

Как улучшить память?

Существуют различные упражнения по улучшению памяти, совершенствованию наблюдательности, воображения, логики, которыми несложно овладеть самостоятельно. Про один из них мы сейчас вам расскажем.

Можно улучшить память методом "перематывания" событий. Этот способ несложен, но очень результативен. Нужно перед сном вспомнить и в деталях восстановить весь прошедший день и мысленно, как киноленту, "промотать" события дня в обратном порядке - с вечера до утра. При этом вспомнить нужно как можно больше мелочей прошедшего дня. Воспоминания должны касаться только положительных, приятных событий и прокручивать ленту прошедшего дня рекомендуется как бы со стороны, отстранено наблюдая за событиями.

Если вы подозреваете у себя нарушение памяти, то вам стоит обратиться к неврологу или терапевту, которые проведут дополнительное обследование.

К этим специалистам у нас ведется ежедневная запись по номерам телефонов: **50-60-60** и **90-60-60**.