

## Почему может подвести ваша память?

Исследователи выявили ряд причин, когда наблюдается ухудшение действия памяти:

- ослабление функций организма в связи с его старением (не ранее 45-65 лет в зависимости от образа жизни);
- расстройство слуха, зрения и других органов чувств;
- эмоциональные потрясения, такие как стресс, эйфория и депрессия (обеспокоены, озабочены, расстроены, боитесь, утомительны, перевозбуждены);
- переизбыток информации или неграмотное использование ее;
- слишком активный образ жизни;
- употребление лекарств;
- употребление алкоголя, наркотических веществ, курение;
- нездоровое питание.

### 7 суперэффективных способов укрепления памяти

- обязательно завтракайте;
- читайте и пишите;
- разгадывайте кроссворды или играйте в логические игры;
- не меньше 3-х часов в день уделяйте подвижному образу жизни, 1 день в неделю - на воздухе, 30 мин. перед сном прогулки на улице или 1-10 мин. дышать перед открытым окном;
- обучайтесь чему-либо постоянно;
- используйте приёмы мнемотехники.