

چگونه حافظه کاری خود را تقویت کنیم؟

حافظه کاری مانند یک ماهیچه انعطاف‌پذیر، قابل جابه‌جایی و تمرین‌پذیر است. به همین دلیل می‌توان آن را با ورزش‌های خاص و آموزش بهبود بخشید.



حافظه کاری مانند یک ماهیچه انعطاف‌پذیر، قابل جابه‌جایی و تمرین‌پذیر است. به همین دلیل می‌توان آن را با ورزش‌های خاص و آموزش بهبود بخشید.

به گزارش ایسنا، روزنامه جام جم نوشت: «پژوهشگران می‌گویند تمرین‌های ذهنی ممکن است حافظه کاری را در افراد مبتلا به اختلال توجه، افزایش دهد. حافظه کاری مانند یک ماهیچه انعطاف‌پذیر، قابل جابه‌جایی و تمرین‌پذیر است. به همین دلیل می‌توان آن را با ورزش‌های خاص و آموزش بهبود بخشید.

شما می‌توانید چالش‌های مختلف تقویت حافظه کاری را به صورت آنلاین پیدا کنید. آزمون‌های مختلفی برای بررسی سطح حافظه کاری وجود دارد که می‌تواند شما را از نظر توانایی به یاد آوردن الگوهای بصری یا به یاد آوردن اطلاعات شنیداری مورد آزمایش قرار دهد. علاوه بر این می‌توانید چند راهکار زیر را نیز برای ورزش دادن حافظه کاری تان امتحان کنید:

از ابزارهای تقویت حافظه آنلاین استفاده کنید

به دنبال وبگاه‌ها یا برنامه‌هایی باشید که چالش‌هایی را ارائه می‌کنند که برای تقویت حافظه برای یاد سپاری اطلاعات کلامی و بصری طراحی شده‌اند.

بازی‌های مغزی

برخی شواهد نشان می‌دهد تمرین‌های شناختی که به عنوان بازی‌های مغزی نیز شناخته می‌شود، ممکن است در کنار تقویت زمینه‌های مختلف توانمندی‌های شناختی مانند توجه، حل مسئله و استدلال به بهبود حافظه فعال نیز کمک کند. برخی از این بازی‌ها تمرین‌های مختلفی را برای به خاطر سپاری، تشخیص الگوها، برنامه‌ریزی، تیزرهای تصویری، منطق و ریاضی شامل می‌شود.

از استراتژی‌های حافظه استفاده کنید

وقتی می‌دانید حافظه خوبی ندارید به دنبال ابزارها و راهکارهایی باشید که بتواند به شما در به یاد سپاری اطلاعات مهم کمک کند. انجام کارهایی مانند به کارگیری یادیارها (نمونیک‌ها) که شگردهایی برای یاد سپاری هستند و فقط به تکرار مطالب اکتفا نمی‌کند، بلکه با ایجاد رابطه بین مفاهیم تازه و اطلاعات قبلی موجود در مغز که به راحتی یادآوری می‌شوند (مانند تصاویر، ریتم‌ها، آهنگ‌ها و...)، در به خاطر سپاری و یادآوری مطالب جدید کمک می‌کند. یادداشت اطلاعات مهم و تنظیم یادآورها در گوشه همراه ممکن است در به خاطر سپردن اطلاعات به کمک شما بیاید.

در هر زمان فقط یک کار را انجام دهید

از آنجا که حافظه کاری ضعیف انجام چند کار همزمان را دشوار می‌کند، ممکن است پرهیز از چند وظیفه برایتان مفید باشد و در عوض هر زمان فقط روی انجام یک کار مشخص تمرکز کنید. تا جای ممکن بکوشید عوامل حواس پرتی را از خود دور کنید. تنظیم هشدار زمان و دوری از همه کارهایی که می‌تواند زمان تان را بگیرد، احتمال این که حواس تان به کارهای دیگر منحرف شود و فراموش کنید به کاری که مشغول بودید، برگردید را احتمالاً کم خواهد کرد.

فعالیت بدنی را فراموش نکنید

نتایج برخی تحقیقات نشان می‌دهد فعالیت بدنی می‌تواند روش غیر دارویی مفیدی برای مدیریت علائم اختلال توجه و بیش‌فعالی و بهبود ساختار و عملکرد مغز باشد. در جریان مطالعه‌ای مشخص شده کودکان پیش‌دستانی که در برنامه‌های ورزشی بعد از مدرسه شرکت می‌کردند در انجام کارهایی که نیاز به حافظه فعال دارد، عملکرد بهتری از خود نشان می‌دادند.

داروهای تجویزی را مصرف کنید

داروهای محرک معمولا برای درمان علائم اختلال کم توجهی – بیش فعالی تجویز می شود. برخی شواهد حاکی از آن است که این داروها ممکن است عملکرد نواحی خاصی از مغز را که به حافظه فعال مرتبط هستند نیز بهبود بخشد.

به دنبال درمان باشید

در برخی موارد راهکارهای درمانی می تواند برای کمک به رفع مشکلات حافظه همراه با اختلال کم توجهی – بیش فعالی مفید باشد. درمان هایی مانند درمان رفتاری – شناختی (CBT) به افراد کمک می کند افکار، رفتارها و احساساتی که با مشکلات ارتباط دارند، تغییر دهند. درمان رفتاری – شناختی می تواند به شما کمک کند مکانیسم های مقابله ای جدید از جمله مهارت های مدیریت زمان و تعیین هدف را بیاموزید.

برگرفته از: [verywellmind.com](https://www.verywellmind.com)