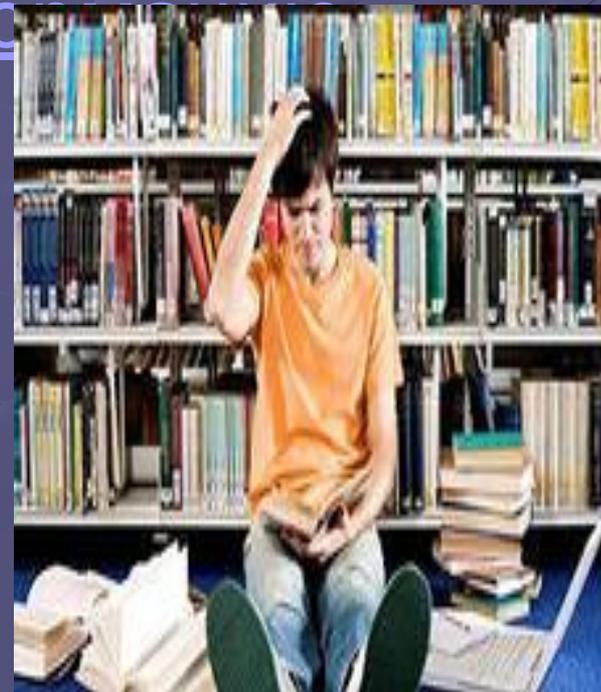


# Память



деятельности, предназначенная  
Память хранит, накапливает и  
функций — воспроизводит психических.

функций и видов умственной  
деятельности, предназначенная  
сохранять, накапливать и  
воспроизводить инфс



## *Виды памяти*

**Наглядно-образная память.** Ее особенностью является запечатление заучиваемого материала первосигнально, в форме зрительных, слуховых, осязательных и других представлений.

**Словесно-логическая память.** При этой памяти запоминаются уже не конкретные образы предметов, а выраженные в словах мысли, отражающие сущность изучаемых явлений. Этот вид памяти иногда называют смысловой памятью.

**Двигательная память.** Содержанием этого вида памяти являются мышечно-двигательные образы заученных движений — мышечно-двигательные представления формы, величины, скорости, амплитуды движений, их последовательности, темпа, ритма и т. д.

**Эмоциональная память.** Ее содержанием являются имевшиеся в прошлом эмоциональные состояния. Так, в памяти может всплыть чувство неуверенности, смущения или даже некоторого страха, которое испытывалось при первых попытках выполнить трудное гимнастическое упражнение.

# Нарушения памяти

Выделяют такие **расстройства памяти**:

1. **Амнезии** - расстройство памяти в виде нарушения способности запоминать, хранить и воспроизводить информацию.

Виды амнезий:

- **Ретроградная амнезия** - нарушение памяти, при котором невозможно воспроизвести информацию, приобретенную до эпизода нарушения сознания, возникшего с человеком;
- **Антероградная амнезия** - трудности воспроизведения касаются времени после эпизода нарушенного сознания;
- **Антероретроградная амнезия** - нарушение памяти, при котором невозможно воспроизвести информацию, приобретенную до и после эпизода нарушения сознания.

2. **Частичные нарушения памяти (нарушения памяти частичного характера)**:

- **Гипомнезия** - снижение памяти,
  - **Гипермнезия** - повышение памяти,
- возникают на базе эмоциональных нарушений, формируя соответственно депрессивный и маниакальный спектр симптомов.

3. **Парамнезия**:

- **Конфабуляции** - обманы памяти, при которых неспособность запомнить события и воспроизводить их приводит к воспроизведению выдуманных событий;
- **Псевдореминисценции** - нарушение хронологии в памяти, при котором отдельные события прошлого переносятся в настоящее;
- **Криптомнезии** - расстройства памяти, при которых человек присваивает чужие мысли, действия себе.

- Как развить память
- Правила:
- Первое правило развития памяти: Обеспечить регулярное достаточное насыщение кислородом вашей крови.
- Второе правило развития памяти: Достаточно спать. Это обеспечивает нормальную работу мозга. Во время сна происходят процессы с участием важнейшего нейромедиатора (вещество, с помощью которого происходит передача нервного импульса между нейронами).
- Третье правило развития памяти: Не курить!
- Четвертое правило развития памяти: Избегать алкоголь! Если вы хотите сохранить всю гибкость своего ума, нужно избегать алкоголя.
- Пятое правило развития памяти: Питаться правильно. Многочисленные опыты позволили определить, что химическая активность сопровождается потерей фосфорной кислоты и солей кальция. Следует компенсировать эти потери: сыр (специальные бродящие массы, швейцарский, голландский и чеддер), яйца, ростки зерна, миндаль, орехи несут в организм нужное равновесие фосфора-кальция.

Спасибо за внимание!

