

Paměť a naše biorytmy

Pokud se člověk podřídí svým biorytmům, bude mu to lépe myslet a bude výkonnější. Naopak, kdo na své biorytmy „kašle“, může mít zdravotní problémy jako neurózy, deprese apod. Alespoň toto tvrdí odborníci na chronologii, což je vědecká disciplína zabývající se lidskými biorytmy. A co to vlastně jsou biorytmy? Jsou to vnitřní hodiny, které v těle tikají bez ohledu na letní či zimní čas, na naše okamžité potřeby a náladu. Protože je nemůžeme seřadit podle našich potřeb, stačí na to jít obráceně - snažit se jim podřídít a maximálně je využít. „Jít proti přírodě“ se nevyplácí, velký problém může nastat u lidí pracujících na noční směny. Zvyšuje se u nich riziko psychických poruch, chronické nespavosti, alkoholismu, více jsou ohroženi na zdraví diabetici, u nichž se může průběh nemoci výrazně zhoršit.

Naše duševní aktivita není po celý den stejná, aktivity mozku se střídají a určují nástup jednotlivých fází. A jak vypadají „biologické hodiny“ průměrného člověka? Určitý rozdíl je u lidí, kteří chodí pozdě spát, což jsou „sovy“ a u ranních ptáčat, „skřivánků“.

Mezi 7. a 9. hodinou se mozek u „skřivánků“ začíná dostávat do „provozní teploty“, „sovy“ jsou velmi pasivní.

Mezi 9. a 10. hodinou je mozek schopen zvládnout náročnou duševní aktivitu. Dobře pracuje krátkodobá paměť, je to ten správný čas pro činnosti, při nichž je naše pozornost zaměřena na detaily, vhodná doba pro přípravu přednášek nebo opakování již naučené látky. I studium cizího jazyka bude v tuto dobu snadnější.

Mezi 10. a 12. hodinou je nejlepší připravenost na jakoukoli aktivitu, nejvyšší stupeň bdělosti a naše schopnost komunikace dosahuje vrcholu. Toto je optimální doba pro jednání, pohovory, schůzky, konference..., neboť v tuto dobu pracují na vysoké obrátce naše komunikační schopnosti.

Mezi 13. a 15. hodinou je tzv. polední níže, náš mozek je méně aktivní. Věnujeme se spíše nenáročným a rutinním záležitostem. Člověk v této době zívá, začíná být unavený a ospalý. Je to doba vhodná pro krátký odpočinek, případné zdřímnutí (maximálně třicet minut) zajistí, že bude po celý zbytek dne fit.

Mezi 15. a 16. hodinou bdělost stoupá, mozek se dostává do kondice, dlouhodobá paměť dosahuje nejvyššího stupně. Optimální čas k učení toho, co si člověk musí dlouho zapamatovat, nebo pro jinou duševní práci.

Mezi 16. a 17. hodinou je ideální doba k prosazení vlastního názoru. Tento čas je vhodný i pro řešení nepříjemných, konfliktních situací, stížností a námitek. Podruhé jsou na vrcholu naše komunikační schopnosti.

Mezi 16. a 18. hodinou aktivita mozku klesá, je to ideální čas pro kutily, pro hru na hudební nástroj, sportování apod.



Mezi 18. a 21. hodinou se tempo našeho organismu zpomaluje, pomalu přichází únava z celého dne, opadá pozornost, všechno je klidnější, zvyšuje se citlivost a vnímavost. Pilně pracují naše smysly.

Mezi 19. a 21. hodinou jsme senzitivní, naše smysly jsou schopny podávat nejvyšší výkony.

Mezi 23. a 1. hodinou nastává čas pro "sovy". Pravá mozková hemisféra, která řídí naše emoce, nabývá převahy a lidský mozek není svázán konvenčním myšlením. Je to ideální čas k myšlení, psaní, komponování atd. To, že múza přichází po půlnoci, by měli vědět všichni umělci.

Paměť a světlo

Nejdůležitější faktor, který má vliv na náš mozek, je světlo. Umělé osvětlení nás sice vysvobodilo ze závislosti na Slunci, ale náš mozek (zejména čelní lalok), potřebuje nutně denní světlo. Protože mnoho lidí je vystaveno v práci přes den umělému osvětlení, přibývají psychické poruchy, deprese a také vzrůstá agresivita.

Paměť a zapomínání

Zapomínání je téměř stejně důležité jako pamatování. Děláme to neustále. Je to vlastně forma úklidu, zbavování se „odpadu“. Spoustu věcí, které každý den děláme, si nepotřebujeme pamatovat, zapomínání je v podstatě nejpřirozenější druh ochrany mozku před přehlcením, neboť náš mozek má limitovanou kapacitu pro příjem informací. Tyto hranice jsou velmi individuální, přesto se dá průběh zapomínání popsat asi takhle – čtyřicet procent nových informací člověk zapomene během první hodiny po jejich přijetí a dalších deset procent během následujících dvanácti hodin. Takže během jediného dne je člověk schopen zapamatovat si zhruba polovinu obdržených informací. Tím ale tento proces nekončí, neboť zapomínání pokračuje, takže po delší době bez opakování je člověk schopen uchovat konečných tři až pět procent z obdržených informací. Samozřejmě platí, že jsou-li informace pro nás zajímavé a významné, proces zapomínání se zpomaluje a není tak výrazný.

Existuje celá řada důvodů, proč zapomínáme. Zapomínání může působit i jako lék po traumatizujících událostech. Co se nepoužívá, musí uvolnit místo novému, užitečnému a někdy i život zachraňujícímu. I když ani toto není jednoznačné, oživit zapomenuté je podstatně snazší než se naučit něčemu novému...

Paměť a optimismus

Je prokázáno, že naše zdraví je těsně spojeno s naší náladou. Smích, pohoda a pozitivní pohled na svět vytěsňují negativní náladu, která oslabuje náš organismus. Mnoho výzkumů potvrdilo, že pozitivní prožitky vedou ke zvýšené produkci protilátek a k posílení imunitního systému. Pozitivní emoce přispívají i k dobrému zapamatování, to



znamená, že je třeba se radovat z drobných úspěchů a příjemných věcí. Takové sebezpovzbuzení zvyšuje výkon paměti.

Snážete se pozitivní myšlenky neustále udržovat a humor neztrácejte ani v mezních situacích. Vyrovnávejte se cílevědomě s negativními emocemi, jako jsou zloba a žárlivost, nepotlačujte v sobě křivdy a hněv, ale důrazně a samozřejmě slušně jednejte, pokud máte argumenty a fakta. V krizových situacích neberte vše osobně a nedělejte si zbytečně starosti z věcí, které nemůžete ovlivnit. Plánujte si plnění úkolů podle jejich důležitosti a naučte se, že nejdříve ukončíte jeden úkol, a teprve poté se pustíte do plnění druhého. Zvažte nároky, které kladete nejen na sebe, ale i své blízké, zejména děti. Pokuste se o reálné zhodnocení možností svých i možností a schopností ostatních.

Paměť a smích

Že smích je skutečně zdravý, se ví již dlouho, ale vědecky zdůvodněné je to teprve krátký čas. Smích povzbuzuje mozkovou činnost a stabilizuje náš psychický stav. U každého srdečného zasmání dojde k prohloubení dechu, což vede k lepšímu zásobení mozku kyslíkem, a mohou tak být zmírněny či odstraněny bolesti, například hlavy či svalů. Smích vede k podpoře produkce hormonů štěstí - endorfinů, které regulují psychický stav. Smích je jednou z nejlepších protilátek proti špatné náladě, depresi a potížím s pamětí. Čtěte zábavné knihy, dívejte se na komedie, neboť zároveň s dobrou náladou se vám také zlepšuje paměť (viz výše). Obličejové svaly nevyjadřují pouze naše pocity, ale ovlivňují přímo mozek, neboť obličej a mozek zásobuje stejná tepna. K vytvoření pocitu štěstí stačí, abychom se zasmáli!!

Paměť a relaxace

Čím jsme uvolněnější, tím více učiva je schopna naše paměť přijmout. V relaxovaném stavu odbouráváme stres, strach a nervozitu, což jsou faktory, které blokují naši duševní činnost. Ve stavu uvolnění jsme schopni koncentrace, zvyšuje se výkon naší paměti, a jak bylo mnohokrát prokázáno, dokážeme zvládnout několikanásobně větší rozsah učiva. Dobrá pohoda, optimismus a radost ze života patří mezi kladné činitele. Lidé, kteří se nedají snadno a rychle vyvést z míry, žijí obvykle déle a mají i větší tělesný a duševní výkon. Vesměs se jedná o osoby, které dovedou rychle relaxovat a aktivně se brání zátěžovým situacím. Existuje řada relaxačních technik, já už mnoho let praktikuju ty nejjednodušší.

Jak na to?

Meditace

Zabýváte se neustále myšlenkami na budoucnost, nebo si v hlavě přehráváte minulost? Neustále bloudíte v představách o tom, co bylo bude. Kolikrát v životě jste se opravdu zastavili a byli teď a TADY? Kolikrát v životě jste si plnými doušky vychutnali přítomný okamžik? Jedním z prostředků, jak se osvobodit od svých úvah a najít v duši oázu klidu a vyrovnanosti, je meditace. Má orientovat mysl tak, aby se člověk zbavil myšlenek, které



ho rozptylují, neboť spotřebovávají energii a způsobují problémy a stres. Vyberte si klidné místo a pohodlně se posaďte (nejlépe v pozici lotosového květu nebo tureckém sedu). Držte vzpřímený trup a soustřeďte se na pomalé, hluboké a pravidelné dýchání. Mějte oči zavřené a uvolněte se. Nenechte se ovládnout vtíravými myšlenkami. Během meditace dochází v mozku k řadě změn. Její použití má velký efekt, navíc se dá provádět po práci, nebo dokonce i v přestávkách přímo v zaměstnání, kdy potřebujete rychle aktivovat organismus pro vyšší výkon.

Relaxační cvičení

Toto relaxační cvičení provádíme buď vleže, nebo v poloze „drožkaře“ - sed s překloněnou hlavou, ruce volně svěšené mezi mírně rozkročené nohy. Oči máme zavřené, pravidelně dýcháme a celkové zklidnění doprovázíme opakováním fráze „jsem klidný“ nebo „jsem klidný a vyrovnaný“.

Hluboké dýchání

Hluboké dýchání může snížit stres a posílit paměť.

Jóga prstů

Vzájemná poloha jednotlivých prstů má v buddhistické Indii hluboký, symbolický význam. Cvikům je třeba se věnovat pravidelně a poctivě asi 45 minut denně, třeba ve třech intervalech. Jejich výhodou je, že je můžete provádět v podstatě kdekoli – u televize, na procházce apod.

- Asi nejznámější meditační pozici vytvoříme tak, že sepneme ruce jako při modlení. Tato pozice potlačuje psychické problémy, přináší optimismus, víru, pomáhá překonávat překážky a řešit problémy. Navíc má schopnost přitahovat naše sny a tajná přání...

- Ukazováčky stočíme do tvaru O a nehty ukazováčků téže ruky opřeme o palec. Zbylé prsty jsou volně natažené a ruce jsou volné. Tato pozice je vhodná k meditaci, podporuje vyrovnanost a klid, potlačuje negativní emoce a deprese. Působí i proti trémě.

- Tato pozice se považuje za jednu z nejdůležitějších. Používají ji zejména myslitelé, filozofové, ale i vědci. Ukazováčky se lehce dotkneme palců téže ruky, ostatní prsty máme natažené od sebe, nikoli ohnuté. Pravidelné procvičování této pozice dokáže zbavit nervového napětí, potlačuje trému, zlepšuje myšlení, aktivuje paměť a schopnost koncentrace. Je také účinná proti stresu, stesku a depresi.