

DANA STEINOVÁ

Paměť trénujte jako svaly

Co dělat, aby naše paměť nezlenivěla? „Doporučila bych vymazat deset nejčastěji používaných čísel z telefonu a naučit se je zpaměti,“ nadhodí jeden z tipů Dana Steinová (74), předsedkyně České společnosti pro trénování paměti a mozkový jogging, která svými aktivitami zlepšuje životy mnoha seniorů.

Barbora Cihelková

Používáte diář, nebo vám stačí vaše vlastní paměť?

Diář nepoužívám. Termíny pravidelných pracovních akcí si pamatuju, a pokud si domluví schůzku mimo obvyklý režim, třeba teď s vámi, poznamenám si to do kalendáře. Mám naplánováno hodně aktivit na delší dobu dopředu, různé přednášky a workshopy. Dřív jsem si takové věci nezapisovala vůbec, ale teď se musím přiznat, že to pro jistotu dělám. Každopádně platí, že čím méně externích pomůcek používáme, tím lépe pro náš mozek.

V chytrých mobilech dnes míváme nejen uložená telefonní čísla, ale také nejrůznější aplikace, které nás upozorňují, abychom na nic nezapomněli. Škodíme si tím?

Rozhodně, naše paměť tím zleniví. Existuje pro to termín digitální demence. Čím chytrější telefon, tím blbější mozek, jak říká psychiatr Radkin Honzák. Dřív jsme si museli ledacos pamatovat, dnes stačí v mobilu zadat první písmeno jména a hned vám vyskočí celý kontakt.

Někdo vám ukradne telefon, a vy zjistíte,

že neznáte žádné číslo, někdy ani to svoje.

Paměť je potřeba trénovat. Doporučila bych začít tím, že si vymažete deset nejčastěji používaných čísel z telefonu a naučíte se je.

Deset telefonních čísel, to není úplně málo...

Účastníci našich kurzů trénování paměti, které pravidelně pořádáme, to zvládnou, a to už jsou většinou v důchodovém věku. Musíte si na to vytvořit pomůcku. Každé telefon-

ní číslo si naporcujte na trojčíslí a ta si pak zapamatujte na základě asociací, které si k nim utvoříte. Vidím třeba trojčíslí 854 a hned mě k tomu napadne, že se nejstarší z mých šesti dětí narodilo v roce 85 v dubnu, což je čtvrtý měsíc v roce. Takto můžete pokračovat.

Na kurzech učíme i mnoho dalších věcí, například vyjmenovat sto českých panovníků historie, a to i na přeskáčku. Naši absolventi si zvládnou zapamatovat dlouhé číselné řady, znají také zpaměti celý kalendář. Když jim řeknete nějaké datum, vědí, který den v týdnu na ten den připadne.

Celý kalendář? To zní neuvěřitelně.

Řekněte mi jakékoli datum letošního roku a já vám to předvedu.

Tak třeba čtvrtého října. Co to bude za den?

(Bez zaváhání) Středa. Schválně se podívejte do kalendáře v mobilu, jestli mám pravdu.

Ano, je to tak.

Zkuste další. (Vyzkoušíme několik dat, paní Steinová se ani jednou nesplete.)

Zvládne se to naučit každý?

Jistě, stačí se naučit, jaký den je každý první den v měsíci. Od toho už pak logicky odvodíte, že osmého, patnáctého, dvaadvacátého a devětadvacátého bude opět stejný den.

Vývoj lidského mozku je ukončen v pětadvaceti letech. Od té doby se paměť začíná zhoršovat

Na to, abyste si zapamatovali, který den je první v jednotlivých měsících letošního roku 2023, existuje mnemotechnická pomůcka, kterou se naučíte podobně jako krátkou básničku. (Uvádíme ji na konci rozhovoru.)

Jakmile lidem ukážete, že si dokážou zapamatovat něco tak úžasného, co společnost obvykle považuje za nezapamatovatelné, uvedete je do příjemného šoku. Začnou pak ke každé nové informaci přistupovat s pozitivním očekáváním.

Vede pozitivní očekávání k tomu, že si toho zapamatujeme víc?

Ano, a platí to i naopak. Když člověk zaujme postoj, že si nic nepamatuje, snadno zapomíná a že je to přirozená součást procesu stárnutí, s ním nelze nic dělat, má to pak na kvalitu paměti negativní vliv.

V jakém věku bychom měli s tréninkem paměti začít?

Co nejdříve. Vývoj lidského mozku je ukončen už v pětadvaceti letech. Od té doby se paměť začíná zhoršovat. První projevy jsou nenápadné – nemůžeme si vzpomenout na jméno spolužáka nebo název místa, kde jsme byli před dvěma lety na dovolené. Postupně se projevy stávají markantnějšími.

Ale abych odpověděla na vaši otázku – s tréninkem paměti je ideální začít už u dětí, zvláště u těch s poruchami učení, jako je dyslexie a dysgrafie. Tyto děti se musí naučit vykompenzovat svůj hendikep, a pokud se naučí používat účinné paměťové techniky, může jim to hodně pomoci nejen ve škole.

Na druhou stranu je potřeba říct, že nikdy není pozdě s tréninkem paměti začít.

Dokážete lidi naučit dlouhé číselné řady i celý kalendář. Je to jistě ohromující, ale přece jen se musím zeptat – má taková schopnost i hlubší smysl? →



Na rodinné oslavě. Dana Steinová má šest dětí, přesto stihla i kariéru.

Foto archiv Dany Steinové

Snažíme se účastníky našich kurzů vybavit pro běžný život tak, aby už nikdy nemuseli používat uzly na kapesníku a lístečky s poznámkami.

Co považují za ještě podstatnější, je fakt, že to seniorům ohromně zvedne sebevědomí. Na druhou hodinu kurzu mi třeba přijde paní, na které vidím, jak je ze svých nově nabytých schopností nadšená. A když se zeptám, jestli se jí podařilo odolat pokušení předvést svůj um některému z členů rodiny, nadšeně vypráví, jak ohromila svého patnáctiletého vnuka.

Řekl jí: „Babi, nikdy jsem si o tobě nemyšlel, že jsi nějaký blbec, ale teď jsi mě přesvědčila, že jsi naprosto geniální!“ Od té chvíle ji začal brát jako rovnocenného partnera, s nímž může konzultovat své vlastní problémy. A, jak mi ta paní potom řekla, tohle je něco, co si nekoupíte v žádné lékárně.

Starší lidé už nemají tolik nástrojů, které by k rychlému pozvednutí sebevědomí vedly. Od vnoučat mohou slyšet spíš: „Babi, ty bys to stejně nepochopila.“

Zlepšuje trénování paměti funkčnost mozku?

Trénování paměti je jedna obrovská hra, která vede k aktivaci lidského potenciálu. Neslábím vám na sto procent, že se tím okamžitě stanete chytřejšími, ale pravděpodobně to na váš mozek pozitivní vliv mít bude.

Mozek má vlastnost, které se říká neuroplasticita. Znamená to, že má schopnost neustále se měnit a zlepšovat na základě to-

ho, co zpracovává. Pokud ho správně zaměstnáme, napomůžeme jeho lepšímu fungování.

Neuroplasticita nám vydrží do konce života?

Ano, i když se zdá, že čím jsme starší, tím je mozek méně ochotný se aktivovat, stává se více apatický. Dochází k závěru, že už všechno zná a jen tak něco ho nezaujme. Musíte mu nabídnout atraktivní informaci, aby po ní chňapnul a chtěl ji zpracovat.

Se stárím a nemocemi se nejlépe vyrovnáte tím, že svou pozornost zaměříte na jiné věci

Když vedeme kurzy na posílení paměti, stavíme je na mnemotechnikách, které pomáhají předat mozku informaci atraktivním způsobem. Lidé pak mají pocit, že je to zábava, a výsledek je přitom ohromující. Mozková kapacita se takovým tréninkem rozšiřuje, vytvářejí se nové nervové spoje.

Může se takto mozek sám opravit třeba i v případě vážného poškození, vzniklého vlivem nemoci nebo úrazu?

Trénink mozku vede k rozšíření jeho rezervní kapacity. V ideálním případě může dojít i ke kompenzaci procesu demence nebo zlepšení kognitivních schopností u lidí po

úrazu či cévní mozkové příhodě. Neurony, respektive jejich výběžky zvané dendrity, mají překvapivou schopnost „obejít“ poškozené místo a spojit se s tím zdravým.

Proto je důležité mozek posilovat podobně jako svaly. Kurzy trénování paměti pořádáme po celé České republice, i v menších městech. Jejich seznam zájemci najdou na našem webu www.trenovanipameti.cz.

A když už paměť posílí, mohou se dál vzdělávat, pro tento účel pořádáme v rámci Centra celoživotního vzdělávání řadu kurzů pro seniory, které budou startovat v říjnu. Nabízíme jednadvacet oborů, z toho šest online pro ty, kteří nemohou vyjít ze svých domovů nebo to mají do Prahy daleko. Více informací je na stránkách www.aktivnistari.eu.

Zmínila jste negativní vliv digitálních technologií. Pozorujete za dobu svého působení jejich dopad na zhoršování lidské paměti?

Rozhodně ano, kurzy trénování paměti vedu od roku 94. Jednou jsem přednášela během Národního týdne trénování paměti pro Skautský institut na Staroměstském náměstí v Praze, byli tam mladí lidé i starší, namixované publikum. A protože je hned vedle orloj, napadlo mě naučit účastníky pořadí apóstolů na přeskáčku.

Ti starší to zvládli o mnoho lépe než mladí, kteří tím byli dost vyvedení z míry. Je to důsledek toho, že se víc spoléhají na externí pomůcky než na vlastní mozek. Současné školství se také čím dál víc přiklání k tomu, že je důležitější umět informace vyhledat a není potřeba si je pamatovat.

Jenže co když se ocitnete jako trosečník na pustém ostrově, bez přístupu k internetu? Najednou jste opravdu ztraceni. Měla by se najít správná míra.

Starší lidé si mozek s oblibou trénují luštěním křížovek. Skutečně i takováto aktivita pomáhá?

Luštění křížovek jistě neuškodí, ale abych byla upřímná, nepovažuji ho za úplně nejlepší aktivitu. Naučíte se slovní zásobu křížovek a pak už se pro vás jejich luštění stává mechanickou záležitostí, která není příliš kreativní. Ale jistě je lepší luštit křížovky než být úplně pasivní.

Hlavní je překonat pocit, že jste konečně v důchodu a nemusíte nic. Je potřeba, abyste se stále cítili užiteční a chtěli poznávat nové věci. I proto pořádáme také poznávací zájezdy, byli jsme se seniory v Egyptě, Thajsku, Indonésii nebo v Mexiku, letos je v plánu Vietnam. Máme tu paní, které je dvaadvadesát a jede na zájezd do Egypta, chce ještě vidět pyramidu.

Co byste jako zakladatelka občanského sdružení Aktivní stáří doporučila těm,

kteří se na tak velké akce necítí, a přesto si chtějí udržet životní elán?

Radím zůstat co nejdéle na trhu práce. Kdybych jen seděla doma a soustředila se na to, že mi něco je, co bych to měla za kvalitu života? Se stárím a případnými nemocemi se nejlépe vyrovnáte tím, že svou pozornost zaměříte na jiné věci.

Účastníkům našich kurzů je třeba i devadesát a řeknou vám: Až umřu, tak umřu, ale do té doby si to chci užít. Nebo přijdou na přednášku o berlích, sednou si, se zájmem poslouchají, smějou se, a najednou na nich vidíte, jak jsou v tu chvíli plní života.

Podstatné je nerezignovat, nesmířit se

s tím, že vám ubývají síly a chcete jen odpovídat. Když si řeknete, že něco nejde, tak to opravdu nepůjde. Vždy je potřeba najít si něco, na co se budeme těšit. Všichni jsme strůjci svého vlastního osudu a záleží jen na nás, jakým způsobem se rozhodneme stárnout.

barbora.cihelkova@pravo.cz

Jak si zapamatovat celý kalendář roku 2023?

Naučte se, jaký den je každý první den v měsíci. Stejný den bude v daném měsíci také osmého, patnáctého, dvaadvacátého a devětadvacátého. Abyste si snadněji zapamatovali, který den připadne na prvního, můžete využít následující mnemotechnickou pomůcku.

■ Koule z ledu nedělám

V lednu byla prvním dnem v měsíci neděle.

■ V únoru a v březnu střílím

V únoru a v březnu byla prvním dnem v měsíci středa.

■ Na soba schovaného za dubem

V dubnu byla prvním dnem v měsíci sobota.

■ Posléze ztrácím trpělivost a květy mu posílám

V květnu bylo prvním dnem v měsíci pondělí.

■ Červené čtyřlístky

V červnu byl prvním dnem v měsíci čtvrtek.

■ Sob si z nich uvije věnec

V červenci byla prvním dnem v měsíci sobota.

■ Srpem utne provázek

V srpnu bylo prvním dnem v měsíci úterý.

■ Září jako páv

V září byl prvním dnem v měsíci pátek.

■ Z říje si nic nedělá

V říjnu bude prvním dnem v měsíci neděle.

■ V listí přepadne střelce

V listopadu bude prvním dnem v měsíci středa.

■ Prostě hrozí patová situace

V prosinci bude prvním dnem v měsíci pátek.