

СЕКЦІЯ ІХ. БІОЛОГІЯ ТА БІОТЕХНОЛОГІЇ

ПАМ'ЯТЬ І ПРОФІЛАКТИКА ЇЇ ПОГІРШЕННЯ

Коц Сюзанна Миколаївна

ORCID ID: 0000-0001-5016-7181

доцент, канд.біол.наук,

доцент кафедри анатомії та фізіології людини ім. Я.Р. Синельникова

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди, Харків, Україна

Коц Віталій Павлович

ORCID ID: 0000-0001-5365-9608

доцент, канд.біол.наук,

доцент кафедри анатомії та фізіології людини ім. Я.Р. Синельникова

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди, Харків, Україна

Необхідно розширювати інформованість щодо актуальних питань здоров'я і питань профілактики [6,7,21-23, 25]. Сьогодні ми з вами поговоримо про причини погіршення пам'яті та зниження концентрації уваги. А також поговоримо, що дає можливість ефективно з цим боротися.

Вважається, що пам'ять втрачається з віком. Це дійсно так, однак причиною погіршення може виступати не обов'язково фізіологічне старіння організму. Справа в тому, що пам'ять - один із "інструментів" мозку, і якщо ним довго не користуватися, він "ржавіє", тупішає.

В дитинстві та юності пам'ять використовують майже кожну хвилину: дитина знайомиться з новим світом і вчиться грати за його правилами, які необхідно зберігати в голові. Підліток або молода людина вчиться в школі чи вузі, де кожний день отримує частину необхідної для запам'ятовування інформації. За рахунок того, що кожну секунду тренується мозок, ні з пам'яттю, ні з концентрацією уваги у молоді проблем нема.

Але рік за роком потреба в запам'ятовуванні знижується. Доросла людина входить на роботу одним і тим же маршрутом, виконує рутинні дії, а за інформацією лізе в інтернет чи довідник. Як результат - пам'ять погіршується. Фізіологи стверджують, що для підтримання гарної пам'яті і здібності запам'ятовувати необхідні регулярні заняття. Наприклад, вирішувати завдання на запам'ятовування: кожний день заучувати 10 нових іноземних слів. Або, наприклад, скласти список для магазину, "забувати" його вдома і купляти необхідні продукти "по пам'яті". Так, звичайно, може бути, що ви кожного разу щось будете забувати купити, але з кожним разом пам'ять буде кращою і скаже вам спасибі.

Одна із причин зниження пам'яті - це стрес. Стрес вимиває сполин. Гормон кортизол, який виробляється наднирниками, приймає участь у відреагуванні стресових ситуацій. І одночасно здійснює пригнічуючу роботу гіпокампу - область мозку, що відповідає за пам'ять. Зв'язок простий: чим сильніше і частіше ми нервуємо - тим гірше здібності до запам'ятовування. Наш організм сприймає стрес, як загрозу для життя, а тому не бажає складати у мозку нову інформацію: адже

організм в стані стресу чи критичному стані і ось-ось зникне, то навіщо забивати голову?

Відповідно, якщо хочеться пам'ятати все, із стресом треба боротися. Варіантів багато - психотерапія, навички "не приймати близько до серця", харчування спеціальне. Або, наприклад, заняття спортом - півгодини фітнесу або 10 хвилин пробіжки вистачає, щоб знизити рівень кортизолу, а разом, позбавитися ще однієї причини для провалів пам'яті [1-20,19,24, 26].

Також, треба пам'ятати що мозок - найбільш енергоємкий орган. Він використовує близько 20% джерел енергії організму, в тому числі і кисню. Тому на нестачу кисню сіра речовина реагує раніше за всіх - спочатку нам зівається, потім приходиться втома, а паралельно з усім цим різко знижуються здібність до запам'ятовування. Щоб не допустити гіпоксії, фізіологи рекомендують частіше провітрювати приміщення, активніше гуляти і більше займатися спортом. Фітнес покращує кровопостачання мозку, а отже доставку кисню до нього.

Причиною погіршення пам'яті може бути нестача води. На 80% мозок складається із води і дуже чутливо реагує на нестачу води - ослабленням пам'яті та зниженням уваги. Часто треба нівелювати зневоднення (пити по одному келиху води кожні півтори дві години) - і пам'ять покращиться.

Справа може бути у стані судин. Погана пам'ять нерідко пов'язана з погіршенням кровопостачання головного мозку. У зрілому віці така неприємність здійснюється через атеросклероз - закупорку судин холестериновими бляшками. Якщо справа саме в цьому, то симптоматикою буде не тільки зниження пам'яті, а й втомлюваність, постійне запаморочення і головні болі, сонливість вдень і безсоння вночі... Нарахували у себе цілий ряд таких ознак? То бігом до терапевта на перевірку рівня холестерину, щоб він виписав спеціальні препарати та відрегулював спосіб життя.

Також причина погіршення пам'яті може бути у стані кишківника. Вага мікрофлори товстого кишківника досягає 1,5 кг, а тому в ній знаходиться біля півтора тисячі різновидів мікроорганізмів. Це така своєрідна самостійна "залоза" організму, яка впливає, в тому числі, і на пам'ять. При використанні продуктів поганих, продуктів, які не поєднуються, при порушенні режиму харчування у кишківнику збільшується кількість патогенної мікрофлори і токсинів. Частина їх нейтралізується печінкою, а інша потрапляє в кров і погіршує мозкові функції разом із пам'яттю. Тому треба коректувати раціон у здорову сторону.

А також на стан пам'яті впливає наявність нормальної кількості йоду в раціоні. До втрати пам'яті приводить недостатня активність щитоподібної залози. Правда, як у випадку із атеросклерозом, тільки зниженням уваги симптоми не обмежуються: гіпотиреоз викликає сповільнення обміну речовин і реакцій, обумовлює слабкість та набряк.. З такими сигналами також дуже бажано потрапити до спеціаліста, щоб отримати рекомендації та повернути собі не тільки гарну пам'ять але і здорову активність.

Список використаних джерел:

1. Коц С.М., Коц В.П. (2016) *Фізіологія вищої нервової діяльності*. Навчальний посібник. Харків: ХНПУ імені Г. С. Сковороди.
2. Коц С.М., Коц В.П. (2015) *Фізіологія людини*. Навчальний посібник. Харків: ХНПУ імені Г. С. Сковороди.
3. Коц С.М., Коц В.П., Коц В.В. Про важливість прояву позитивних емоцій. *Problems of the development of science and the view of society: the 11th International scientific and practical conference*. (p. 45-50), 21 – 24 March, 2023. Graz, Austria. International Science Group. 2023.

4. Коц В.П., Коц С.М. Вплив на психофізіологічні показники дітей з високою тривожністю програми відпочинку ПЗОВ. *Тенденції розвитку психології та педагогіки: збірник наукових праць Міжнародної науково-практичної конференції*. (С. 44-49), 4-5 листопада, 2016, Київ, Україна.
5. Коц С.М., Коц В.П. Реалізація вирішення проблеми високої тривожності у дітей та підлітків педагогічним колективом у дитячому оздоровчому позаміському таборі. *Психологія та педагогіка сучасності: проблеми та стан розвитку науки і практики в Україні: збірник тез наукових робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції*. (С. 57-61), 21-22 серпня, 2015, Львів, Україна.
6. Коц С.Н., Коц В.П., Коваленко П.Г. (2021) Динаміка показників функціонального стану серцево-судинної системи дітей шкільного віку під впливом корекційного комплексу. *Природничий альманах (біологічні науки)*, 2021, №31:35-44.
7. Коц С. М., Коц В. П. (2013) Визначення показників функціонального стану дихальної системи. *Біологія та валеологія*. Випуск 15, 2013 : С.98-104.
8. Коц С. Н., Коц В.П. Сум, наслідки та психічне здоров'я. *Розвиток науки та техніки у сучасному світі: ХСІІ Міжнародна науково-практична конференція*. (С. 43-49), 13 липня, 2022, Вінниця.
9. Коц С. Н., Коц В.П., Головка С.В. Порушення сну у молоді. *Scientific forum: theory and practice of research: collection of scientific papers «SCIENTIA» with Proceedings of the II International Scientific and Theoretical Conference*. .(P 117-120). September 16, 2022. Valencia, Kingdom of Spain: European Scientific Platform. DOI:<https://doi.org/10.36074/scientia-16.09.2022>
10. Коц С.М., Коц В.П., Крат Є.С., Кобченко С.Р. До питання впливу на психічне здоров'я сучасних підлітків. *Здобутки та досягнення прикладних та фундаментальних наук ХХІ століття: матеріали II Міжнародної наукової конференції*. (Т. 2, С.21-24.), 5 листопада, 2021 Рівне, Україна.
11. Коц С.М., Коц В.П., Зоренко М.В. Інтелектуальна діяльність та психічний стан. *Сучасні тенденції та концептуальні шляхи розвитку освіти і педагогіки [зб. наук. пр.]: матеріали VII міжнародної науково-практичної інтернет-конференції*. (С.23-29), 26 листопада, 2021, Київ.
12. Kots S., Kots V., Luhanska V. A study of the level of personal anxiety in modern youth. *The World During a Pandemic: New Challenges for Science: The 18th International scientific and practical conference*. (с. 63-68), 19 – 20 April, 2021, Ottawa, Canada.
13. Коц С.М., Коц В.П., Яценко В. В. Вплив інтернет-мережі на складові емоційного інтелекту сучасної молоді. *Science and technology*. (С. 17-22), 11-12 october, 2021, Lublin, Poland.
14. Коц С.М., Коц В.П., Бойко К. Прихована депресія. *Martial Law — Challenges in Modern Science: the 31st International scientific and practical conference*. (P. 61-66) p.Warsaw. April 12-13, 2022. Warsaw: Myśl Naukowa, Poland.
15. Коц С. Н., Коц В.П., Яценко В.В. Рівень тривожності у студентської молоді 2022. *Традиційні та інноваційні підходи до наукових досліджень: матеріали III Міжнародної наукової конференції*. (P. 159-163), 23 вересня, 2022. Київ, Україна.
16. Коц С.М., Коц В.П., Заскалько О.М. Профілактика сезонної депресії. *Priority Areas of Modern Science: XLI International Scientific and Practical Conference Great*. (С. 100-107), 21 - 22 November, 2022, Britain, Liverpool. https://el-conf.com.ua/wp-content/uploads/2022/12/GB_22112022.pdf
17. Kots SM, Kots VP, Kovalenko PG. Depression does not have a face. *Sectoral research XXI: characteristics and features: collection of scientific papers «SCIENTIA» with Proceedings of the III International Scientific and Theoretical Conference* (С. 63-66, Vol. 3), April 22, 2022. Chicago, USA. <https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/scientia/issue/view/22.04.2022/734>
18. Коц С.М., Коц В.П., Бойко К.В., Бехтер А.А. Організація повноцінного сну. *Міжгалузеві диспути: динаміка та розвиток сучасних наукових досліджень: матеріали II Міжнародної наукової конференції*. (С.58-61), 9 вересня, 2022, Рівне. Вінниця: Європейська наукова платформа, Україна.
19. Коц С. Н., Коц В.П., Коц В.В. Тривожність у підлітків та шляхи впливу. *Sectoral research XXI: characteristics and features: V International Scientific and Theoretical Conference*. (С.103-107), 30 січня, 2023. Чикаго.

20. Коц С.М., Коц В.П., Коц В.В. До питання профілактики негативних наслідків перевтоми. *Prospects of modern science and education : V Міжнародна науково-практична конференція.* (С. 57-63). 07-10 лютого 2023 р., Стокгольм, Швеція.
21. Коц СН, Коц ВП, Коваленко ПГ. Characteristics of the functional condition of the cardiovascular system of children 11, 12 years old. *Collective Scientific Monograph. Synthesis of medicine, pharmacy sciences and biological researches: analysis and trends.* №1, Dallas: Primedia eLaunch. 2021-2022. Р. 1-16. <https://doi.org/10.36074/smpsbr:at.ed-1.03>
22. Кондратенко АО., Коц ВП, Коц СМ. (2021) Дослідження рівня функціональних показників дихальної системи дітей шкільного віку. *Грааль науки*, 2021, Міжнародний науковий журнал, № 9:160-164.
23. Коц В.П., Земляна К.А., Коц С. М., Дослідження адаптаційного потенціалу у школярів. *Харківський природничий форум: матеріали II Міжнародної практичної конференції студентів, магістрантів.* (С.30-33). м. Харків, 18-20 квітня 2019 року. Вип. 2. Харків.
24. Коц С.М., Коц В.П. (2020) *Вікова фізіологія та вища нервова діяльність.* Навчальний посібник. Харків: ХНПУ імені Г. С. Сковороди.
25. Коц В. П., Коц С. М. (2016) Характеристика функціональних показників серцево-судинної системи організму дітей шкільного віку. *Біологія та валеологія.* Випуск 18, 2016 : С. 125-134
26. Коц С.М., Коц В.П., Коц В.В. До питання збереження психічного здоров'я. *Innovative scientific research: theory and practice : The 10th International scientific and practical conference.* (С. 59-66), November 21-24, 2023, Stockholm. International Science Group. 2023, Stockholm, Sweden.