



A C T I V E   B R A I N

---

## 7 SITUACÍ, KDY PAMĚŤ SELŽE A CO S TÍM....



# 7 SITUACÍ, KDY PAMĚŤ SELŽE A CO S TÍM....

## PAMĚŤ – POZORNOST – STRES

Často si stěžujeme na špatnou paměť, ale ne každý ví, že za naši zapomnětlivost se mohou skrývat i jiné oblasti, které si s ní zpravidla ani nespojujeme. Málakdo ví, že zlepšení paměti a koncentrace spolu úzce souvisí.

Jak ukazují studie, mladí lidé v produktivním věku mají s koncentrací čím dál větší problémy. Mají kolem sebe takové množství přístrojů a působí na ně tolik vlivů, které rozptylují jejich pozornost, že se čím dál míň a míň dovedou koncentrovat na psaný text a jeho zpracování a porozumění. Jedním ze způsobů tréninku koncentrace je čtení – potřebujeme se soustředit nejen na čtení, ale i na reprodukci nebo využití informací z textu. Zlepšení paměti i pozornosti je možné, jen je důležité zapojit aktivity do každodenního života a uvědomit si, jakou roli hraje stres. Pomocí paměťových technik se zapojením smyslů a emocí to lze snadno. Pochopení základních principů paměti a pozornosti vychází z celostního přístupu k celému problému.

7 častých problémů, které nás provázejí.

Podíváme se společně, zda za problém může:

- paměť
- pozornost
- stres
- kombinace

A předestřeme si alespoň velmi rychlé řešení jednotlivých situací.

# 1 – NEMŮŽEME SI RYCHLE VYBAVIT KONKRÉTNÍ VĚC

## MÁM TO NA JAZYKU!

Jistě znáte tu situaci – v rozhovoru se snažíte vybavit si určitou konkrétní věc nebo slovo, máte ho doslova na dosah, už už po něm pomyslně natahujete ruku a přesto vám stále uniká. Jak to jenom bylo? Začíná to určitě na P! Nebo T? Anebo je to úplně jinak? Tomuto jevu se říká paměťový blok, který je nejčastěji zapříčiněný stresem. V danou chvíli se cítíme pod tlakem a proto nám činí potíže orientovat se v prostorách naší paměti tak dobře jako jindy.

## ŘEŠENÍ

Co můžeme udělat, chceme-li tento blok odstranit? Možná vás to překvapí, ale ideální je nesnažit se mermomocí si dané slovo vybavit a nesetrvávat zbytečně u marného pátrání příliš dlouhou dobu. To jen podporuje vzrůstající hladinu stresu a požadovaný výraz nebo informace, kterou si potřebujeme vybavit, se pak před námi ukrývá ještě hlouběji.

Spolehněte se na svůj mozek, ten nejlépe ví, co má dělat. Změňte záměrně téma hovoru, přesměrujte tok svých myšlenek jiným směrem a uvidíte, že se informace v nestřeženém okamžiku znovu objeví sama.



## 2 – NEVZPOMÍNÁME SI, CO JSME CHTĚLI UDĚLAT

### PRO CO JÁ JSEM TO JENOM ŠEL/ŠLA?

Ještě před chvílí jste naprosto přesně věděli, co potřebujete a teď stojíte bezradně uprostřed obývacího pokoje úplně vyhození z konceptu. Proč jsem vlastně tady? Očima tékáte po nábytku a marně se snažíte vybavit si, pro co jste sem vlastně přišli. Byla to knížka? Brýle? Nebo něco úplně jiného?

o, že nedokážeme udržet zaměřenou pozornost na jednu věc, se stává poměrně často. Obzvláště, když máme hlavu plnou jiných věcí, myšlenky najednou přeskočí úplně jinam a pozornost je pryč. Nebo vás možná právě vyrušil nějaký jiný vnější vjem, který odklonil dosavadní tok vašich myšlenek jiným směrem. V tu chvíli dochází k prolínání několika vjemů zároveň, tzv. interferenci.

### ŘEŠENÍ

Tip jak se dostat rychle zpátky na naši původní myšlenkovou kolej je snadný. Jednoduše zařadíme zpátečku a vrátíme se po této dráze o několik kroků nazpět, ideálně do našeho výchozího bodu, tedy do okamžiku, než nás vykolejilo nežádoucí vyrušení nebo naše vlastní myšlenky. Do chvíle, kdy jsme ještě přesně věděli, proč a pro co jdeme.



## 3 – ZAPOMÍNÁME KLÍČE, MOBILY, PENĚŽENKY...

### KDE JSEM ZASE NECHAL/A TY KLÍČE?!

V našem každodenním životě často přepínáme na autopilota, aniž bychom si to vůbec uvědomovali. Provádíme úkony automaticky a v danou chvíli o nich nepřemýšlíme. Automatizace je skvělá věc, ale ve chvílích, kdy si potřebujeme zapamatovat, zda jsme něco udělali nebo kde jsme odložili určitou věc, může nám náš autopilot přidělat více starostí než užitku.

### ŘEŠENÍ

Chceme-li si věci dobře pamatovat a zatočit s roztržitostí, je důležité dělat věci vědomě, soustředit se v tu chvíli přesně na ten daný úkon nebo místo, kam určitou věc ukládáme. Stejně tak se nám pak v paměti pěkně uloží i tato vzpomínka. Protože aby nám naše paměť dobře sloužila a předkládala nám ty správné informace ve správnou chvíli, potřebuje mít řád. Zpočátku může být obtížné naučit se soustředit na běžné denní úkony, které jsme dosud prováděli automaticky. Pomoci nám můžou drobnosti, např. určit si a označit jedno konkrétní místo na odkládání důležitých věcí (peněženky, mobilu, klíčů) nebo si umístit háček na klíče na viditelné místo u dveří, tam kde ho nebudete moci přehlédnout.





A C T I V E B R A I N

## 4 – ZAPOMÍNÁME JMÉNA

### A TOHLE JE... HMM... PAVEL?

Kolikrát už se vám stalo, že jste se během firemního večírku nebo akce s přáteli seznámili s mnoha novými lidmi a... za pět minut už jste si nedokázali vybavit, ke komu vlastně patří, natož jak se vlastně jmenují? A s věkem vzniká tento paměťový blok stále častěji. Někteří lidé už proto raději hlásí dopředu: Klidně se mi představte, stejně to za chvíli zapomenou :)

### ŘEŠENÍ

Pokud vám tento argument nestačí a rádi byste se vyhnuli při příštím setkání rozpačité situaci, doporučuji netlačit na pilu. Nesnažte se vybavit si jméno za každou cenu, dejte si čas. Klidně i přes noc. Ve spánkových REM fázích náš mozek správnou odpověď vyhledá za nás. Největší překážkou v naší cestě za skvělou pamětí jsme často my sami, tlak, který na sebe vyvíjíme a stres ze selhání. Buďte k sobě laskaví.



# PHONE NUMBERS

A C T I V E B R A I N

## 5 – NEPAMATUJEME SI ČÍSLA

### MOJE ČÍSLO? MOMENT, MUSÍM SE PODÍVAT

Vybavíte si z hlavy své telefonní číslo? Nebo číslo někoho blízkého? Ovšem, sami sobě voláme opravdu jen zřídka a chytré funkce telefonů, které si čísla pamatují za nás, nám v mnohém usnadňují práci. Je to jiné, než když jsme dřív museli číslo vytáčet ručně na pevné lince. A protože si tyto informace nepotřebujeme pravidelně připomínat, nedochází ani k tam důležitému opakování, které nám pomáhá si údaj do paměti uložit.

### ŘEŠENÍ

Kolikrát jste viděli napsané své vlastní číslo? Dost pravděpodobně naposledy ještě na vaší simkartě. K zapamatování tohoto čísla tedy vůbec nedošlo a paměť nemá odkud jej vydolovat. Stačí opakovat si číslo průběžně. Často vyplňujeme nejružnější formuláře a objednávky. Zkuste číslo zadávat z hlavy nebo papírku, nikoliv z automaticky předvyplněných údajů. Postupně se vám samo dostane pod kůži. Stává se vám, že se vám obtížně pamatují i jiná čísla, s nimiž jste běžně ve styku a k opakování dochází? Možná je problém ve zhoršené numerické paměti. Ověřte si to v jedné z našich lekcí:)



## 6 – NEPAMATUJEME SI ÚKONY

### NEZAPOMNĚL/A JSEM ZAMKNOUT/VYPNOUT PLYN/ZHASNOUT?

Opět se dostáváme k rutinním, bezmyšlenkovitě prováděným úkonům, na které se při jejich vykonávání nesoustředíme. Nevědomky prováděné úkony si pak naše mysl nemá šanci zapamatovat.

### ŘEŠENÍ

Chcete-li se vyvarovat zbytečných návratů domů, abyste poté zkontrolovali zamčené dveře nebo zhasnuté světlo, zkuste se vždy při provádění dané věci zastavit a zaměřit se na činnost jako takovou. Pomáhá také si danou věc nahlas vyjádřit slovy: “Právě zamykám dveře, je zamčeno, právě zhasínám světlo,” aj. Skvělý tip je také zkusit při těchto běžných úkonech používat jinou ruku, než tu, kterou máme dominantní (praváci levou, leváci pravou). Samotný úkon si tak stížíme, což nám umožní lépe se soustředit a danou věc si zapamatovat.



## 7 – ZTRÁCÍME NIT

### KDE JSEM TO JENOM PŘESTAL/A?

Je vám to povědomé? Před malou chvílí jste naprosto přesně věděli, co sdělit a najednou je myšlenka ta tam. Důvodů může být několik: roztržitost – myslíte na příliš mnoho věcí naráz, nesoustředíte se na daný rozhovor a snadno se stane, že vám myšlenky zalétnou někam úplně jinam. Činí vám problémy zůstat myšlenkami přítomen během celého rozhovoru.

### ŘEŠENÍ

Dalším častým důvodem je stres, obzvláště pokud právě hovoříme s někým, na jehož názoru nám velmi záleží, je pro nás autoritou a jsme nervózní. Totéž platí i u veřejných vystoupení a projevů před ostatními. Příliš intenzivně se zaměřujeme na vlastní nedokonalosti a naše pozornost tak snadno sklouzne od tématu, o kterém hovoříme, k nám samotným. Hodí se ta halenka, kterou mám na sobě? Nemluví příliš rychle nebo naopak pomalu? Mozek, který je ve stresu, má tendenci velmi snadno zapomínat a my pak obtížně navazujeme přetrženou nit. V jedné z dalších lekcí si povíme o využití Loci metody, která nám tyto situace značně usnadní.

[CHCI VĚDĚT VÍC](#)

[podpora@activebrain.cz](mailto:podpora@activebrain.cz)

[www.activebrain.cz](http://www.activebrain.cz)