

# Také (věčně) ZAPOMINÁTE?

MÍVÁTE OBČAS „OKNO“ A NEVÍTE, CO S TÍM? JEŠTĚ, NEŽ SI ZAČNETE DĚLAT UZLE NA KAPESNÍKU, VYZKOUŠEJTE PÁR OSVĚDČENÝCH TIPŮ, DÍKY NIMŽ SE VAŠE PAMĚŤ ZLEPŠÍ.

TEXT ANDREA V. VOTRUBOVÁ



**S**talo se vám, že jste si chtěla z bankomatu vyzvednout peníze a za boha jste si nemohla vybavit PIN kód? Nejste jediná. Potíže s pamětí má teď stále více mladých Češek. Čím to je? „Žijeme v době, která je soustředěná na výkon. Během dne děláte spoustu činností a přepínáte mezi nimi. A výsledek?

Jste roztěkaná, nervózní. Přijde vám, že nic nestíháte a neděláte pořádně,“ objasňuje jeden z důvodů Lenka Šnajdrová, která vede semináře mozkového joggingu (více na [www.mozkocvicna.cz](http://www.mozkocvicna.cz)). Podle ní je míra zapomnětlivosti úměrná tomu, kolik informací musíte nosit v hlavě: „Jen si vzpomeňte, co všechno musíte denně zvládnout! Ráno dáte prádlo do

pračky, mezitím vyřídíte tisíc povinností, které vás zaměstnají natolik, že zapomenete to prádlo z pračky vyzvednout,“ dodává odbornice.

## Když se hlava šprajene

Jenže co s tím? Podstatné je, abyste si uvědomila, v čem konkrétně máte problém. Nemůžete si zapamatovat své telefonní číslo? Nebo vám činí

potíže si vzpomenout na křestní jméno své nové kolegyně? Nebo si zkrátka nepamatujete obličej a s jste schopná denně dvacetkrát pozdravit ty samé lidi?

## Zlepšujte své slabé stránky

Pokud chcete důkladněji „profouknout“ mozkové závity, měla byste se podle odborníků soustředit na věci, ve kterých vaše paměť trochu selhává. „Pokud máte třeba horší orientační schopnosti, udělejte si výlet na neznámé místo. Jste pravák? Zkuste naopak dělat některé věci levou rukou,“ radí Šnajdrová. Slabá a silná místa vám částečně „nalinkovala“ příroda. Podle neurologa Roberta Rusnoka totiž existují rozdíly mozku mezi oběma pohlavími: „Výzkumy ukazují, že ženy mají výraznější slovní epizodickou paměť, takže si snáze zakaždodenní události a jsou také zdatnější v zapamatování si lidských tváří. Muži zase snáze vstřebávají symbolické a zrakové prostorové informace, takže například mají lepší orientační schopnosti.“

## Naučte se koncentraci

Abyste udržela mozek svěží, měla byste se učit nové věci. To samozřejmě vyžaduje čas, trpělivost a odvahu vstoupit ze stereotypu. „Můžete začít naprostými drobnostmi. Jste řidička? Zkuste se projet v jiném autě, které si třeba půjčíte od přátel,“ doporučuje Lenka Šnajdrová a zároveň upozorňuje na to, že ruku v ruce s dobrou pamětí souvisí i schopnost koncentrace. Spousta lidí totiž často zapomíná, protože je příliš roztěkaná a nedokáže udržet myšlenku. Je to i váš případ? Na vaši neklidnou mysl pomůže sport - obzvláště jeho aerobní aktivity, jako je například plavání nebo rychlá chůze. Kouzlo pohybu totiž spočívá v tom, že se na něj dokonale soustředíte. Pokud ale nejste žádný sportovec, můžete si vyčistit

hlavu tím, že si denně dopřejete čtyřicetiminutovou svižnou procházku. Vaši roztěkanou hlavu zklidní i sporty zaměřené na soustředění, jako je třeba joga nebo tai-chi. Výborné jsou i společenské hry, které propojují koncentraci a myšlení (šachy, bridž) nebo publikace s různými hádankami a rébusy. Nám se osvědčila například kniha autorů Ingrid Grube a Ines Moser-Will: 110 her pro rozvoj myšlení, lepší paměť a koncentraci (Vydalo Nakladatelství Grada), kterou seženete na [www.kosmas.cz](http://www.kosmas.cz) za 269 Kč. Vyzkoušet můžete i nový terapeutický směr Mindfulness (česky Všímavost), který vychází z meditativních technik a pomůže vám soustředit se více na přítomný okamžik (více na [www.saliterapie.cz](http://www.saliterapie.cz)). Zajímavé tipy, jak zlepšit paměť, najdete i na [www.zpameti.cz](http://www.zpameti.cz).

## Když se hlava šprajene

Potížemi s krátkodobou pamětí může způsobovat stres, deprese, ale i hor-

**Žijeme v době, která je soustředěná na výkon. Během dne děláte spoustu věcí a přepínáte mezi nimi. Výsledek? Jste roztěkaná a nevíte co bylo včera.**

mony. „Těhotné ženy mívají narušenou pouze některé druhy paměti, například si špatně pamatují jména cizích lidí. U žen v menopauze je zhoršení paměti jen přechodné. Nejlépe se jim toto kritické období podaří překonat, když se vyhnou sedavému způsobu života a budou se udržovat duševně svěží,“ říká neuro-psycholožka Silvie Johanidesová. A kdy to jde s vašim mozkem z kopce? Podle odborníků je to v momentě, když vám z hlavy vypadnou celé události - třeba si nepamatujete, kde jste byla vloni na dovolené. Pokud míváte takováto „velká okna“ častěji, ihned vyhledejte neurologa.

## EXTRÉMNI PEXESO



U tohoto pexesa se trochu zapotíte, je totiž asi tak třikrát náročnější, než to klasické. Obrazky tanzanského malíře Hendricka Lilanga totiž na první pohled vypadají všechny stejně, ale zdání klame! Na vás je, abyste si zapamatovala, v čem se liší a našla správné dvojice. Extrémní pexeso Lilanga koupíte za 69 korun na [www.lorigames.cz](http://www.lorigames.cz).

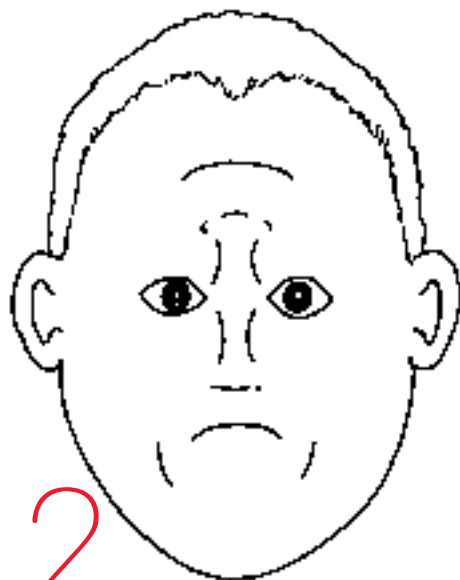
## Jogging pro váš mozek

Na zapomínání má částečně vliv i věk. „Ve stáří můžete trpět poruchami pozornosti a všípivosti, kdy se daleko hůře učíte novým věcem,“ varuje Lenka Šnajdrová. To je důvod, proč se spousta lidí v dnešní době věnuje cvičení paměti. O co se vlastně jedná? Z laického hlediska jsou to aktivity, které zlepšují koncentraci a zároveň tříbí mozek. Lenka Šnajdrová, která semináře s tímto zaměřením pořádá upozorňuje, že nejčastější chybou, které se lidé dopouští, je rozvíjejí pouze jednu dovednost paměti: „Třeba křížovky jsou výborné, ale naučí vás jen zapamatovat si některé výrazy, nic víc. Pokud je luštíte ráda, zkuste různé typy - hadovky, osmisměrky, sudoku, nebo si zahrajte s přáteli scrabble.“ Podle odborníků jsou nejlepší aktivity, při kterých zapojujete více smyslu, případně i tělo. K takovým činnostem patří třeba tanec. Při něm totiž musíte vnímat rytmus, znát taneční kroky, přizpůsobit držení těla a ještě konverzovat s partnerem. →



# 1 VYPÁTRÁTE SKRYTÉ VĚCI V TĚCHTO OBRÁZCÍCH?

A) Kocour v sobě ukrývá motýla. B) Zkuste v kytici najít lidské tváře. Je jich tam hned několik! C) V obrázku páva je zabudovaná i tvář starého piráta. D) Ve výjevu s jelenem je namalovaný i pes. Zjistíte, kde?



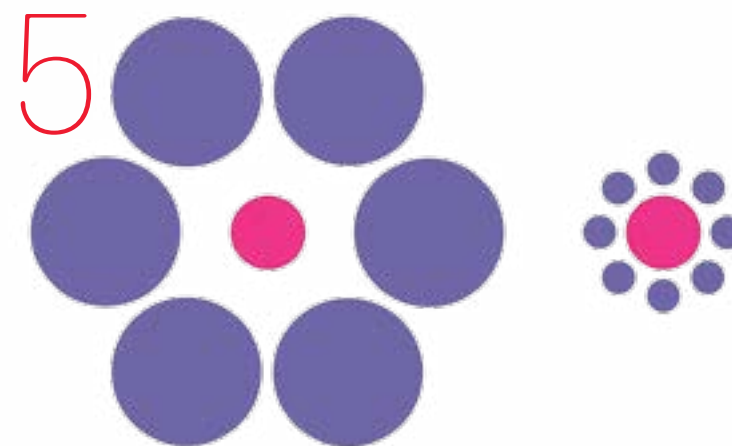
# 2

## MUŽ VÍCE TVÁŘÍ. PŘIJDETE MU NA KLOUB?

Obrátte stránku vzhůru nohama a podívejte se na kresbu ještě jednou. Vidíte, kolik toho lze změnit jediným malým pohybem? Pokud vás obrazové kvízy baví, doporučujeme knížku R. E. Churchilla: Kouzelná kniha optických iluzí z nakladatelství Portál. Více na [www.portal.cz](http://www.portal.cz).

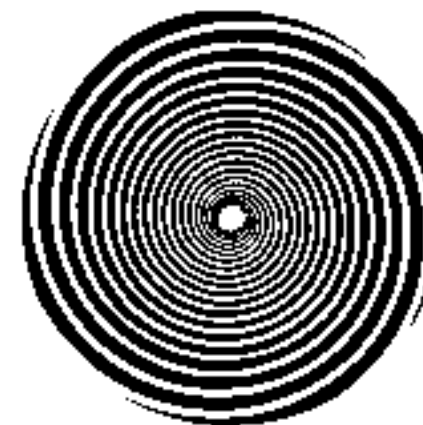
# KVÍZ S KULIČKAMI

Podívejte se na obrázek a odpovězte na otázku: Mají dvě růžová kolečka stejnou velikost? Možná, že vás to zaskočí, ale ano! Optickou iluzi různých rozměrů vytváří rozmístění fialových kuliček v prostoru.



# 6 V DÍŘE

Zadíváte-li se přímo do středu kresby, máte pocit, že hledíte přímo do hluboké studny nebo skrze mimořádně dlouhou trubici. Někdy můžete mít pocit, jako by se pohybovala směrem dovnitř.



# 7

## NAJDĚTE PĚT ROZDÍLŮ: Fotka modelky se v pěti drobnostech liší. Přijdete na to, ve kterých?



FOTO: PROFIMEDIA.CZ (6), ISFA / MADAME FIGARO / ERIC MATHERON BALAY (1), ISFA.COM (1), ARCHIV

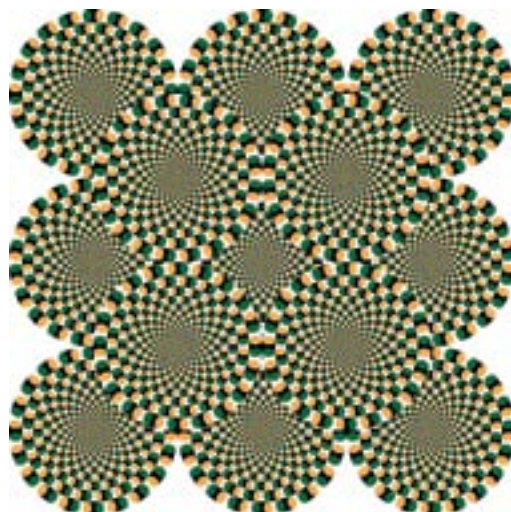
Výsledek: 1) Kabelka má jinou barvu, 2) Na spodním díle plavek chybí motiv hvězdiček, 3) Modelka má jinou barvu rtěnky, 4) Chybí dřevěná tyč u volejbalové sítě, 5) Lak na nehtech má jiný odstín.

# Tělocvik pro mozek

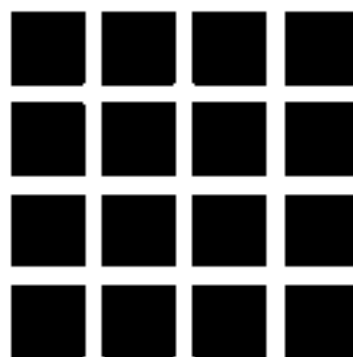
*U tohoto sportu můžete sedět a navíc nebudete mít namožené svaly! Vyzkoušejte naše kvízy a hádanky, které otestují vaši bystrost a zároveň vás procvičí v koncentraci.*

## OPTICKÁ ILUZE PRO VAŠE OČI

Zkuste se na pár minut soustředit a zadívat na tento obrázek. Co pozorujete? Také vám připadá, že se kruhy točí? Kdepak! Je to jenom optická iluze, protože ve skutečnosti jsou všechna kolečka naprosto v klidu.



# 3



# 4

## OBJEVTE TAJEMSTVÍ TĚCHTO KOSTEK

Podívejte na obrázek. V místech, kde se na něm stýkají bílé pruhy si zřejmě všimnete něčeho zajímavého.