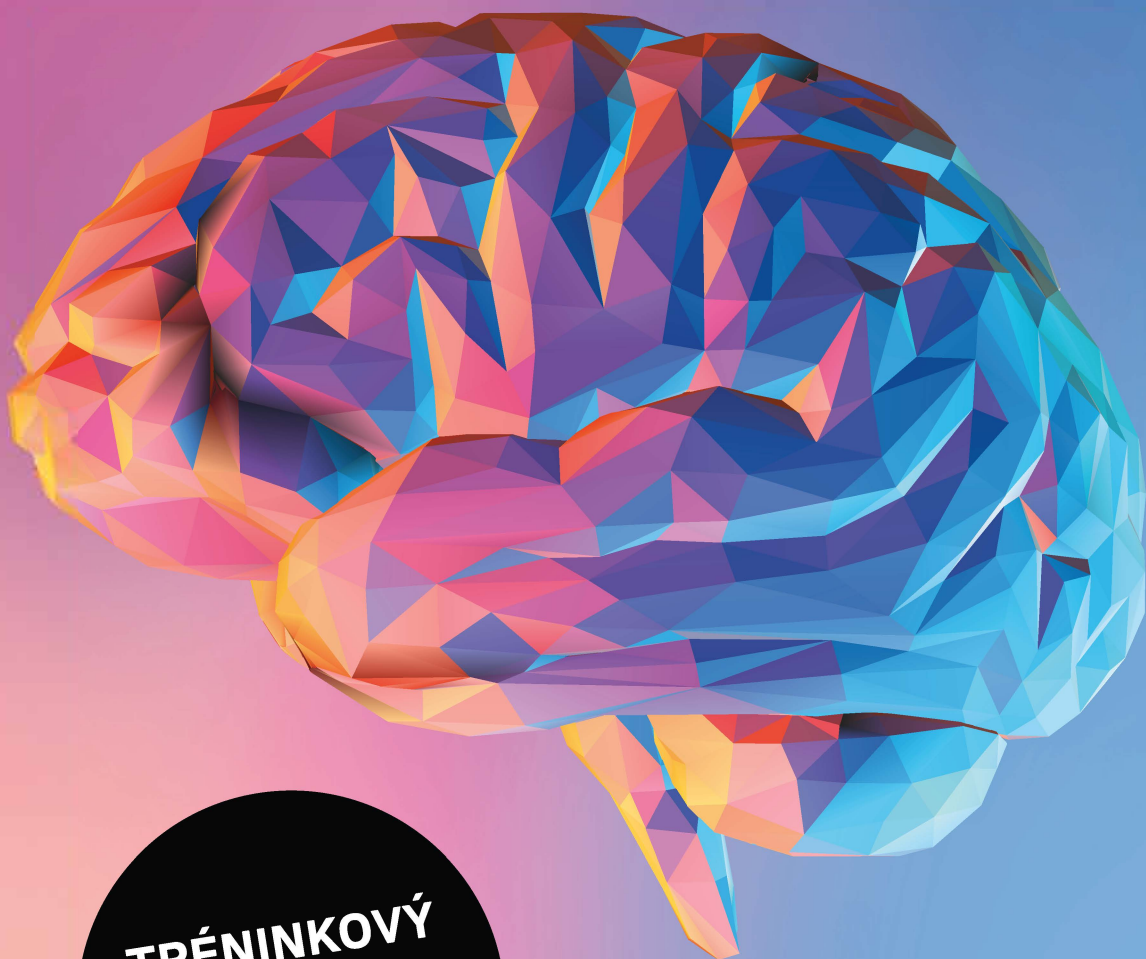


SEDM KROKŮ K LEPŠÍ PAMĚTI



**TRÉNINKOVÝ
PLÁN PRO
VÁŠ MOZEK**

SHERRIE D. ALL

*Věnováno Elle, Lily, Charlie a Alexe.
Ať nikdy nemáte strach stát se neohroženými vědkyněmi
nebo čímkoli byste chtěly být.*

SEDM KROKŮ K LEPŠÍ PAMĚTI



**TRÉNINKOVÝ
PLÁN PRO
VÁŠ MOZEK**

SHERRIE D. ALL

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

Sherrie D. All, PhD

Sedm kroků k lepší paměti

Tréninkový plán pro váš mozek

Přeloženo z anglického originálu knihy Sherrie D. Allové *The Neuroscience of Memory – 7 Skills to Optimize Your Brain Power, Improve Memory, and Stay Sharp at Any Age*, vydaného nakladatelstvím New Harbinger Publications, Inc., Oakland, Kalifornie, 2021.

Copyright © 2021 by Sherrie D. All and New Harbinger Publications,
5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609
All rights reserved

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 234 264 401
www.grada.cz
jako svou 8780. publikaci

Překlad Ivana Sýkorová
Odpovědná redaktorka Zuzana Böhmová
Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková
Návrh a zpracování obálky Vojtěch Wagner
Počet stran 224
První vydání, Praha 2023
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2023

ISBN 978-80-271-6812-5 (pdf)
ISBN 978-80-271-3482-3 (print)

Obsah

O autorce	9
Řekli o knize	10
Předmluva	13

První část: STAVEBNÍ PRVKY

Úvod	17
Mít strach je normální	17
Jak pracovat s touto knihou	18
Dlouhá hra a nutnost tréninku	19
Seznamte se s Cindy, vaší průvodkyní na této cestě	20
Těší mě, že vás mohu provázet	21
Proč neurověda? (není to jen další knížka o paměti)	21
Metakognice	21
1. Přínos neurovědy	23
Je to všechno jen v mé hlavě?	24
Křehký a odolný lidský mozek	26
Nenechte se příliš vyděsit	27
Váš osobní problém	29
Problém společnosti	31
Problém pro každého, komu je víc než pětadvacet	31
Neurověda nabízí nový zdroj naděje	33
Umírněná naděje	33
Je pro mě tato kniha vhodná?	34
2. Proč mají lidé potíže s pamětí	37
Přesnější vymezení paměti	37
Co způsobuje potíže s pamětí?	38
Ne vždy jde o demenci	38
Čtyři hlavní typy potíží s pamětí	44
Vaše první paměťová strategie: Dávejte pozor	56

3. Paměť v mozku	61
ZVON: osvědčená technika ukládání vzpomínek	61
Kde v mozku najdeme paměť?	66
Krátkodobá paměť (alias pozornost a pracovní paměť)	66
Dlouhodobá paměť	69
4. Kognitivní rezerva: notoricky známý fakt	83
Příběh o mozcích	83
Zrození nové teorie	85
Penzijní spoření mozku	87
Minimalizace ztrát: Ošklivá pravda	89
5. Posilujte mozek s využitím neuroplasticity	101
Fakta a údaje o pozitivní plasticitě mozku	102
Síť kognitivní kontroly	112
Křivka závislosti odpovědi na dávce	113

Druhá část: DOVEDNOSTI

6. Pohybem k většímu mozku	117
Důvody, proč nesnáším cvičení / nemohu cvičit	118
Věda: Proč je pohyb pravděpodobně to nejlepší, co můžete udělat pro svůj mozek	119
Jaký druh fyzické aktivity máte rádi?	128
Kolik cvičení potřebujete?	130
Cíle	130
Zajistěte si podporu	135
7. Učte se novým věcem	137
Vědecké poznatky o učení se nových věcí	137
Víc než jen hry pro mozek	138
Co se chcete naučit: Seznam aktivit pro mozek	139
Proč: Naučte se něco nového	140
Jak: Strategie, které vám usnadní učení nových věcí	142
8. Zmírněním stresu k většímu mozku a lepšímu soustředění	153
Stres oslabuje paměť v současnosti i do budoucna	153
Dlouhodobá hra: Udržování účtu penzijního spoření mozku a optimalizace investic	156

Neurovědecké poznatky o stresu	158
Reakce můžete ovládat víc, než si myslíte	160
Úzkost vyvolaná působením stresu shora dolů neboli Obavy a ruminace	161
Přerušení limbického únosu a obnovení schopnosti soustředit se	162
9. Spánek	171
Spánek pomáhá paměti v současnosti	171
Záleží na množství spánku	172
Léky na spaní mohou negativně ovlivnit utváření vzpomínek	175
Kroky na podporu spánku bez využití medikace	177
Zkroťte myšlenky	180
10. Jezte zeleninu	183
Proč je výživa důležitá?	183
Váš výživový plán	190
11. Pozor na léky	193
Léky na podporu paměti	193
Doplňky stravy na podporu paměti	194
Léky na zlepšení pozornosti	194
Léky omezující paměť	195
Delirium	196
Popíjení s kamarády	197
Paměťová strategie: Externí pomůcky	198
12. Společenské kontakty s hlubším záměrem	203
Proč život, který dává hlubší smysl, pomáhá paměti	203
Společenské kontakty a paměť	206
Pokračujte s lepší pamětí	210
Poděkování	211
Bibliografie a odkazy	213

Upozornění vydavatele: Účelem této publikace je poskytnout přesné a věrohodné informace na téma, jemuž se věnuje. Vydavatel není poskytovatelem odborných psychologických služeb. Potřebujete-li odbornou pomoc nebo konzultaci, obraťte se na kompetentní odborníky.

O autorce

Sherrie D. All, PhD se zaujetím pomáhá lidem plně využívat potenciál mozku tak, aby mohli lépe žít, lépe vést ostatní a lépe milovat. Přednáší na mezinárodní odborné scéně, je autorkou, certifikovanou klinickou neurorehabilitační psycholožkou, odbornicí na zdraví mozku a majitelkou a ředitelkou Chicagského centra kognitivního zdraví (*Chicago Center for Cognitive Wellness*). Jde o soukromou kliniku, která formou odborných vyšetření a terapií pomáhá lidem trpícím úzkostmi, depresemi a fyzickými příznaky a speciálně se zaměřuje na pomoc dospělým potýkajícím se s kognitivním poklesem. Jako vystudovaná neuropsycholožka využívá Sherrie své hluboké znalosti o mozku a dokáže jedinečným způsobem řešit potřeby pacientů s traumatickým poraněním mozku, roztroušenou sklerózou, demencí a dalšími potížemi.

Autor předmluvy **Paul E. Bendheim, MD** je klinickým profesorem neurologie na Lékařské fakultě Arizonské univerzity, zakladatelem a vedoucím lékařem programu BrainSavers® a autorem knihy *The Brain Training Revolution*.

Řekli o knize

„Kniha *Sedm kroků k lepší paměti* se mi líbila díky jedinečnému přístupu Sherrie Allové k tomuto tématu. Vysvětluje problematiku emocionální inteligence srozumitelně a prostřednictvím solidní metodiky, která rezonuje s naší prací na univerzitě Wright Graduate University for the Realization of Human Potential. Tyto praktické, na vědeckých poznatcích založené nástroje mají mnohem větší dosah, než vyplývá z názvu – jsou základem pevného duševního zdraví a úspěchů ve všech oblastech života, od vztahů až po profesní dráhu.“

Robert J. Wright, EdD, oceňovaný spoluautor
bestsellerů *The Heart of the Fight* a *Transformed!*

„Dříve nebo později, s postupujícím věkem nám všem paměť začne dělat starosti. Sherrie Allová v této knize nabízí nedocenitelné informace a nástroje, které pomáhají zhodnotit stav paměti a maximalizovat náš potenciál. Pozornost věnuje relevantním vědeckým poznatkům, ale zároveň používá přátelský a uklidňující tón. Knihu vřele doporučuji každému, kdo chce naplno využít potenciál svého mozku ve středním věku i později v životě!“

Jan Willerová, PhD, autorka knih *The Beginning Psychotherapist's Companion* a *Could It Be Adult ADHD?*

„Jako odbornice dychtivě předávající integrativní praktické dovednosti, které mohou člověku změnit život, jsem nadšená z knihy Sherrie Allové *Sedm kroků k lepší paměti*. Najdete v ní mnohem víc než solidní, odborné rady vycházející z vědeckých poznatků; vřelý soucitný hlas autorky vás provází jako laskavá a moudrá přítelkyně a pomáhá vám pochopit váš mozek i zlepšit

paměť prostřednictvím snadno dostupných cvičení. Užitečné nástroje prezentuje přímočaře, citlivě a povzbudivě.“

Judith Wrightová, edD, spoluzakladatelka a prezidentka univerzity Wright Graduate University for the Realization of Human Potential, oceňovaná spoluautorka bestsellerů *The Heart of the Fight* a *Transformed!*

„Sherrie Allová v této neuvěřitelně prospěšné knize prezentuje neurovědu a mluví o zdraví mozku jednoduše a srozumitelně. S humorem, soucitem a ohromnými odbornými znalostmi vám pomůže překonat pocity strachu a bezmoci spojené s pamětí a kognitivními funkcemi a dodá vám naději i povzbuzení. Její nástroje a tipy jsou snadno aplikovatelné a efektivní. Zažíváme globální epidemii stresu a taková kniha nám všem prospěje.“

Joyce Marterová, LCPC, odborná psychoterapeutka, zakladatelka psychoterapeutických center Urban Balance, mluvčí a autorka knihy *The Financial Mindset Fix*

„Sherrie Allová čerpá ze svých bohatých znalostí neurovědy a desítek let klinické praxe a vytvořila jedinečně holistickou a praktickou svépomocnou příručku, v níž vysvětluje, proč nám selhávají kognitivní funkce, jak je posílit, jak zvládnout emocionální reakci na jejich ochabování, a především, jak předcházet selhání kognitivních funkcí v budoucnosti. Pro mnoho lidí se tato kniha stane nepostradatelným průvodcem pomáhajícím uchovat si kognitivní schopnosti po celý život.“

Anthony Y. Stringer, PhD, ABPP/CN, profesor a ředitel Ústavu rehabilitace a neuropsychologie při Emoryově univerzitě

„Díky Sherrie je neurověda přístupná a zábavná. Její svépomocná příručka je nabitá strategiemi pomáhajícími zlepšovat funkce mozku. Je úžasným zdrojem pro každého, kdo chce aktivně podpořit svou paměť a mít zdravý mozek.“

Sara Dittoe Barrettová, PhD, klinická psycholožka, majitelka a ředitelka společnosti Cognitive Behavioral Associates of Chicago a autorka knihy *The 4-Week Insomnia Workbook*

„Sherrie Allová připravila na základě dlouholeté klinické praxe a hlubokých znalostí neurovědy dostupný, praktický program, který podpoří každého stárnoucího člověka odhodlaného udržet si a posílit své nejcennější jmění – mozek. Chcete-li podpořit svou schopnost utvářet si a uchovávat hodnotné vzpomínky, je tato kniha určena pro vás.“

Paul E. Bendheim, MD, klinický profesor neurologie na lékařské fakultě Arizonské univerzity, zakladatel a hlavní odborný lékař ve společnosti BrainSavers® a autor knihy *The Brain Training Revolution*

„I vy můžete vylepšit fungování svého mozku a podniknout kroky, díky nimž bude fungovat dobře i v budoucnosti. To je silné poselství nové knihy Sherrie Allové. Přístupný program popsáný v této knize vás posílí tak, abyste mohli přijmout správná informovaná rozhodnutí založená na poznatcích neurovědy vedoucí ke změnám životního stylu, které vám dovolí lépe myslet, lépe se cítit a lépe žít. Začněte hned teď. Žijte déle. Více se radujte ze své životní cesty a lépe si ji zapamatujte.“

Steven M. Silverstein, profesor psychiatrie, neurovědy a očního lékařství na lékařské fakultě Rochesterské univerzity a ředitel Střediska sítnice a mozku

Předmluva

Ze všech věcí, které jsem ztratil, mi nejvíc chybí má paměť.

Mark Twain

*Nikdy nebudete vědět, jakou hodnotu má určitý okamžik,
dokud se nestane vzpomínkou.*

Dr. Seuss

Ve Spojených státech jsme nedávno překročili důležitý milník, protože počet obyvatel starších pětadesáti let je poprvé vyšší než počet dětí mladších pěti let. S tím, jak populace stárne, se největší obavou stává strach, že přijdeme o rozum – že ztratíme paměť. Tyto obavy jsou reálné a potvrzuje je jeden průzkum za druhým. V současnosti procházíme počáteční fází pandemie Alzheimerovy choroby, nejčastější příčiny progresivní demence.

Každý den dovrší pětadesáti let deset tisíc lidí z poválečných silných ročníků. Pokročilý věk a nezdravý životní styl jsou dvěma hlavními příčinami Alzheimerovy choroby. V roce 2021 trpěla Alzheimerovou chorobou přibližně šest milionů lidí a v následujících třiceti letech se počet nemocných zvýší na patnáct milionů – pokud nezavedeme opatření, která by tento vývoj zvrátila.

Výše uvedené statistiky působí děsivě a donedávna se mělo za to, že děsivá prognóza je nevyhnutelná. V době, kdy jsem studoval medicínu a začínal svou kariéru v oboru neurologie, převládalo dogma, že stárnutí mozku je geneticky dané a nezvratné. Když jste překročili čtyřicítku, tento úžasný, geneticky předprogramovaný řídicí orgán – ovládající veškeré pro člověka specifické a unikátní schopnosti zahrnující chování, emoce, myšlení, učení se a kreativitu – se začal rozpadat. Pokud jste měli štěstí, mozek ochaboval pomalu; pokud jste měli smůlu, ochaboval rychleji a vás postihla demence (dříve se používal termín „senilita“).

Dobrou a povzbudivou zprávou je, že máme možnost tuto trajektorii změnit. Jak vysvětluje doktorka Sherrie Allová v knize, kterou právě držíte v ruce, jádrem neurovědy zabývající se zkoumáním stárnoucího mozku (pojmenoval

jsem si ji „nová věda o stárnoucím mozku“) jsou dva principy: neuroplasticita a kognitivní rezerva. Neuroplasticita je schopnost mozku měnit svou anatomii, vytvářet nové mozkové buňky a propojovat je s dalšími neurony. Kognitivní (mozková) rezerva je schopnost nastavit si pojistku, nebo jakýsi polštář, chcete-li, co vás chrání před ztrátou paměti a omezením dalších kognitivních funkcí. Kognitivní rezerva zmírňuje opotřebení mozku spojené s normálním stárnutím (méně zapomínání a seniorských momentů), ale především snižuje riziko progresivního kognitivního poklesu, jenž vede k rozvoji Alzheimerovy choroby nebo vaskulární demence.

Doktorka Allová je uznávaná neuropsycholožka. Vybudovala kliniku Chicago Center for Cognitive Wellness a pomohla nespočtu pacientů vyrovnat se se strachem ze zapomínání a s realitou ztráty paměti. Její poradenství a programy obohacují životy a poskytují lidem nástroje ke zlepšení paměti, udržení myšlenek a vybavování vzpomínek. V této knize vysvětluje vědecké pozadí metodologie vedoucí ke zlepšení kognitivních funkcí a k dlouhodobému zdraví mozku, zároveň ovšem pokládá čtenáři těžké otázky směřující k zamyšlení a k zaujetí aktivního přístupu k osobním problémům s kognitivními funkcemi a pamětí. Dále nabízí cvičení a rady umožňující čtenáři posílit mozek jak v krátkodobém horizontu (pracovní paměť), tak po celý život (dlouhodobá epizodická a sémantická paměť).

Jako vášnivého propagátora zdravého životního stylu mě potěšilo, že doktorka Allová věnovala samostatné kapitoly zásadně důležitým prvkům životního stylu pro stárnoucí čtenáře, kteří chtějí obohatit svůj život a posílit mysl i tělo.

Stejně jako u většiny aktivit v životě platí, že úspěch mají ti, kdo na něm pracují. Každý z nás musí bránit zdravý mozek jako záložník. Program doktorky Allové prezentovaný v této knize naštěstí přináší výsledky, pokud se do něj pustíte a vytrváte v boji. Až se dostaví příznivé účinky a začnete si vychutnávat bohatší, méně stresující život, poděkujete doktorce Allové za její vedení a snadno uplatnitelné rady podložené vědeckými poznatky.

Paul E. Bendheim, MD

Klinický profesor neurologie

Lékařská fakulta Arizonské univerzity ve Phoenixu

Autor knihy *The Brain Training Revolution:
A Proven Workout for Healthy Brain Aging*

První část

STAVEBNÍ PRVKY

Úvod

Máte špatnou paměť? Souhlasili by s vámi i ostatní, nebo říkají, že je to jen ve vaší hlavě (to je záměrná narážka)? Ať už skutečně máte špatnou paměť, nebo ne, vzhledem k tomu, že v rukou držíte tuto knihu, odhaduji, že máte o svou paměť určité obavy. Řekla bych, že jste přinejmenším zvědaví, hledáte odpovědi, možná jste dokonce frustrování. Možná už to není, co to bývalo, nebo se objevují nové potíže.

Mít strach je normální

Ať jste měli špatnou paměť vždy, nebo máte pocit, že vám poslední dobou neslouží, nejste jediní, kdo se bojí. Ztráta paměti je jednou z nejčastějších příčin strachu (Kelley, Ulin, McGuire, 2018) a je pro to dobrý důvod. Vaše obavy nejsou pošetilé. V naší kultuře a ekonomice postavené na inteligenci se na mozek silně spoléháme. Bystrá paměť je pro mnohé z nás cenným zdrojem, je základním pilířem našich příjmů, nemluvě o zdroji hrdosti a postavení. Zamyslete se na chvíli, kolik peněz by vás stálo v ušlých příjmech, výdajích na zdravotní péči a osobní péči, kdybyste museli dnes přestat pracovat nebo kdyby na vás musel někdo dohlížet, protože byste zapomínali vypnout sporák. Výdaje se mohou rychle vyplhat na stovky tisíc, často i miliony.

Možná už jste určité ztráty utrpěli. Je-li to tak, moc dobře víte, jaký dopad má ztráta paměti na vaše bankovní konto, na vaši hrdost a sebevědomí. Změny mohou být likvidační. Deprese a úzkost jsou častou a pochopitelnou reakcí.

Ještě více než finančních ztrát se většina lidí bojí ztráty nezávislosti. Co kdybyste nemohli řídit auto a nezvládali byste si organizovat termíny? Co kdyby někdo na čas odsunul svůj život na vedlejší kolej, aby se o vás mohl starat? Podobné scénáře nemusí nutně znamenat konec světa. Stále častěji se stávají

realitou pro mnohé dospělé, kteří se starají o stárnoucí rodiče. Zmiňuji je, abych potvrdila, jak opodstatněný je u většiny lidí strach ze ztráty paměti. Hádám, že některé z těchto hluboko uložených, možná nevyslovených obav vás přivedly k této knize.

Bez ohledu na to, jaká je vaše situace, můžete mnohé změnit, proto jsem ráda, že jste se rozhodli hledat pomoc v mé knize.

Jak pracovat s touto knihou

Tato kniha je svépomocná příručka. Proto jsem do ní začlenila spoustu cvičení a volných řádků, kam si můžete zapisovat své myšlenky, cíle a plány. Mým záměrem je, abyste tyto aktivity využili ke zlepšování paměti. Některé z pracovních listů si možná budete chtít vytisknout a používat je opakovaně; proto mnohé z nich najdete v originále na internetových stránkách této knihy (<http://newharbinger.com/47438>) a jejich český překlad na www.grada.cz (v záložce knihy *Sedm kroků k lepší paměti*).

Dotazníky v knize nejsou diagnostické. Mají vám pomoci lépe pochopit váš mozek a paměť a zjistit, jaké jsou vaše silné stránky, aby vám mohly posloužit k podpoře, posílení a doplnění slabších oblastí. Ačkoli nepředpokládám, že by to platilo pro každého, některé dotazníky ve vás mohou vyvolat úzkost nebo zvýšit obavy o vaši paměť do té míry, že bude žádoucí vyhledat odbornou pomoc. V takových případech pomoc určitě vyhledejte, nicméně doporučuji, abyste aktivity neodkládali jen ze strachu. Pocit strachu je důležitý; může vás vyburcovat k hledání řešení. Informace mají navíc velkou moc a pomoc je dostupná a transformativní.

Cvičení jsou navržena tak, abyste si v nich mohli procvičit schopnosti, které vás budu v knize učit. V každé kapitole se dočtete o některém z principů neurovědy nebo o osvědčené strategii ke zlepšení paměti. Prostřednictvím cvičení pak nové principy a schopnosti lépe pochopíte a zažijete si je tak, že pocítíte trvalé změny. Kolik úsilí do cvičení vložíte, tolik se vám vrátí.

Dlouhá hra a nutnost tréninku

Naše společná cesta si nejspíš vyžádá nějaký čas – týdny, měsíce, možná dokonce i roky – a je to v pořádku. „Želví tempo“ je ve skutečnosti správnou rychlostí zavádění dlouhodobých změn, ať jsme ochotní si to připustit, nebo ne. Chcete-li si z této knihy opravdu odnést co nejvíc, měli byste si slíbit, že se budete věnovat cvičení každý den. Do svého rozvrhu zařadte denní nebo týdenní práci s knihou. Vaším cílem bude nácvik strategií, které vás budu učit, přičemž každou z technik budete často trénovat po celý týden.

Potřeba trénovat není jen mým výmyslem. Co by to bylo za knihu o neurovědě a tréninku paměti, kdybychom v ní nenašli neurovědecké poznatky na toto téma? Neurověda říká:

- Opakování je důležité.
- Věnujte se cvičením.
- Trénujte nové dovednosti.

Tím pomáháte **obnovit spojení v mozku** a zlepšit paměť. Obnova nepřijde jako blesk z čistého nebe. Chcete-li zlepšit paměťové schopnosti, musíte je každý den trénovat, opakovat, znovu se je učit a udržovat je, což znamená **opakovat**. Z toho důvodu jsem mnohá paměťová cvičení sestavila tak, abyste měli příležitost trénovat paměťové dovednosti, zatímco se budete dozvídat o poznatcích neurovědy, které s nimi souvisejí. Tato kniha se liší od běžných knížek plných paměťových triků. Možná vám bude připadat, že řada cvičení se zaměřuje více na neurovědu než na paměť jako takovou. Neurovědu využíváme ke zlepšení schopnosti učit se a k posílení paměti. Rozvíjení lepší paměti souvisí se schopností lépe se učit, a není snad získávání nových poznatků tím nejlepším způsobem, jak trénovat učení? Mnohá cvičení vám pomohou dozvědět se více o neurovědě, a když využijete strategie sloužící k naučení se a zapamatování si nového tématu, vyzkoušíte si je v praxi, a připravíte se tak na učení dalších témat. Až se dozvíte více o neuroplasticitě mozku (to je způsob, jak se dospělý mozek mění a obnovuje), začne vám být nutnost tréninku ještě zřejmější. Pochopíte-li neurovědu, možná se vám nebude chtít cvičit o nic víc než teď, ale uvědomíte si, jak funguje nervová soustava a proč je cvičení tak důležité.

Seznamte se s Cindy, vaší průvodkyní na této cestě

Cindy Williamsová má čtyřicet sedm let. Má tři děti ve věku deset, třináct a sedmnáct let. Pracuje na plný úvazek a děti má ve střídavé péči s bývalým manželem. Cindy má ráda svou práci, ale často ji zmáhá kancelářská politika. Přibližně před pěti lety Cindy utrpěla otřes mozku, když jeden kolega otevřel příliš rychle dveře denní místnosti a ty ji bouchly do hlavy. Neztratila sice vědomí, ale následující den se vzbudila s příšernou bolestí hlavy a bylo jí hrozně. Stalo se to v době, kdy se rozváděla. Zpočátku se snažila dál chodit do práce, ale po týdnech bolestí, závratí, zamlženého vnímání a únavy nakonec zašla za personalistkou a ohlásila událost jako pracovní úraz, což jí umožnilo získat odškodné a vzít si volno.

Lékaři zpočátku nebrali její strach a obavy vážně, snažili se ji uklidňovat optimistickými prognózami. Cindy si připadala jako hypochondr, jako by si ostatní mysleli, že si všechno vymýšlí a je líná. Nakonec našla výbornou terapeutku, která jí vyhovovala, a dobrého rehabilitačního lékaře, který jí pomáhal s úlevou od bolesti, ale měla pocit, že pojišťovna zaměstnavatele na ni tlačí, aby se vrátila do práce dřív, než byla připravená.

Od první chvíle, kdy se jí stal úraz, se stále bála o svou paměť. Trápí ji otázka: „Dostanu Alzheimeru jako babička?“ Pokaždé, když zapomene na nějakou schůzku, což se jí přihodí zhruba jednou za měsíc, se Cindy obviňuje, dostane strach a stydí se za sebe.

Od úrazu a rozvodu Cindy špatně spí. Ostatně, který rodič teenagerů se vyspí? Každý večer si pomáhá užíváním Tylenolu PM. Ona i děti žijí z jídel z fastfoodů, protože kdo má čas vařit nebo chodit cvičit? Když po návratu domů zorganizuje děti a všechny nasytí, zvládne už nanejvýš žuchnout na gauč, podívat se na další díl seriálu *Chirurgové*, zahrát si na mobilu Candy Crush se sklenkou Chardonnay v ruce a zazátkovanou lahví na dosah. Vždy si říká, že si dá jen jednu skleničku, ačkoli to tak málokdy dopadne. Přemítá: „Opravdu mě už nic víc nečeká? Jsem odsouzena k životu v pečovatelském ústavu? Nemůžu udělat něco, co by mi zlepšilo paměť?“

Na displeji mobilu zavře hru Candy Crush a prstem přejede k aplikaci Amazon, nepostradatelnému zdroji každé dnešní mámy. Najde tam tuto knihu o neurovědě a paměti a objedná si ji. Podobně jako vy začíná procházet cvičení, začíná měnit svůj život, paměť a mozek.

Těší mě, že vás mohu provázet

Na naší společné cestě povedu vás i Cindy k hlubšímu poznání lidského mozku a zaměříme se na to, jak posílit paměť. Vysvětlím vám, jak funguje a jak vás může zradit. Pochopíte-li do větší hloubky, jak funguje mozek, získáte více nástrojů, které vám pomohou lépe ho využívat.

Pomáhám lidem zlepšovat kognitivní schopnosti už téměř dvě desetiletí. Jsem nadšená a poctěná, že mám příležitost podporovat vás na cestě ke zlepšení paměti, a jsem vděčná, že jste mě přizvali, abych vás na této cestě provázela.

Proč neurověda? (není to jen další knížka o paměti)

Nové výzkumy z posledních dvou desetiletí převrátily obor neurovědy vzhůru nohama a ukázaly, že dospělý mozek se může v pozitivním smyslu měnit po celý život, přičemž se přetváří podle toho, jak jej využíváme. Nové vědecké poznatky dramaticky změnily naše chápání paměti a přístupů potřebných k zajištění její maximální účinnosti. S využitím nejaktuálnějších objevů neurovědy vám pomohu vyhnout se neúspěšným pokusům o zlepšení paměti a přivedu vás k pochopení nejnovějších důkazů o fungování mozku, což vám umožní účinně směřovat úsilí k osobním cílům v oblasti posilování paměti.

Dozvíte se, jak vaše tělesná kondice přispívá ke zlepšení nebo zhoršení paměti, a získáte motivaci obohatit jídelníček o zeleninu, dopřát si dostatek spánku a začít se víc hýbat, tedy ke všem těm zdravým věcem, co doporučují odborníci. Dozvíte se, jaké biologické příčiny způsobují, že intenzivní emoce mohou buď posílit, nebo zhoršit paměť. Díky těmto vědomostem budete mít vše více pod kontrolou. Také se naučíte a budete trénovat osvědčené paměťové techniky a zároveň se dozvíte, jak nejlépe zacházet s orgánem, který všechno řídí.

Metakognice

Neurologické (mozkové) a vědecké prvky v této knize jsou užitečné; jestliže totiž víte, jak skutečně funguje paměť uvnitř mozku, dokážete ji lépe používat.

Výzkumy v oblasti kognitivní rehabilitace – soubor intervencí vedoucích na základě získaných vědeckých poznatků ke zlepšení paměti a dalších kognitivních schopností, jako je například pozornost, u lidí, kteří zaznamenali jejich pokles v důsledku zranění nebo nemoci – prokázaly, že pokud lidé chápou, jak mozek funguje, dokážou lépe ovládat a zlepšovat jeho funkce. „Metakognitivní“ přístup (což znamená, že přemýšlíme o přemýšlení) vede u pacientů k nejlepším výsledkům, když si tyto rehabilitační intervence prakticky vyzkoušejí (Cicerone a kol., 2011). Intervence, které nezahrnují osvojování si neurovědeckých poznatků, vedou ke slabším výsledkům.

Ovládněte svou paměť. Začnete-li pracovat na zlepšování paměti s pomocí neurovědy, převezmete otěže do svých rukou a můžete rozvíjet mozek i paměť. Pojďme tedy začít.