

Kiedy supelek nie wystarczy, aby zapamiętać...

Społeczeństwo

Fot. Fotolia

Zapominasz o umówionej rozmowie telefonicznej, nie bierzesz leku o wyznaczonej porze, przygotowana do pracy kanapka zostaje w lodówce, zamiast trafić do torby? Jeśli w takich sytuacjach zawiązanie przysłowiowego supełka już nie wystarczy, można zastosować kilka prostych metod, wspomagających pamięć prospektywną.

"Pamięć prospektywna umożliwia nam wykonywanie różnorodnych zamiarów w przyszłości. Kiedy muszę pamiętać, że umówiłem się z kimś na rozmowę o godz. 14, korzystam właśnie z pamięci prospektywnej" - mówi PAP dr Krystian Barzykowski z [Laboratorium Aplikacyjnych Badań nad Pamięcią](#) z Instytutu Psychologii Uniwersytetu Jagiellońskiego.



Ponieważ osobom starszym wykonywanie zaplanowanych zadań może nastęrczać trudności, a i osobom młodszym zdarza się zapomnieć np. o umówionej rozmowie telefonicznej, to warto zastosować metody, które wspomogą naszą pamięć prospektywną. W jaki sposób możemy skutecznie pomagać naszej pamięci prospektywnej - to badają naukowcy z Laboratorium Aplikacyjnych Badań nad Pamięcią, które kierowane jest przez prof. Agnieszkę Niedźwieńską z Instytutu Psychologii Uniwersytetu Jagiellońskiego.

"Zawsze warto starać się nie odraczać wykonania czynności na później. Nie zawsze jest to jednak możliwe. Wiedząc, że zapominamy, możemy jednak zminimalizować ryzyko zapomnienia. Jednym ze sposobów jest wykorzystanie regularności i powtarzalności naszego trybu życia" - wyjaśnia dr Krystian Barzykowski.

Jak sugeruje, warto skojarzyć sobie zaplanowaną czynność z naszym zwykłym działaniem o danej porze dnia, albo z konkretnym zdarzeniem. "Kiedy umawiam się z kimś na rozmowę o godz. 14, mogę nie zapisywać tego planu w kalendarzu, ale warto wyobrazić sobie, co będę wtedy robił, w jakich okolicznościach będę się znajdować. Łącząc świadomość, że będę wówczas u siebie w domu - przy biurku - mogę starać się połączyć te dwa fakty mówiąc sobie: kiedy po przerwie obiadowej będę siedział przy biurku, powinienem zadzwonić. Albo: wezmę leki zaraz po zaparzeniu porannej kawy" - odpowiada dr Barzykowski.

Skutecznym "przypominaczem" będzie też zestawienie naszej planowanej czynności - np. zmierzenia ciśnienia - z jakimś konkretnym wydarzeniem. "Można powiedzieć sobie: muszę zmierzyć ciśnienie zaraz po wyjściu spod prysznica. W ten sposób łączę zamiar wykonania zadania ze zdarzeniem, które z pewnością będzie miało miejsce. Wtedy mamy większe szanse, że nie zapomnimy o wykonaniu tego zadania, niż gdybyśmy powiedzieli: muszę zbadać sobie ciśnienie o godz. 8.30" - wyjaśnia dr Barzykowski.

Pomocne są również różnego rodzaju wskazówki, które - aby były skuteczne - muszą być odpowiednio dobrane. Prof. Agnieszka Niedźwieńska w swojej książce pt. „Pamięć prospektywna. Geneza, mechanizmy i deficyty” zwraca uwagę, że wskazówki muszą przede wszystkim przyciągać uwagę w momencie, gdy będziemy wykonywać zadanie. "Kiedy powiesimy jedną karteczkę wśród innych takich samych kartek, to prawdopodobnie jej nie rozpoznamy. Powinniśmy zaś - w widocznym dla nas i powiązonym z naszym zamiarem miejscu - położyć jedną wyróżniającą się kartkę. Taką która przyciągnie naszą uwagę np. na zabieranej do pracy torbie" - tłumaczy rozmówca PAP.

W badaniach naukowcy z Aplikacyjnych Badań nad Pamięcią z Instytutu Psychologii UJ pokazali również, że ludzie starsi w porównaniu z młodymi lepiej pamiętają o jakimś zadaniu, jeśli jest ono formułowane przez inną osobę w postaci prośby. "Pojawia się wtedy najprawdopodobniej zobowiązanie społeczne. Jeśli poproszę swojego dziadka, aby wykonał określoną czynność o danej porze, to powinien on również skuteczniej pamiętać o jej wykonaniu" - opisuje dr Barzykowski.

Pamięć prospektywna - jak mówi psycholog - nieco różni się od innych rodzajów pamięci, bo nie jest nastawiona na przeszłość, a wybiega w przyszłość. "Niestety, bada się ją dopiero od dwóch dekad. Przez to, choć naukowcy wiedzą o niej coraz więcej, niewiele jest obecnie badań dotyczących treningów mających usprawniać pamięć prospektywną zdrowych osób starszych. Jestem jednak przekonany, że w najbliższej przyszłości ta część naszej niewiedzy zostanie w pewnym stopniu uzupełniona" - zaznacza dr Barzykowski.

Badania prowadzone w Laboratorium Aplikacyjnych Badań nad Pamięcią z Instytutu Psychologii UJ, są jednym z projektów naukowych opisanych w Projektorze Jagiellońskim 2, dostępnym pod adresem:

www.projektor.uj.edu.pl

PAP - Nauka w Polsce

ekr/ ula/ agt/