

УДК 159.95
ББК 88.3
К66

Все права защищены.
Любое использование материалов данной книги,
полностью или частично,
без разрешения правообладателя запрещается

Корецкая, Анна Юрьевна.

К66 Мам, а помнишь? Практическое руководство по сохранению памяти. — Москва : Издательство АСТ, 2024. — 384 с.: илл. — (Долголетие. Наука заботиться).

ISBN 978-5-17-159024-6

«Практическое руководство по сохранению памяти» — своеобразный тренажер для старшего поколения, который поможет как можно дольше сохранить ясность ума и подготовиться к неизбежным возрастным изменениям.

Автор — врач-реабилитолог — делится своим опытом, подробно описывая особенности расстройств когнитивных функций, возникающих вследствие хронических заболеваний, перенесённых инфекций, нарушений мозгового кровообращения и травм. Вы узнаете о различных тестах и методах оценки памяти, внимания и других функций мозга, которые помогут определить наличие и степень нарушений. Книга также содержит рекомендации по здоровому образу жизни, правильному питанию, физической активности и практические упражнения, которые способствуют поддержанию когнитивного здоровья.

Руководство станет настольной книгой для тех, кто ощутил ухудшение памяти и внимания, а также их близких, кто понимает, что родной человек нуждается в помощи.

УДК 159.95
ББК 88.3

ISBN 978-5-17-159024-6

© А. Ю. Корецкая, текст, 2023
© Оформление. ООО «Издательство АСТ»,
2024

Видели ли вы социальную рекламу: «Позвоните родителям!»? Какие чувства и эмоции она в вас рождает?

Мы думаем не только о самом разговоре, состоянии здоровья, комфорте близкого человека, но и о том, что можем для него сделать. Наши дети и наши родители — источник радости и беспокойства. Но детям мы уделяем гораздо больше внимания, и это вполне понятно. Старшее поколение — особенное и кроме бытовых удобств нуждается в общении и заботе о здоровье.

Потеря памяти равносильна потере личности. У вас в руках один из инструментов реальной помощи. Позаботьтесь о родителях — подарите им книгу-познание, книгу-игру, книгу-инструмент самопомощи. Возможность проверить себя и близких, повод задуматься и предпринять реальные действия, готовые рецепты, эффективные упражнения — всё это в удобном формате в форме простых и эффективных врачебных рекомендаций, написанных живым языком.

«Культура здоровья»,
некоммерческая организация,
объединяющая экспертизу специалистов
в области спорта, здорового питания,
профилактики и здорового образа жизни,
www.cultureofhealth.ru

ВВЕДЕНИЕ

Память и внимание: причины проблем, возрастные особенности

Причины, послужившие поводом к написанию данного практического руководства, просты и понятны. Я — врач реабилитолог, и ежедневно ко мне приходят пациенты с очень тяжёлыми заболеваниями, многие из них перенесли инсульт, кто-то операции на мозге и позвоночнике, эндопротезирование суставов или сложные переломы конечностей. Конечно, столь серьёзные и опасные для жизни состояния требуют кропотливой работы и обратного отклика от пациента. Как «физический терапевт» я всегда говорю, что главное — это не руки и ноги, а мозг, умение и желание слушать, понимать и делать. Мы должны вместе пройти путь к восстановлению.

**Волшебства не случится,
только осознанные усилия приводят
к результату.**

Как правило, когда человек понимает, что каждое занятие лечебной физкультурой приносит ощутимую пользу, он доверяет мне

и задаёт всё новые и новые вопросы. И вот мы завершаем курс лечения, а пациент говорит, что не может заниматься самостоятельно. Когда с ним рядом специалист, он всё помнит, а сам, дома, не в состоянии повторить и половины. Мы многократно обсуждаем каждое движение, я пишу схему занятия, иногда кто-то из родных и близких присутствует на процедуре лечебной гимнастики, чтобы закрепить наработанное. Становится очевидным, что проблемы с памятью являются системными и решить их простыми способами невозможно. Именно поэтому **книга написана для:**

- тех, кто ощутил ухудшение памяти и внимания;
- их близких, кто понимает, что родной человек нуждается в помощи.

Как пользоваться книгой? Она разделена на главы, в которых максимально доступно и наглядно изложены причины снижения когнитивных функций и всесторонний подход к их восстановлению. Далее следуют тренировочные задания, сгруппированные в тридцать больших блоков — месяц осознанного тренинга и формирования правильных привычек. Читаем текст и сразу же выполняем одно задание. Немного познания и прак-

тики. Не спешите, если хотите, возвращайтесь к прочитанному. Практические задания, как утренняя гимнастика для тела, помогут взбодриться, заставить себя активизировать внимание. При желании выполнять задания можно с друзьями или в качестве семейного развлечения.

У меня трое детей, и, как любая современная мама, я — фанат раннего развития. С каждым из них занималась с младенчества, поэтому у них никогда не было проблем с учёбой. Я не сидела ночами за уроками, так как уверена, что здоровый ребёнок, которому правильно организовали учебный процесс и привили азарт к познанию, справится со школьной программой. Однако полностью перенести эти наработки на людей старшего возраста невозможно. Есть определённые параллели, но количество нюансов фактически заставляет создать новую систему. Я постепенно начала собирать различные методики, посещать лекции и семинары для врачей неврологов и психиатров и что-то особенно, на мой взгляд, интересное предлагать своим пациентам. **Количество теоретической медицинской информации огромно, а прикладных грамотно сформированных методик для самостоятельного тренинга мало.**

**Поэтому мы и предлагаем вам
эту книгу как своеобразный тренажёр
для старшего поколения.**

Второй, немаловажный аспект можно назвать семейным. Так получается, что постепенно, но неотвратимо наши родители требуют большего внимания, чем наши дети. Особенно обидно и страшно, что мы сталкиваемся с безвозвратными потерями. Как правило, первые тревожные сигналы мы объясняем особенностями характера или случайно сложившимися обстоятельствами, потом приходим к печальному выводу, что скорость ментальных потерь нарастает, становится реальным риск утраты самостоятельности и наблюдаются значительные ограничения в повседневной жизни.

Могу поделиться личной историей. Моя мама — очень активный и жизнерадостный человек. Её подруги знают меня с раннего детства, и все совместные праздники не обходятся без моего участия. Любимые мамини подруги стали бабушками, ушли на пенсию и начали всё чаще и чаще звонить мне по поводу проблем со здоровьем. Однажды, года два назад, для того, чтобы их как-то развлечь, я принесла на весёлые посиделки несколько ментальных тестов. Они были простейшими:

нарисовать часовой циферблат с указанием времени; таблица Шульте — последовательно найти хаотично разбросанные по таблице числа от 1 до 25; запомнить и воспроизвести десять не связанных между собой слов. «Девочки» семидесяти с небольшим лет тоже любят момент состязательности, и за маленькие сувениры развернулось полноценное соревнование. Оказалось, что практически все гости с лёгкостью справились с заданиями: кто-то быстрее других, за что и получил приз, но одна мамина подруга растерялась. Для неё эти задания оказались большим стрессом: расположение стрелок на нарисованных часах не соответствовало загаданному времени, числовая таблица была преодолена за 1,5 минуты вместо 30 секунд, а из десяти слов запомнились только пять. Неожиданно весёлое развлечение выявило проблемы с памятью.

На следующий день я ей позвонила и предложила сходить на приём к моей коллеге — доктору-неврологу. Но под благовидным предлогом она отказалась. Аргумент был таков: «Я дома повторила все задания, и у меня всё сразу получилось». К сожалению, я не проявила должной настойчивости, и уже через полгода даже обыденные дела начали представлять для неё серьёзную проблему: многократно обсуждалась

одна и та же тема, потерялись ключи, банковские карты и документы. Ситуация обострилась, и она попала на лечение в неврологический стационар. Определённое улучшение наступило на фоне лечения, но после выписки приём назначенных препаратов был прекращён.

Не знаю, как достучаться до некоторых особенно тревожных людей. Для них псевдозабота «не травить печень химикатами» превосходит здравый смысл. Абсолютно порочная ассоциация лекарственных препаратов с ядами. Люди могут тратить колоссальные деньги на БАДы, с неизвестным составом и качеством сырья, но системно и последовательно наблюдаться у врача и соблюдать режим приёма назначенных препаратов становится какой-то нерешаемой задачей. Итог крайне печален: без лечения потеря памяти прогрессировала, социальные связи рушились, и в настоящий период времени мама-подруга не в состоянии самостоятельно себя обслуживать. Конечно, произошедшее отразилось на всех членах компании. Было трудно поверить в то, что умная и образованная женщина становится замкнутой и подозрительной, отказывается встречаться, не принимает искреннюю помощь и даже проявляет агрессию к родным и близким.

Моя мама, впечатлившись происходящим, сказала: «Так, надо срочно прочистить мозги! Какие таблетки надо принимать, напиши срочно!» Вот в этом и кроется основная проблема.

Одними лекарственными препаратами с деменцией не справиться. Как наше тело требует тренировки, так и мозг обязан работать.

Всегда есть соблазн купить книгу с готовым рецептом, в книжных магазинах их немало, однако задания скучны и однотипны. Как правило, подобная литература остаётся невостребованной и после пары-тройки выполненных заданий пылится в дальнем углу. Поэтому давайте вместе разберёмся, как устроена наша память, что приводит к её потере, и сформируем систему разноплановых занятий и воздействий для сохранения ментального здоровья.

Начнём с основ. Что такое когнитивные функции?

Cogito — от латинского «мыслю» — понятие, введённое в философию Рене Декартом, обозначающее всякий акт сознания, то есть представление, мысль, желание и т. п. *Cogito*,

ergo sum. Мыслю, следовательно, существую (Р. Декарт).

Наиболее сложные **функции головного мозга**, с помощью которых осуществляется процесс рационального познания мира и обеспечивается целенаправленное взаимодействие с ним:

- **внимание** — способность сконцентрироваться на решении актуальной задачи;
- **память** — способность запечатлеть, сохранить и многократно повторить полученную информацию;
- **речь** — способность к вербальной коммуникации в устной и письменной форме, включая понимание обращённой речи и построение собственного высказывания;
- **восприятие (гнозис)** — способность воспринимать и распознавать информацию, поступающую от органов чувств;
- **праксис** — способность приобретать, сохранять и использовать различные двигательные навыки.

Мы часто используем термин «**интеллект**». Я, пожалуй, воспользуюсь его научным определением. Так, под интеллектом понимают «способность сопоставлять информацию, находить общее и различия, выносить суж-

дения и умозаключения. Интеллектуальные способности обеспечиваются интегрированной деятельностью головного мозга в целом» (Н. В. Вахнина, 2015).

Из вышесказанного логично вытекает контрольный вопрос: можно ли разделить эти функции? Конечно нет. Систематика помогает изучать мозг, выделяются специализированные зоны, отвечающие за конкретные функции, как правило, по принципу повреждение — утрата. Но в общем плане ни одна из них не существует самостоятельно. Осознавая значение каждого элемента, можно выработать стратегию сохранения и восстановления. Мы понимаем, что

**важно задействовать все органы чувств, развивать двигательные навыки, научиться концентрировать внимание и работать с устной и письменной речью.
Это — залог успеха!**

Раз так, давайте ещё выделим виды памяти по временному принципу:

- **Мгновенная, или сенсорная** (0,1–0,5 сек). Основана на нашем восприятии с использованием всех органов чувств. Скажем сразу, она сверхкороткая. По-

чувствовали запах и забыли, мелькнуло лицо в толпе и прошли дальше, погладили рукой мягкую ткань и потеряли ощущение, услышали имя и всё... как не бывало. Нам важно уметь задержать своё внимание и осознавать детали. Они помогут расширить горизонты. Мы пользуемся сенсорной памятью, чтобы стимулировать другие виды памяти. Например, следует запомнить список продуктов в магазин. Если это просто слова, то можно легко что-то забыть, а если это недостающие ингредиенты для конкретных блюд, то мы мысленно визуализируем процесс приготовления и вспоминаем, что необходимо. И чем ярче будет мысленный образ, тем лучше. Это наш ключик к формированию кратковременной памяти.

- **Кратковременная, или оперативная память.** Например, тот самый список продуктов, время встречи, запланированные дела на день. Временно, на необходимый период, эта информация должна быть сохранена и после — забыта. Интересно, что она может быть восстановлена, то есть где-то сохранена. Однако, чтобы воспользоваться этим ресурсом, необходимо «освежить знания».

В частности, мы изучали физику в школе, отлично решали задачи, впоследствии забыли, но, чтобы помочь ребёнку с домашним заданием, сможем вспомнить, если заглянем в учебник.

- **Долговременная память** (многократным повторением доведена до автоматизма), по сути, формирует нашу личность. Опыт и знания, накапливаемые в течение жизни, основаны на ассоциациях, чувственных образах, многократном обращении к этой информации, например касающейся нашей профессиональной деятельности.

Но и это не всё! **По способу запоминания** выделяется память:

- **образная** (слуховая, зрительная, вкусовая, обонятельная, тактильная, осязательная)
- **моторная** (вождение, спортивные навыки — теннис, футбол и прочее; мелкая моторика — лепка пельменей, вязание)
- **эмоциональная**
- **логическая**

Вы спросите: **когнитивные функции снижаются избирательно или все вместе?** С возрастом ухудшаются зрение, слух, стано-

вятся менее чувствительными наши рецепторы, поток сенсорной информации снижается. Именно поэтому и ассоциаций, «якорей» нашей памяти становится меньше. Это значит, что важно своевременно компенсировать угнетение функций. Установлено, что первыми возникают проблемы с кратковременной (оперативной) памятью. Если учесть, что головной мозг имеет центры, отвечающие за определённые функции (зрение, слух, обоняние, речь и её понимание и проч.), то ограниченное поражение такой зоны приводит к их избирательной потере. Когда это бывает? Нарушение мозгового кровообращения вследствие различных причин, например инсульт или черепно-мозговая травма. Но в восстановлении мы всё равно будем опираться на сохранные функции и стимулировать сниженные или утраченные. Важно понимать, что в большинстве случаев изменения носят системный характер, они развиваются постепенно, могут быть неоднородными, когда что-то лучше, а что-то хуже.

Тут мы с вами подходим к ещё одному важному термину — **деменция**. Это заболевание, при котором снижаются когнитивные (мыслительные) функции.

Часто спрашивают: **каковы причины расстройств ментальных функций, почему не-**