

# PAMIĘĆ

**Pamięć jest ogromnym przywilejem, bez niej nie bylibyśmy w stanie funkcjonować. Mało kto zastanawia się nad jej ogromną użytecznością. Bez pamięci nie bylibyśmy w stanie chociażby wyjść z domu, bo jak byśmy do niego wrócili? Nie miałyby także sensu czytanie książek oraz oglądanie filmów i wiadomości, bo nie pamiętalibyśmy kontekstu i fabuły wydarzeń.**

To, ile zapamiętujemy, w dużej mierze zależy od wrodzonej chłonności, ale w większości przypadków najważniejszy jest entuzjazm w stosunku do danego tematu. Powstało wiele schematów opisujących rodzaje pamięci. Najczęściej spotykany podział to: pamięć krótkotrwała, długotrwała i pamięć sensoryczna.

*Pamięć krótkoterminowa* przyrównywana jest do notesu, w którym zapisuje się jakieś cyfry czy numery telefonów. Wszelkie detale zatrzymuje się w pamięci tak długo, jak to jest konieczne do wykonania danej czynności. Później niepotrzebne wiadomości całkowicie ulatują. Wiadomość musi przejść przez tak zwaną bramę strażnika pamięci, czyli powinna przykuć naszą uwagę, aby zapisana została w pamięci długotrwałej. Coś nowego, głośnego, przerażającego lub niezwykle interesującego na pewno zapoczątkuje proces „osiadania” w pamięci. Nasz mózg bezustannie rejestruje nowe zapisy. Pamięć krótkotrwała jest niezbędna przy liczeniu, kiedy to musimy wykonać różne operacje, aby otrzymać wynik, a także przy czytaniu, by pamiętać i następnie zrozumieć sens zdania. Operacje na liczbach bądź dokładne odwzorowanie zdań powieści, którą czytamy, znikają już po chwili.

Istnieją dwa efekty odtwarzania bezpośrednio zapamiętanego materiału. *Efekt świeżości* polega na tym, że najlepiej pamiętamy ostatnie litery czy słowa w zdaniu. Właśnie to, co usłyszeliśmy jako ostatnie, przypominamy sobie najszybciej. *Efekt pierwszeństwa* - zazwyczaj powtórzymy to, co usłyszeliśmy jako pierwsze. Jeśli coś chcemy zapamiętać na dłużej, niezbędne jest powtarzanie. Pamięć krótkotrwała stanowi pośrednik pomiędzy magazynami pamięci sensorycznej (wzrokowej bądź słuchowej) a pamięcią długoterminową. Badania potwierdzają, że najlepiej zapamiętujemy przekaz słowny poparty obrazem wizualnym.

*Pamięć długoterminowa* charakteryzuje się tym, że materiał w niej przechowywany jest możliwy do powtórzenia dłużej niż po kilku sekundach. Niektórzy badacze twierdzą, że to, co raz zostało zapisane w pamięci długotrwałej, zostaje tam na zawsze. Jednak tracimy do tego dostęp, jeśli nie przywołujemy tych informacji. Pamięć długotrwałą dzielimy na epizodyczną: dotyczy ona wydarzeń z naszego życia oraz semantyczną: dotyczącą wiedzy na temat świata wyuczonej w szkole bądź zdobytej na drodze doświadczeń i obserwacji. Niestety nie każde nazwisko, twarz czy fakt można przywołać z pamięci, kiedy tylko ma się na to ochotę. Problem prawdopodobnie leży w systemie przywracania pamięci.

Pamięć to proces, w którym pierwszym etapem jest uczenie się, później przechowywanie i zapominanie. Ogromną część tego, czego się nauczyliśmy (pamięć zdarzeń, wyuczony materiał), już zapomnieliśmy. Inaczej jest z pamięcią umiejętności. Nauczenie się pływania czy jazdy na rowerze zajmuje nam sporo czasu i tych umiejętności uczymy się raz na całe życie. Zwykle też praktykujemy nową umiejętność. Później, nawet jeśli przez parę lat nie jeździmy na rowerze, to czy zapominamy, jak to się robi? Raczej nie, może na początku idzie nam trochę gorzej, ale po chwili jeździmy już bardzo dobrze.

Niestety, nie ze wszystkimi umiejętnościami tak jest. Pamięć można i należy ćwiczyć, aby zapobiec pogarszaniu się jej. Aby przyswoić sobie informację, musimy poświęcić jej trochę uwagi. Następnie dobrze jest odnieść ją do czegoś, co już znamy. Na koniec, dla utrwalenia informacji, trzeba ją praktycznie wykorzystać. Każdy umysł pracuje inaczej, dobrze więc wypróbować różne sposoby ćwiczenia pamięci. Można wymyślać wierszyki, bezsensowne zdania, grupować informacje według charakterystycznej cechy-klucza. Pojedyncze fragmenty informacji ulatują z pamięci, natomiast przyswajane w grupach po 2 lub 3 - pozostają. Dla wielu osób pomocne bywają również wskazówki wizualne. Poprzez odnoszenie informacji do jakiegoś wizerunku łatwo można ją sobie przypomnieć. Najważniejsze jest powtarzanie. Im częściej będziemy powtarzać wyuczony materiał, tym większa jest szansa, że w przyszłości powtórzymy go bezbłędnie.

Warto także przeglądać wcześniej wyuczony materiał. Przy każdym kolejnym przeglądaniu będziemy potrzebować mniej czasu, aby zachować go w pamięci. Przydatne są aktywne techniki powtarzania. Przykładem jest głośne powtarzanie bądź sporządzenie notatki z przeczytanego tekstu. Zmusza to do przetwarzania materiału, co zwiększa zrozumienie go, a nie tylko wyuczenie na pamięć. Użyteczne jest również egzaminowanie siebie, czyli zadawanie sobie pytań bądź powtarzanie materiału na głos. Jeśli nie będziemy ćwiczyć pamięci, nie miejmy do nikogo pretensji o to, że wraz z wiekiem będzie uciekać nam wiele informacji.

Istnieje wiele pozycji książkowych dotyczących gimnastyki mózgu, ja jednak zachęcam do zwykłego czytania książek, do odświeżania wspomnień, do liczenia w pamięci i choćby do rozwiązywania krzyżówek. Nie zapominajmy, jak ważną rolę w naszym życiu odgrywa pamięć.

mgr Monika Kofel-Dudziak