

"חשיבה בכושר"

כיצד לשמור על זיכרון מתפקד ובריא



"חשיבה בכושר"

כיצד לשמור על זיכרון מתפקד ובריא

3-2הקדמה

9-4היכרות עם זיכרון

13-10 שינויים בזיכרון עם הגיל

17-14 אורח חיים והשפעתו על הזיכרון

24-18 עזרים ושיטות לשימור ולשיפור הזיכרון

26..... סיכום - השתמשו בו או שתאבדו אותו.

הקדמה

תהליך ההתבגרות וההזדקנות בחיי האדם מלווה בשינויים רבים: גופניים, נפשיים וחברתיים. בדרך-כלל, מתייחסים אליהם כאל שינויים התפתחותיים טבעיים, וזאת להבדיל משינויים המתרחשים עקב מחלות. גם בתחום הכישורים המוחיים, כמו: תפיסה, למידה, חשיבה, הבנה, קבלת החלטות וזכירה, חלים שינויים. שינויים אלה מתרחשים בגילאים שונים ובקצב שונה אצל אנשים שונים.

אך מי אינו נתקל בקשיים בזכירת שמות ובזכירת אירועים שהתרחשו לאחרונה? בחיפושים אחרי המפתחות או המשקפיים האבודים, בקושי להתרכז במצבי למידה, ובתחושה שהמילה עומדת על קצה הלשון, אך אינה נשלפת מהזיכרון. עם ההתקדמות בגיל, נוטים להיתקל יותר בקשיים אלו. אנשים רבים מפרשים שינויים טבעיים אלו כמחלה, וחשים פחד וחרדה. חשוב להבין כי ירידה בזיכרון הינה חלק מאובדן כושר כללי המתרחש בהזדקנות ואינה בהכרח מחלה.

הכרות עם השינויים בתפקודי הזיכרון הקשורים לגיל, עשויה למנוע חרדות ופחדים. כמו כן, ניתן ללמוד כיצד לשמור ולשפר את תפקודי הזיכרון.

כעיקרון, כל עוד הירידה בזיכרון אינה פוגעת בתפקוד היומיומי הבסיסי, כמו: אכילה, רחצה, הליכה ושליטה על הסוגרים, מדובר על תהליך טבעי שניתן ללמוד כיצד להתמודד עמו.

כפי ששומרים על הכושר הגופני על ידי אימון ותרגול, כך גם ניתן גם לאמן את המוח ולשמור על כושר הזיכרון.

מטרת חוברת זו היא להציג בפניך* את עולם הזיכרון: כיצד הוא בנוי ואיך הוא פועל, מה קורה לזיכרון עם הגיל, וכיצד אפשר לאמץ סגנון חיים שייטיב עם הזיכרון ויתגבר אותו. לבסוף מוצעים בחוברת מספר שיטות ועזרים לשימור ושיפור הזיכרון.

* בכל מקום בו הפנייה היא בלשון זכר - הכוונה היא גם ללשון נקבה.



היכרות עם הזיכרון

הזיכרון הוא אחד המנגנונים המורכבים והמרכזיים של המוח האנושי.

תפקיד הזיכרון לרכוש ידע, התנסויות וחוויות, לאחסנם במאגרים שונים ולהעמיד אותם לרשותנו בשעת הצורך.

בעזרת הזיכרון אנו מסוגלים:

- לזהות אדם ולכנות אותו בשמו.
- להשתמש במילים המתאימות ולבנות את המשפט בסדר הנכון.
- ללמוד מקצוע, לרכוש מומחיות.
- להניע את הגוף - לשחות, לרקוד ולצעוד.

למעשה, מאחורי כל מחשבה, פעולה ותפקיד, החל בתפקידי החיים הבסיסיים ביותר וכלה במורכבים והמסובכים שבהם, נמצאים מנגנוני הזיכרון השונים.

בניגוד לחשיבה המקובלת, התפקיד המרכזי של הזיכרון האנושי אינו רק לשמר את העבר. תפקיד הזיכרון הוא לבחור מתוך המאגר העצום של הידע וההתנסויות את הדברים הרלוונטיים לתפקוד בהווה ולתכנן העתיד.

מבנה הזיכרון

זיכרון - תהליך בן שלושה שלבים:

זיכרון הוא תהליך בעל שלושה שלבים שאפשר לדמותו לבית בן שלוש קומות:
בקומה הראשונה: רכישה - מתרחשים תהליכים של קליטת המידע על-ידי החושים;

בקומה השנייה: אחסון - המידע מאוחסן במאגרים שונים;

מהקומה השלישית: שליפה - בשעת הצורך, נשלפים הזיכרונות שאוחסנו.

כדי להקל על זכירת שלושת השלבים, נציין אותם בראשי תיבות:

רכישה, אחסון, שליפה - רא"ש



1. רכישה

בשלב הרכישה אנו קולטים את המידע מהעולם החיצוני בעזרת החושים. בין השאר משפיעים על שלב הרכישה הגורמים הבאים:

- **התנאים שבהם נרכש המידע** - אם הסביבה רועשת, אם חם מדי או קר מדי, אם צפוף או לא נוח, קליטת המידע תהיה באיכות נמוכה.
- **תפקוד החושים** - כל החושים, ובמיוחד הראיה והשמיעה, משמשים כצינורות תקשורת בינינו לבין העולם. תקלה בתפקוד אחד מהם – למשל, אם איננו רואים כהלכה, או איננו שומעים היטב – תגרום לשיבוש בקליטה.
- **משמעות המידע וחשיבותו** - גם כאשר התנאים הם הטובים ביותר והחושים תקינים, עדשת הקליטה היא אישית ופרטית. כל אחד מתמקד בדברים החשובים והמשמעותיים בעבורו.
- **איכות המידע המוצג** - אופן הצגת המידע יקבע במידה רבה אם יישאר בזיכרון. החושים מעדיפים לקלוט ולהעביר אל המוח מידע המוצג בצורה ברורה, בולטת, מעניינת ומאורגנת.
- **מידת הריכוז** - ריכוז פירושו גיוס כל האנרגיה השכלית האפשרית והשקעתה בקליטת המידע. אף-על-פי שהוא מופיע בסוף הרשימה, ריכוז הוא תנאי חשוב להובלת המידע שאנו רוצים לזכור אל הקומה השנייה, אל שלב אחסון המידע במאגרי הזיכרון.

2. איחסון

לאחר שקלטנו מידע חדש על-ידי החושים, עלינו לאחסנו כדי לשמור עליו.

בשלב האחסון, עובר המידע החדש דרך **זיכרון קצר-הטווח**, הדומה לתיבת דואר שאליה זורמת כמות עצומה של דואר בלי הפסק. לתיבה זו שתי מגבלות:

- היא מסוגלת להכיל כמות מוגבלת של מידע, בין חמישה לתשעה פריטים (בלתי קשורים זה לזה) בלבד.

- המידע נשמר בה לזמן קצר ביותר, עד כמחצית הדקה.

- מרבית המידע המגיע אל הזיכרון קצר-הטווח אינו מועבר הלאה. מיעוטו ממשיך בדרכו ומגיע אל **זיכרון ארוך-הטווח**.

ישנם חוקרים המעריכים כי אדם ממוצע אוגר בימי חייו מידע בהיקף של ספריה בעלת קיבולת עצומה, ואולי אף אינסופית.



3. שליפה

בחיי היומיום, נבחן הזיכרון באמצעות יכולת השליפה: את מי פגשתי אתמול?
מי היה הנשיא הראשון של מדינת ישראל?

שאלות אלו דורשות כניסה למאגרי הזיכרון, חיפוש בהם ושליפת התשובות החוצה. לרוב, אנו נזכרים מבלי להתאמץ כלל ואף מבלי שנהיה מודעים לכך. רק כאשר מתעורר קושי בשליפה, אנחנו מודעים למנגנוני הזכירה.

קושי בשליפה מהמאגר ארוך-הטווח משמעותו, במרבית המקרים, כישלון בחיפוש המידע. המידע קיים אבל הוא לא נגיש. אולי דהה מעט, נדחק למעמקים או כוסה על-ידי מידע אחר.

כל אחד משלבים אלה מותנה בשלב שלפניו: אם רכשנו את המידע, עיבדנו אותו בצורה יעילה ומעמיקה, איחסנו אותו בצורה מאורגנת ומקושרת - קרוב לוודאי שגם נשלוף אותו ביתר קלות.

שינויים בזיכרון עם הגיל

בעשור הרביעי והחמישי לחיים מופיעות יותר ויותר תלונות שכיחות על הזיכרון. אנו מתקשים יותר מבעבר לזכור: שמות של אנשים, תאריכים חשובים, מיקומם של חפצים בבית או במשרד, אירועים שהתרחשו לאחרונה, פגישות ותורים שנקבעו.

אולם, אין נוסחה קבועה שעל-פיה בגיל מסוים יחולו בנו שינויים כאלה ואחרים. ישנם בני תשעים נמרצים, יצירתיים וצלולים, ולעומתם בני חמישים עייפים, המרגישים כי חייהם הסתיימו וכי זיכרונם פגום. קצב השינויים בזיכרון כנראה מתוכנת בנו מלידה, אך מושפע מנסיבות החיים ומסגנון החיים.

פעילות גופנית, תזונה נכונה ומגוונת, שימוש פעיל ביכולות שכליות, רכישת השכלה ומומחיות מקצועית – כל אלה שומרים על תפקוד הזיכרון בכל גיל, גם בגיל מבוגר. חוסר פעילות גופנית, תזונה לקויה, עישון וחיים חדגוניים ללא עניין ואתגר שכלי – פוגעים בו.

מהם השינויים בתפקוד הזיכרון?

1. האטה בתהליכי למידה, זכירה וחשיבה - לאורך השנים, מתרחשים שינויים במערכת העצבית, וכתוצאה מכך נדרש לנו יותר זמן לרכוש, לעבד ולשלף מידע חדש.

2. טיפול במידע חדש בדרך פחות יעילה - תהליכי הטיפול במידע חדש, מיוג, עיבודו ואחסונו הופכים פחות יעילים עם הגיל. פעולות העיבוד השטחיות מביאות לאחסון לקוי של המידע החדש במאגרי הזיכרון במוח, ובעקבותיו לקשיים בשליפה.

3. ירידה ביכולת הריכוז - עם הגיל מופיעה ירידה ביכולת הריכוז וקושי לעשות מספר פעולות במקביל. תשומת הלב מופרעת בקלות יחסית. גירויים סביבתיים, כמו רעש, חום או קור, צפיפות תאורה ועוד, עלולים להסיח את הדעת ביתר קלות, כמו גם מחשבות מטרידות וכאבים גופניים.



מהם הגורמים הנוספים המשפיעים על תפקוד הזיכרון בגיל המבוגר?

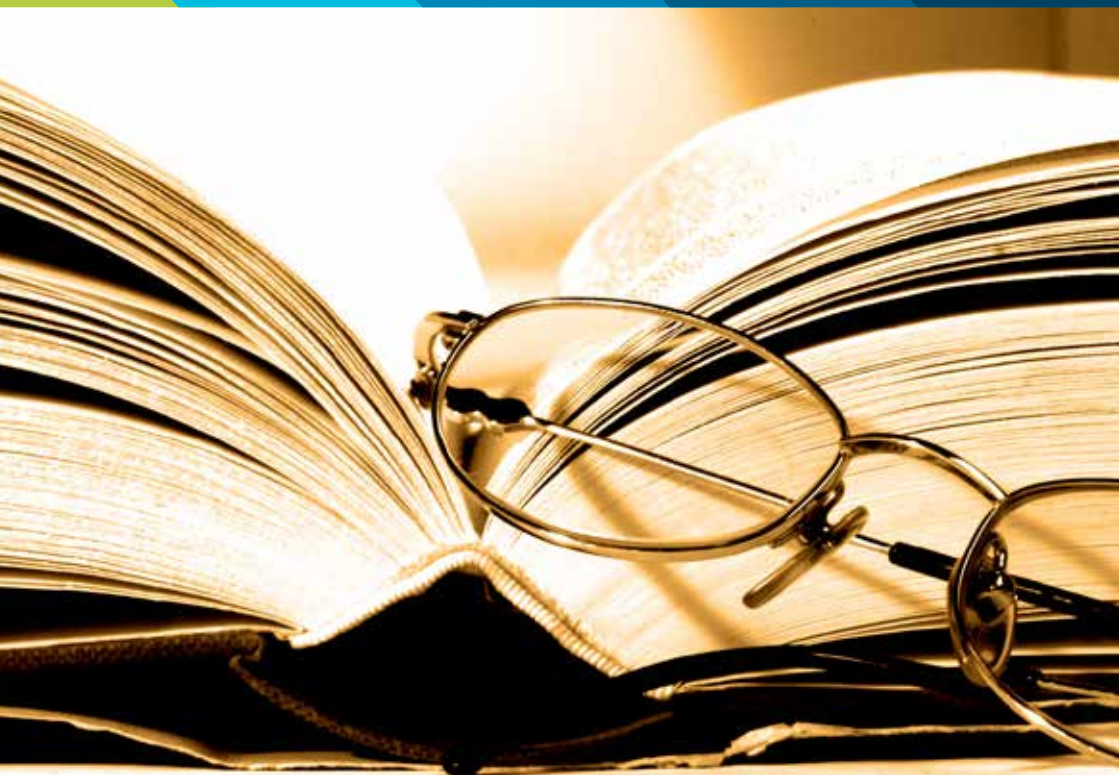
1. שינויים בתפקודי החושים - עם התקדמות הגיל, מתחילה ירידה בסף הקליטה של החושים, ואנו קולטים טווח מצומצם יותר של קולות, מראות, ריחות וטעמים. על-כן, חשוב להיות מודעים למצבים אלו ולהשתמש באמצעים שמטרתם לפצות על ירידה בתפקוד החושים, כמו משקפיים מתאימים, או מכשיר שמיעה.

2. שינוי תפקידים - בגיל מתקדם יוצאים לפנסיה, התפקידים במשפחה משתנים, לעיתים מספר החברים מצטמצם, ויש הנוטים לוותר על פעילויות שנהגו לעשות. ישנם כאלה שחל אצלם צמצום תפקידים ודרישות. זו ההזדמנות לנצל את התקופה לבניית תפקידים ופעילויות חדשות שיחליפו את הקודמים, יהיו בעלי משמעות ויפעילו את הזיכרון והמוח.

3. דעות קדומות - קיימות דעות קדומות על אנשים מבוגרים המציגות אותם כשכחנים, פזורי נפש ולעיתים מבולבלים. דעות קדומות אלו אינן מכירות בכך שקיימים הבדלים גדולים בין אנשים בכל גיל. יש גם אנשים מבוגרים החושבים כך ומאמינים שמכיוון שהגיעו לגיל 50 או 70 זיכרונם, בהכרח, חלש ופגוע, דבר שעלול לגרום להם להיות יותר ביקורתיים ביחס לעצמם ולחוש חרדה ממצבם.

חשוב לציין, כי למרות השינויים שמתרחשים בזיכרון עם הגיל, יכולת הלמידה נשמרת גם בגיל מבוגר ביותר, אם כי המאפיינים שלה משתנים.

לומדים מבוגרים אכן איטיים משהיו, והם זקוקים לזמן רב יותר כדי לקלוט מידע ולשלוף אותו - אך יש להם יתרונות רבים משלהם. אנשים במחצית השנייה של חייהם לומדים מתוך מוטיבציה פנימית ותחושה של בחירה. הם מונעים על-ידי רצון להרחיב אופקים, להוסיף ידע ולהעמיק את ההבנה, ולא על-ידי הצורך להשיג תואר או מעמד. הלמידה עצמה מהווה אתגר חדש, מתגברת את הפעילות המוחית, ונותנת ללומד תחושה שהוא בעל ערך.



אורח חיים והשפעתו על הזיכרון

מעבר לשינויים בגיל וללא קשר אליו, מושפעים הזיכרון וכושר הריכוז גם מאורח החיים שלנו. תזונה מגוונת, הרגלי אכילה נכונים, פעילות גופנית מתאימה והימנעות מעישון עשויים לסייע בשמירה על הזיכרון.

לתזונה השפעה רבה על תפקוד המוח. הקשר בין תזונה לא נכונה לבין מחלות גופניות, כמו: מחלות לב, סוכרת ויתר לחץ-דם, מוכר וידוע. אך רובנו לא מודעים לכך שהתזונה משפיעה גם על המוח ועל תפקוד הזיכרון. ידוע כיום כי תזונה בריאה והרגלי אכילה נכונים מאטים את הזדקנות המוח והגוף.

זיכרון ותזונה

על מנת שהמוח יקבל את כל המרכיבים הדרושים לתפקודו, יש להקפיד על:

- שתיית נוזלים - לפחות 8 כוסות ביום. מצב של צמא והתייבשות פוגע בריכוז ובזיכרון.
- אכילת תפריט מגוון הכולל את כל קבוצות המזון, בכמויות מתאימות:
דגנים - כמו לחם, פסטה, דגני-בוקה, אורז וכד', ירקות ופירות, חלב ומוצריו,
חלבונים - כמו בשר, דגים, ביצים, קטניות, **שומנים** - כמו שמן זית, שמן קנולה, טחינה, אבוקדו, אגוזים ושקדים וכד'.
- שמירה על הרגלי אכילה מסודרים ושעות ארוחה קבועות - על מנת לשמור על אספקה סדירה של אנרגיה לתאי המוח.
- שמירה על משקל גוף תקין.

עודף משקל – צריכת מזונות בריאים למוח חשובה, אבל לא פחות חשוב לשמור על משקל גוף תקין. עודף משקל מגביר את הסכנה לחלות במחלות שונות, כולל אלו הפוגעות בהעברת חומרים חיוניים למוח. משקל עודף אף עלול לגרום לשבץ מוחי, שעלול לגרום להידרדרות בלתי הפיכה בתפקוד הזיכרון.

תת תזונה וחסרים תזונתיים - במצבים של תת-תזונה או חסרים תזונתיים, המוח אינו מקבל את החומרים החיוניים לתפקודו. למצב זה עלולות להיות השלכות רבות, כמו: בעיות בזיכרון, תחלואה מוגברת, חולשה ועליה בשיעורי התמותה. בגלל גורמים אלו ועוד רבים אחרים, חשוב לשמור על תזונה עשירה ומאוזנת.

אם יש לך הגבלות תזונתיות כלשהן, או שעליך לאכול לפי דיאטה מיוחדת - היוועץ בדיאטנית.



זיכרון ופעילות גופנית

ידוע כי פעילות גופנית חיונית לבריאות ולהרגשה הטובה בכל גיל. פחות מוכרת התרומה של פעילות גופנית לבריאות המוח. המוח הוא צרכן האנרגיה הגדול ביותר בגוף, וזו מגיעה אליו דרך הדם (בצורת מזון וחמצן). אחת הדרכים להזרים יותר דם למוח היא על-ידי פעילות גופנית.

חשוב להתרכז בשלושת התחומים הבאים: שיווי משקל, כוח רגליים, זריזות. מדוע חשוב כוח רגליים? רק לאחר שמגבירים את כוח השרירים ברגלים, אפשר לתרגל את מרכזי שיווי המשקל והקואורדינציה במוח. כל פעילות חשוב להתחיל במתינות ולהעלות את רמת המאמץ בהדרגה - מהקל אל הכבד.

פעילות גופנית כוללת, לדוגמא: הליכה, יוגה, כדורעף, מטקות בחוף הים, טניס, חדר כושר, תרגילים אירוביים, שחיה, רכיבה על אופניים – וגם ריקודים וטוילים שבנוסף לערך הגופני, הם גם בעלי ערך נפשי וחברתי.

למי שסובל מבעיות בריאותיות, ו/או לא ביצע פעילות גופנית בעבר, חשוב שיוועץ ברופא המטפל לפני תחילת הפעילות.

אלה מאתנו המחפשים פעילות רגועה יותר, מוזמנים ללמוד טאי-צ'י. זוהי אמנות תרגול סינית עתיקה המשלבת בתוכה גמישות, קואורדינציה גופנית וכוח של פלג הגוף התחתון. הטאי-צ'י כולל מגוון רחב של תרגילים המשפרים את כושר האיזון ושיווי המשקל של הגוף ואת תפקוד המוח.





זיכרון ועישון

עישון פוגע, בין השאר, בכלי הדם ועלול לגרום שבץ מוחי, מחלות לב, סרטן, סוכרת, להחמיר יתר לחץ דם ועוד. מחקר רחב היקף שפורסם לאחרונה, העלה שהסיכון של מעשנים לסבול מקיהיון (דמנציה) גבוה יותר משל אלו שאינם מעשנים. כדאי להפסיק לעשן, ויש לכך יתרונות רבים בכל גיל.

כללית מציעה סדנאות פרונטליות או סדנאות און-ליין מקוונות לגמילה מעישון ללא תשלום. פרטים בטל' ***2700**.

כמו כן, קיים קו טלפוני לייעוץ אישי לגמילה מעישון. פרטים אצל רופאת המשפחה.

ניתן גם לקבל במרפאה חוברת "טיפים לגמילה מעישון", או לראות אותה באתר כללית: www.clalit.co.il במדור "בריאות לכל גיל - חוברות קידום בריאות" - על עישון וגמילה מעישון.

עזרים ושיטות לשימור ולשיפור הזיכרון

הדרך הטובה ביותר לשפר את התפקודים הקוגניטיביים היא להשתמש בהם. ירידה קוגניטיבית תתרחש גם אצל צעירים וגם אצל מבוגרים, אם במקום להיחשף למגוון של גירויים, לרכוש ידע וכישורים חדשים, יעדיפו לשבת כל היום על הכורסא בבית מול הטלוויזיה.

עזרים חיצוניים

קיימים עזרים וטכניקות שונות המסייעים לשיפור הזיכרון. הם מתחלקים לשתי קבוצות עיקריות: עזרים חיצוניים ועזרים פנימיים.

העזרים החיצוניים משמשים כתזכורת לפעולות בעתיד או כמאגרי זיכרון חיצוניים. הם נגישים ואמינים, קלים לתפעול ואינם דורשים מאמץ רב מצדנו. כל שעלינו לעשות הוא לשלבם בשגרת החיים. עזרים אלה הם חלק מהסביבה הפיזית הקרובה. הם קשורים לארגון הסביבה, לבניית מקומות קבועים, להנחת חפצים, להכנת משטחי רישום רבים ולהפעלת עזרים טכניים שונים.

דוגמאות לעזרים חיצוניים:

עריכת רשימות

רשימות מקלות עלינו את ההתמודדות עם מצבים רבים, החל ב"מה עלי לקנות בסופרמרקט" ועד לקביעת לוחות זמנים לשבוע הקרוב. בעזרת הרישום אנחנו מתרכזים טוב יותר ומשלבים מספר חושים: ראייה, מגע ותנועה.

רשימות יכולות לשמש אותנו כאשר אנחנו רוצים לזכור סידורים, קניות, פגישות, טלפונים שצריך לעשות, ושאלות שברצוננו לשאול את הרופא. כדי שהרשימות תהיינה יעילות יותר, ניתן לארגן אותן לפי תת-קבוצות, לדוגמא, ארגון רשימת קניות לפי קבוצות/קטגוריות: בשר, ירקות, פירות, מוצרי חלב, במקום רשימה ארוכה של פריטים שאין ביניהם קשר.

ארגון הפריטים מקל את מציאתם בסופרמרקט ועוזר לבדוק האם נקנו.

ארגון הסביבה

סביבה מאורגנת ומסודרת מיעלת את תפקוד הזיכרון. על הסביבה ניתן ליישם את העקרונות הבסיסיים של זכירה נכונה: **ארגון, סדר ובולטות**.

עבור אנשים מסוימים סדר אינו בהכרח זהה לארגון, ולכל אחד יש את דרכי הארגון הייחודיות לו.

חשוב לבחור מקומות מוגדרים לחפצים, שבדרך-כלל מניחים באופן אוטומטי ואחר-כך מחפשים אחריהם שעות. אם נקפיד על מקום קבוע נוכל למצוא אותם. לכן, כדאי לקבוע מקומות לחפצים הנוטים להיעלם, כמו: משקפיים, מפתחות, ארנקה, תרופות, מסמכים חשובים וטלפון נייד.

מכשירי עזר

ישנם מכשירי עזר בהם אנו יכולים להשתמש כדי לזכור דברים שעלינו לעשות:

- שעון מעורר/טיימר שיזכיר לנו שצריך להוציא את העוגה מהתנור, או שתוכנית הטלוויזיה שרצינו לראות מתחילה.
- יומן לרישום פגישות וסידורים.
- פנקס ליד הטלפון בו רושמים הודעות ומספרי טלפון.
- ספר טלפונים.
- לוח שנה עליו מציינים תאריכים מיוחדים.
- קופסת תרופות.
- קלסר ובו ניירת חשובה, מחולק לחוצצים לפי נושאים.
- לוח מודעות במקום מרכזי בבית עליו תולים הודעות, חשבונות שיש לשלם ורשימות קניות.



עזרים פנימיים

העזרים הפנימיים דורשים מאתנו מאמץ והשקעה מתמדת. הם מתבססים על דרכים שונות לעיבוד פעיל של המידע שאנו רוצים לזכור.

דוגמאות לעזרים פנימיים:

שיטת השינון והחזרות

כאשר אנו משננים מידע שאנחנו רוצים לזכור (כמו שם של אדם חדש), החזרות מסייעות להישארות המידע זמן רב יותר בזיכרון קצר הטווח ולהעברתו אל מאגר הזיכרון ארוך הטווח. ככל שנחזור יותר על המידע שאנו רוצים לזכור, ורצוי בדרכים שונות, (כתיבה, אמירה בקול רם, צילום ויזואלי של המידע), נשפר את הסיכוי לזכור אותו.

שיטת הארגון

המוח שלנו תמיד מעדיף מידע מאורגן על פני מידע שאינו מאורגן. רכישה מסודרת ומאורגנת של מידע תבטיח איחסון מסודר, ואיחסון שכזה מאפשר שליפה יעילה של המידע.

הצעות ושיטות לארגון מידע:

- **חלוקה לקבוצות** - ארגון לקבוצות לפי חוקיות מסוימת במטרה לתת משמעות למידע. לדוגמא, חלוקת מספר טלפון לקבוצות מספרים בנות שלוש וארבע ספרות.
- **חלוקה לפי נושאים** - מיון פרטי מידע לפי נושאים, לדוגמא רשימת סידורים, נחלק לקבוצות: סידורים בבית, בבנק, משפחה, חברים... החלוקה יכולה להיעשות על-פי עקרונות כלליים, או לפי עקרונות אישיים - העיקר שזה יהיה נוח והגינני. חלוקה לקבוצות אומנם דורשת מאמץ וזמן, אך חלוקה כזו עוזרת לארגן את המידע, להתרכז ולחזור על המידע.
- **מנגינה** - כאשר אנו מכניסים מידע לתבנית של מנגינה, אנו יוצרים מסגרת למידע. כולנו מכירים את המנגינה של A,B,C והמנגינה לחודשי השנה העבריים. רובנו חוזרים עליהן כאשר אנחנו מנסים להיזכר מה בא אחרי מה.
- **מילות/משפטי מפתח** - משפטי מפתח מסייעים לארגון מידע ומשמשים כרמזים לשליפתו. לדוגמא, בזמן קריאה ניתן להשתמש בעטי סימון צבעוניים (מרקרים) להדגשת משפטי מפתח או מושגים חשובים. כל סימון כזה מבליט את המידע שאנו רוצים לזכור ומארגן אותו.



- **ראשי תיבות** - צירוף של אותיות ראשונות ובניית מילים חדשות. לדוגמא, חיבור האותיות הראשונות של שלושת שלבי הזכירה: רכישה, איחסון, שליפה - יוצר את המילה **רא"ש**. עשרת המכות בהגדה של פסח יוצרות את ראשי התיבות: **דצ"ה, עד"ש, באח"ב**. ניתן להשתמש בשיטה זו כדי לזכור מושגים, רשימת קניות או סידורים על-ידי מילים ספורות בלבד.
- **שיטת הסיפור** - בניית סיפור סביב פריטים שעלינו לזכור. הסיפור אינו חייב להיות הגיוני או מתקבל על הדעת. להיפך, הוא יכול להיות דמיוני, מוזר ומשעשע, וכך אנו מגדילים את הסיכוי לזכור אותו.
- **שיטת הקישור** - יצירת קשר בין מידע חדש למידע קודם המאוחסן בזיכרון. איך עושים זאת? שאלו את עצמכם מה המידע החדש מזכיר לך? לדוגמא, שם של אדם חדש שהכירו לכם הוא "חיים". כיצד תזכרו את שמו? חיים - כמו חיים יבין, מגיש החדשות בערוץ הראשון, כי לשניהם יש משקפיים. הקישור מעמיק את תהליכי העיבוד של המידע החדש ומבטיח את שמירתו בזיכרון.
- **שיטת הדימויים** - דמיינו לעצמכם תמונה חיה, הכוללת פרטים רבים ככל האפשר, היא יכולה להיות מצחיקה ומוגזמת. התמונות מספקות לנו רמזי שליפה רבים יותר לעומת מילים. לדוגמא, תזכרו טוב יותר את האדם החדש שהציגו לכם ושמו חיים, אם תדמיינו את שניכם מרימים כוס ומברכים ל"חיים" במסיבת ראש השנה.

הפעלת הכישורים הקוגניטיביים

אמצעי חשוב לשימור ולשיפור הזיכרון הוא הפעלת כישורי החשיבה של המוח, באמצעות למידה, ריכוז, זיכרון ועוד.

ניתן לעשות זאת על-ידי מגוון פעילויות, כמו:

משחקי חשיבה (לדוגמא: ברידג', סודוקו, שחמט), פתרון תשבצים, קריאת ספרים, לימוד תחום חדש, שפה חדשה, נגינה, התנדבות במסגרות שונות, גלישה באתרי אינטרנט ועוד.



סיכום:

השתמשו בו, או שתאבדו אותו

שינויים בתפקוד הזיכרון הקשורים לגיל, מושפעים מאורח חיינו וגם ממורכבות ומכמות הגירויים להם אנו נחשפים בחיי היומיום.

אנשים בעלי סגנון חיים פעיל המשתתפים בפעילויות מורכבות, ישמרו על היכולות הקוגניטיביות שלהם לאורך זמן, בהשוואה לאנשים שאינם חשופים לפעילויות שמאתגרות את מוחם.

קיימות מסגרות ותוכניות לימודים והעשרה שונות, הכוללות: הרצאות, קבוצות התעמלות, סדנאות לשיפור זיכרון, חוגי ציור ונגינה, לימודי שפה חדשה ועוד... כל מה שנשאר הוא לבחור מבין מגוון ההצעות את אלו המתאימות לכם ביותר. במידה והנכם חשים ירידה בזיכרון, הפוגעת בתפקוד היומיומי, כגון: ירידה בזיכרון לטווח קצר, קושי בריכוז ובביצוע משימות פשוטות, כמו גם למידה של דברים חדשים, תוכלו לפנות לרופא על מנת שיאבחן את מצבכם, ובמידת הצורך יפנה להמשך טיפול.

**כללית מציעה סדנאות לשיפור זיכרון,
למעוניינים - פרטים ב-2700*.**

כתיבה: יעל רייכנטל - המחלקה לחינוך וקידום בריאות

ייעוץ מקצועי: פרופ' יצהל ברנר - לשעבר, מנהל

מחלקה גריאטרית, מרכז רפואי מאיר;

ניצה אייל ז"ל

עריכה וריכוז הפקה: שוש גן-נוי, ענתי יום-טוב,

המחלקה לחינוך וקידום בריאות

שירותי בריאות כללית

חטיבת הקהילה

האגפים לרפואה ולסיעוד

המחלקה לחינוך וקידום בריאות

© כל הזכויות שמורות 2023

