



Информация для пациентов

Отделение патологии речи



Методы улучшения памяти

Помогают вам помнить

**В этой брошюре
объяснены 4 типа
памяти. В ней также
описаны методы,
которые помогут вам
запоминать, если у вас
есть нарушения памяти.**

Что такое память?

Память – это способность узнавать, сохранять и извлекать информацию. Новые или усугубляющиеся проблемы с каким-либо или всеми 3 стадиями памяти часто возникают из-за травмы мозга, инсульта, опухоли мозга, рассеянного склероза или других травм или болезней, которые действуют на вашу нервную систему.

Некоторые виды проблем с памятью могут также оказаться частью обычного процесса старения, когда многим людям становится труднее извлекать новую информацию.

Типы памяти

- **Долговременная память (отдаленная):** память о давней, хорошо выученной информации, “отрепетированной” (использованной) на протяжении длительного времени, такой как кличка домашнего животного, которое было у вас в детстве, память о прошлых отпусках или где вы ходили в школу в старших классах. После травмы или болезни долговременная память обычно сохраняется.
- **Кратковременная память (недавняя):** память о новых событиях, которые произошли несколько минут, часов или дней тому назад, например, что вы ели на завтрак или что вы делали вчера. После травмы кратковременная память обычно подвергается наиболее тяжелым повреждениям. Люди, у которых были травмы мозга, могут испытывать проблемы с продолжительностью концентрации внимания, с тем, сколько они могут запомнить, как быстро могут думать и как эффективно могут учиться. Из-за этих проблем с памятью становится трудно понимать и сохранять кратковременные воспоминания, чтобы их можно было правильно отрепетировать и сохранить в долговременной памяти.
- **Немедленная (рабочая):** память о текущей информации, которую вы обычно отслеживаете в уме, такой как номер телефона, который вы нашли, указания, которые кто-то только что дал вам, или отслеживание в уме чисел, когда вы складываете или вычитаете.
- **Будущая:** способность помнить о том, что нужно что-то сделать в будущем, например, помнить о том, что нужно принять лекарство, прийти на прием или закончить делать задание или проект.

UW Medicine

UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER

Вопросы?

Ваши вопросы важны.
Если у вас есть вопросы,
пожалуйста, обратитесь к
вашему логопеду:

Методы, способствующие улучшению памяти

Ваш логопед может работать с вами, чтобы разработать стратегию, которая поможет вам запоминать новую информацию. Существуют 2 основные стратегии для поддержки вашей памяти: внутренние напоминания и внешние напоминания.

Внутренние напоминания

- **Репетиция:** повторять про себя информацию, которую вы только что узнали, или произносить ее вслух своими собственными словами.
- **Повторение:** произносить одну и ту же информацию снова и снова про себя или вслух.
- **Разъяснение:** попросить кого-то другого повторить или перефразировать информацию.
- **Разделение на части:** объединение предметов в группы, чтобы уменьшить число предметов, о которых нужно помнить, например, разбивка 7-значных номеров телефонов на 2 части - одна из 3-х цифр и другая из 4-х цифр.
- **Рифмование:** зарифмовать важную информацию.
- **Аббревиатура или алфавитные подсказки:** присвоить букву каждому слову, которое вы хотите запомнить, или наоборот. Например, использовать предложение “Every Good Boy Does Fine”, чтобы запомнить, что в музыке на нотных линейках находятся ноты E, G, B, D и F.
- **Создание образов (также называется визуализацией):** создание в уме картинок с информацией.
- **Ассоциации:** связывание старых привычек или информации с новой, например, помнить принимать лекарства каждый вечер в то же время, когда вы чистите зубы.
- **Персональное значение:** сделать новую информацию каким-то образом значимой или эмоционально важной для вас.

Внешние напоминания

- Пользование календарем, ежедневником, смартфоном, карманным компьютером или компьютерной программой для планирования.
- Установка таймеров или сигналов, чтобы напомнить вам что-то сделать.
- Записывание напоминаний, такое как составление списков дел, списков покупок и плана деятельности.
- Записывание новой информации на диктофон.
- Пользование коробочкой для лекарств, например, MediSet.
- Выделение конкретных, постоянных мест для важных предметов. Например, всегда кладите ваши ключи, кошелек и мобильный телефон в одно и то же место каждый раз, когда приходите домой.

UW Medicine

UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER

Speech Pathology Services

Box 356154

1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195

206-598-4852

© University of Washington Medical Center
Memory Strategies

Russian

Clinician Review/Published: 08/2011

Reprints on Health Online: <http://healthonline.washington.edu>



Memory Strategies

Helping you remember

This handout explains the 4 types of memory. It also gives strategies to help you remember things if your memory is impaired.

What is memory?

Memory is the ability to learn, store, and retrieve information. New or increasing problems with any or all of these 3 stages of memory often occur after a traumatic brain injury, stroke, brain tumor, multiple sclerosis, or other kind of injury or illness that affects your nervous system.

Some kinds of memory problems may also occur as part of normal aging, when many people have more trouble retrieving new information.

Types of Memory

- **Long-term (remote):** memory for old, well-learned information that has been “rehearsed” (used) over time, such as the name of a childhood pet, memories of past vacations, or where you went to high school. Long-term memory tends to be retained after injury or illness.
- **Short-term (recent):** memory for new experiences that took place a few minutes, hours, or days ago, such as what you had for breakfast or what you did yesterday. Short-term memory tends to be the most severely affected after injury. People who have had brain injuries may have problems with their attention span, how much memory they can store, how quickly they can think, and how efficiently they learn. These memory problems will make it hard to understand and save short-term memories so that they can be correctly rehearsed and stored in long-term memory.
- **Immediate (working):** memory for information that is current, that you usually keep track of mentally, such as a phone number you look up, directions someone just gave you, or keeping track of numbers in your head when you add or subtract.
- **Prospective:** the ability to remember to do something in the future, such as remembering to take a medicine, go to an appointment, or follow through on an assignment or project.

Questions?

Your questions are important. If you have questions, please contact your Speech and Language Pathologist:

Strategies to Help Improve Your Memory

Your speech therapist can work with you to develop strategies to help you remember new information. There are 2 main types of strategies to help your memory: internal reminders and external reminders.

Internal Reminders

- **Rehearsal:** retelling yourself information you just learned, or restating it out loud in your own words.
- **Repetition:** saying the same information over and over, either silently or out loud.
- **Clarification:** asking someone else to repeat or rephrase information.
- **Chunking:** grouping items together to reduce the number of items to remember, such as grouping 7-digit phone numbers into 2 chunks, one with 3 numbers and the other with 4 numbers.
- **Rhyming:** making a rhyme out of important information.
- **Acronyms or alphabet cueing:** creating a letter for each word you want to remember, or vice versa. One example is using the sentence “**E**very **G**ood **B**oy **D**oes **F**ine” to remember that the lines of a treble staff in music are the notes E, G, B, D, and F.
- **Imagery (also called visualization):** creating pictures of the information in your mind.
- **Association:** linking old information or habits with the new, such as remembering to take your medicine every night at the same time that you brush your teeth.
- **Personal meaning:** making the new information meaningful or emotionally important to you in some way.

External Reminders

- Using a calendar, day planner, smart phone or palm pilot, or a computer scheduling program.
- Setting timers or alarms to remind you to do something.
- Writing down reminders such as to-do lists, shopping lists, and project outlines.
- Recording new information with a voice recorder.
- Using a medicine organizing tool, such as a MediSet.
- Creating specific, permanent places for important items. One example is always putting your keys, wallet, and cell phone in the same place every time you get home.

UW Medicine
UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER

Speech Pathology Services

Box 356154

1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195

206-598-4852