

Перевірка на міцність:

чому пам'ять підводить
у відповідальний момент?

РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ПАЦІЄНТІВ





У багатьох життєвих ситуаціях ми покладаємося на свою пам'ять:

студенти – під час сесії, бухгалтери – під час підготовки звітів, менеджери – під час спілкування з клієнтами, керівники – приймаючи важливі фінансові рішення...

Кожен, хто навчається або працює, має запам'ятовувати і швидко згадувати багато інформації. Ми сподіваємося, що пам'ять не підведе.

Як підтримати роботу мозку, щоб бути впевненими у своїй пам'яті?

Короткочасна і довготривала пам'ять: у чому різниця

Короткочасна пам'ять утримує інформацію кілька хвилин, поки ми її обмірковуємо, працюємо з нею.



Цей вид пам'яті наш мозок використовує, коли ми читаємо, пишемо, рахуємо, вивчаємо щось нове. Як і у комп'ютера, у людини об'єм короткочасної пам'яті обмежений, вона утримує лише обмежену кількість інформації. Згодом дані переходять до довготривалої пам'яті або забуваються.

Важливо знати: об'єм короткочасної пам'яті зменшується під впливом стресу чи емоційного перевантаження. Тож якщо ви хочете вивчити багато інформації безпосередньо перед іспитом – це погана ідея.

- **По-перше**, короткострокова пам'ять не зможе вмістити все те, що ви хочете запам'ятати.
- **По-друге**, під впливом стресу перед екзаменом її можливості стануть ще більш обмеженими, ніж зазвичай. Тож готувати до іспитів все ж таки треба не за один-два дні.



Довготривала пам'ять, на думку вчених, має безмежний об'єм.

Тобто людина може пам'ятати неймовірно багато, навіть про це не здогадуючись. Коли ми щось згадуємо, то відбувається буквально процес «діставання» потрібної інформації зі сховища. Те, що потрапило до цього «сховища», залишається там надовго або назавжди.



За змістом спогадів пам'ять поділяють на *епізодичну* – вона зберігає події з життя, *семантичну* – вона підказує нам значення слів, вміння рахувати, а також *процедурну* – завдяки їй ми пам'ятаємо, як їздити на велосипеді, перемикаєти передачі в автомобілі або друкувати на клавіатурі.



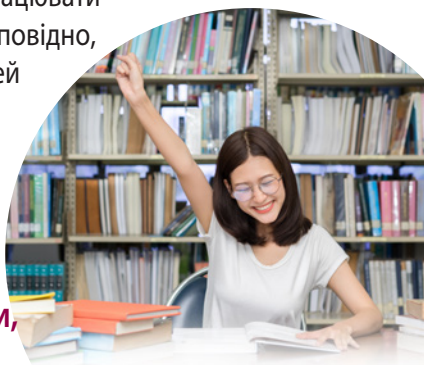
Важливо знати: надмірний обсяг інформації ускладнює згадування того, що ми вже знаємо.

Саме тому під час підготовки до іспитів, складання звітів **краще обмежити надходження нової інформації**, простіше кажучи – не намагатися запам'ятати все одразу.

Це призведе до стресу і «перевантажить» короткочасну пам'ять, завадить згадати те, що ви вже знаєте давно.

Як підтримати пам'ять в період навантажень

Кожен розуміє, що запам'ятати забагато інформації за пару днів чи годин неможливо, але все ж іноді трапляються ситуації, коли доводиться працювати на межі зусиль і, відповідно, на межі можливостей власного мозку.




Існують методи та засоби, які допоможуть запам'ятовувати більше

1. Навіть якщо часу критично мало, знайдіть можливість виспатися перед іспитом або важливою зустріччю, на якій потрібно буде показати свої знання. **Під час сну мозок обробляє інформацію і переносить її до довготривалої пам'яті. Тому спати – необхідно.**
2. Не запам'ятовуйте постійно – мозок просто не витримає такого навантаження, а ви будете все більше нервувати. **Запам'ятовуйте потрібне «порціями», які розділяйте іншими справами:** прогуляйтеся, випийте чаю, приготуйте собі щось на вечерю або витріть пил на шафі.



3. Повертайтеся у пам'яті до того, що вже вивчили раніше. Це також допомагає переносити інформацію до довготривалої пам'яті.
4. **Спробуйте заспокоїтися.** Чим більше ви нервуєте, тим менше запам'ятаєте.
5. Знаючи про нелегкий період, коли потрібно буде готуватися до сесії або складати відповідальні звіти, **завчасно почніть приймати засіб, який допоможе поліпшити кровообіг судин мозку.**
6. Стан пам'яті значною мірою залежить від того, чи достатньо **живлення отримує мозок.** Забезпечте нормальний кровообіг на період, коли передбачаєте великі розумові навантаження. **У цьому допоможе Білларіум – засіб, який містить екстракти листя гінко білоба і трави центели азійської** (готу кола, або «трава пам'яті»). Обидві рослини відомі завдяки своїй здатності позитивно впливати на роботу мозку, стимулювати розумову діяльність, поліпшувати кровопостачання мозку.



БІЛЛАРИУМ містить тільки рослинні компоненти і може застосовуватися без застережень навіть тим, хто має хронічні захворювання. У період стресових навантажень цей засіб також допоможе уникнути головного болю та запаморочень, які аж ніяк не потрібні в період іспитів чи звітів.



БІЛЛАРИУМ

Комплексний засіб, що містить стандартизовані екстракти листя гірко білоба і трави центели азійської.

Властивості гірко білоба добре відомі в медицині: екстракт листя цього дерева допомагає нормалізувати кровопостачання мозку, насичує клітини і тканини киснем та глюкозою, нормалізує обмін речовин у клітинах. Засоби із вмістом екстракту листя гірко білоба рекомендуються західними протоколами лікування деменції – вікового порушення функцій мозку та проблем із пам'яттю. Спеціалісти призначають його не тільки завдяки доведеній ефективності, а й зважаючи на високий ступінь безпеки.



Менш відомим, але не менш ефективним компонентом БІЛЛАРИУМУ є трава центели азійської – частіше зустрічається її назва «готу кола».

Ця рослина входить до так званого «золотого списку» аюрведичної медицини – переліку з півсотні трав, дієвість яких доведена століттями практичного застосування. Цю унікальну траву ще називають «травою пам'яті», адже вона підвищує інтелектуальні здібності та запобігає процесам старіння, які впливають на роботу мозку і погіршують пам'ять.

Захистити МОЗОК = захистити ЖИТТЯ



Екстракти
гінко білоба
та центели азійської
у комплексі **сприяють**
поліпшенню пам'яті,
уваги та інших
когнітивних функцій.

Важливо, що готу кола підсилює
позитивні ефекти гінко білоба,
дозволяючи **досягти справді**
високих результатів
у профілактиці проблем
з пам'яттю та увагою.

БІЛЛАРІУМ

ефективний засіб, рекомендований при втраті
або погіршенні пам'яті внаслідок стресу, порушень
мозкового кровообігу при різних захворюваннях,
у тому числі після інсульту,
при віковому погіршенні когнітивних
функцій та здатності запам'ятовувати.

БІЛЛАРІУМ. Склад: 1 капсула тверда містить: основні речовини: сухий стандартизований екстракт листя гінко білоба (*Ginkgo Biloba*) – 80 мг (флавонової глікозиди \geq 19,2 мг; терпенові лактони \geq 4,8 мг); сухий стандартизований екстракт трави центели азійської (*Centella asiatica*) – 25 мг (азіатикиозид \geq 9 мг); **Рекомендації щодо застосування:** як додаткове джерело флавоноїдів (флавонових глікозидів: кверцетина, кемпферола та ізорамнетина), терпенових лактонів (гінгколідів А, В, С та білобальдів), тритерпенового глікозиду (азіатикиозиду) з метою загального зміцнення та підвищення еластичності стінок судин, покращення реологічних властивостей крові. **Особливості щодо застосування:** не рекомендовано вживати алкоголь. **Застереження щодо застосування:** не перевищувати рекомендовану дозу. Дієтичну добавку не слід використовувати як заміну повноцінного раціону харчування. **Протипоказання:** індивідуальна чутливість до складових компонентів, вагітність та період лактації, гострі захворювання серцево-судинної і нервової систем та органів травлення, понижене згортання крові. Дієтична добавка. Не є лікарським засобом. **Виробник:** АДІФАРМ ЛТД, Болгарія. **Заявник:** РОТАФАРМ ЛІМІТЕД, Велика Британія. *Науково-експертна оцінка ДП «Державний науково-дослідний центр з проблем гігієни харчування МОЗ України» №19 від 20.02.2017 р.* **Виробник:** К.О. УОРЛД МЕДИЦИН СВРОПА СРЛ, Румунія. **Заявник:** РОТАФАРМ ЛІМІТЕД, Велика Британія. *Науково-експертна оцінка ДП «Державний науково-дослідний центр з проблем гігієни харчування МОЗ України» №30 від 23.04.2019 р.* Інформація надана скорочено. З повною інформацією про препарат можна ознайомитися в інструкції щодо застосування препарату. Перед застосуванням слід проконсультуватися з лікарем та ознайомитися з інструкцією щодо застосування препарату. Інформація надана на правах реклами.

БІЛЛАРІУМ