. V manjših količinah so prisotni tudi v zelenjavi kot je brokoli, zelena, čebula, ipd.

Za možgane so pomembne tudi beljakovine, ki sodelujejo pri komunikaciji med možganskimi celicami, dobimo jih v ribah, jajcih, oreških, le i in drugih stro nicah.

Izogibajmo se alkoholu, cigaretam, umetnim barvilom, sladilom in sladkim gaziranim pija am, nasi enim maš obam, izdelkom iz bele moke. Omenjena živila povzro ajo nihanje ravni glukoze v krvi, zaradi esar smo razdražljivi, zaspani in utrujeni.

Za dobro delovanje možganov je zelo pomembno tudi vnašanje dovolj vode. Kri namre sestavlja ve kot 80 odstotkov vode, ki prenaša hranila v možgane in iz njih odnaša strupe.

Ob vsem temu je pomembna tudi redna telesna dejavnost.

**Kaj pa velike koli ine podatkov, ki jih vsakodnevno absorbiramo na spletu, televiziji – jih sproti pozabljamo ali si jih del naših možganov vseeno zapomni? Kako naj neobremenjeno sledimo vsem novicam, poro ilom, ne da bi nepotrebne informacije zasedale prostor v naših možganih?**

Res je, da smo s strani razli nih medijev bombardirani s številnimi informacijami, ki lahko na nas pomembno zavedno ali nezavedno vplivajo. Pomembno je zavedanje, da smo mi tisti, ki se zavestno odlo imo, emu bomo namenjali našo pozornost. Informacije, ki jim bomo posvetili ve pozornosti, bodo možgani razumeli kot pomemben podatek in ga bodo shranili v dolgoro en, torej trajni spomin.

**Kako so razviti možgani nekoga, za katerega re emo, da ima fotografski spomin? Je možno imeti fotografski spomin za vse: številke, obraze, imena ali deluje selektivno, npr. da si brežhibno zapomni le imena?**

Fotografski spomin je zelo redka sposobnost priklica slik, zvokov ali drugih spominskih objektov z izjemno natan nostjo in v nadpovpre nih koli inah ter ne pomeni nujno visoke inteligence. Spominski priklici so v tem primeru tudi nadvse živi in nikakor ne omejeni zgolj na vizualne podobe. Tovrstna sposobnost je dobrodošla pri raznih kvizih ali na izpitu, ne prinaša pa nujno ve jega zadovoljstva v življenju. Zapomnitev prevelike koli ine nepotrebnih podatkov lahko vpliva na naše življenje, saj imamo lahko težavo pri izboru bistvenega v dani situaciji. Pogosto trpi posameznikov ob utek za sedanost in tudi njihovi medosebni odnosi. Predstavljajmo si, da si naš partner zapomni vse naše besede, komentarje, prepire ... Živeti z nekom, ki se nikoli ne zmoti in nikoli ni ne pozabi, je lahko zelo naporno.