



Профессор В. К. Милькаманович

КАК СОХРАНИТЬ И УЛУЧШИТЬ СВОЮ ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ПАМЯТЬ

Белорусский государственный университет

*Память слабеет, если ее не упражнять.
Цицерон*

В профессии медицинской сестры важно вовремя находить в памяти нужную информацию и оперировать ею. От этого иногда может зависеть не только качество, скорость и эффективность ее работы, но и куда более важные вещи, такие как жизнь, здоровье и безопасность пациентов.

Большинство упущений в работе медицинской сестры обычно случается из-за плохо развитой профессиональной памяти и невнимательности.

Для профессии медицинской сестры имеется ряд характеристик памяти, которые нужно развивать, чтобы она становилась гибкой и увеличивался объем запоминаемой информации.

В первую очередь медицинской сестре необходима двигательная (моторная) память при выполнении множества медицинских манипуляций. Двигательная память представляет собой психологический процесс запоминания, хранения и воспроизведения различных движений, которые как бы запрограммированы и в случае необходимости выполняются всегда одинаково. Хороший уровень развития двигательной памяти позволяет ей безошибочно повторять быстрые, точные и сложные движения.

Постоянное общение с больными людьми, их родственниками и коллегами по работе требует от медицинской сестры полноценной эмоциональной памяти – способности запоминать чувства и эмоции, связанные с пережитыми событиями или явлениями (память страха, обиды, стыда, успеха и др.). Что касается эмоциональной памяти, то именно этот процесс играет ключевую роль в становлении личности. Невозможно принимать решения о дальнейшей деятельности, не опираясь на свои внутренние состояния. Без запоминания своего эмоционального состояния медицинская сестра не смогла бы учиться на своих ошибках.

Медицинская сестра также должна иметь достаточную образную память – это память на зрительные и слуховые образы, запахи и вкусы.

Зрительная память ответственна за сохранение и воспроизведение полученных зрительных образов. С ее помощью мы запоминаем лица людей, ориентируемся на местности и распознаем предметы.

Так, встретив пациента во второй раз, медицинская сестра может сразу вспомнить, когда и при каких обстоятельствах она его видела. Зрительная память позволяет ей сохранить и воспроизвести, например, все внешние признаки сердечной недостаточности у больного человека. Развитая зрительная память намного облегчает процесс запоминания и усвоения нужной для работы информации.

Слуховая память – это запоминание и точное воспроизведение разнообразных звуков, которые могут возникать, например, при различных заблуждениях.

Немаловажную роль в профессиональном становлении медицинской сестры играет словесно-логическая (вербальная) память – это память на слова, суждения и мысли. Еще ее называют смысловой памятью, так как она содержит информацию в виде словесных понятий и чисел. Словесно-логическая память, опираясь на другие виды памяти, играет основную роль в накоплении необходимых знаний, умений и навыков. Она разделяется также на механистическую и логическую. Механистическая память включает в себя запоминание материала за счет его постоянного повторения, когда отсутствует осознание смысла информации, логическая – составляет смысловые связи в запоминаемых объектах. Успешная медицинская сестра, как правило, обладает развитым навыком запоминания имен и фамилий своих подопечных – это одна из ее положительных черт.

Остановимся на простых упражнениях, которые можно использовать для улучшения у себя профессиональной памяти. Упражнения можно выбирать из рекомендованного списка либо придумывать самостоятельно, исходя из того, что удобнее в данное время.

Развитие двигательной памяти

1. Сядьте на стул напротив стены. На стену прикрепите чистый лист бумаги. Возьмите ручки разных цветов. Закройте глаза и поставьте на листе точку. Затем опустите руку на колени. Поменяйте цвет ручки и посчитайте до 10. Потом этой же ручкой постарайтесь поставить точку в том же месте.

Школа само- и взаимопомощи

Откройте глаза и проверьте результат. В ходе тренировок расстояние между точками будет уменьшаться. Все зависит от регулярности повторения упражнения. В дальнейшем можно усложнить задачу, выставляя большее количество точек. Кроме того, в процессе регулярных тренировок можно постепенно увеличивать временной промежуток между первым и вторым нанесением точек – от 5 до 30 с, а потом до 60 с.

2. Сядьте за стол и возьмите чистый лист бумаги. С закрытыми глазами нарисуйте линию длиной 3–5 см. Затем положите руку на колено, не открывая глаза, через 15–20 с нарисуйте рядом линию такой же длины. Суть упражнения заключается в максимальной схожести нарисованных линий по длине. В дальнейшем усложните упражнение путем увеличения линий по количеству, длине и положения на листе (горизонталь, вертикаль, диагональ), а также увеличения временного интервала между прорисовками.

3. Тренировка «гриб – полянка». Исходное положение как у школьника, который тянет руку, чтобы ответить на вопрос учителя. Отличием является сжатая в кулак та рука, которая стоит вертикально. Для выполнения начните менять положения рук. Рука «гриб», смотрящая вверх, становится «поляной». А рука «поляна» – наоборот. В ходе выполнения ускоряйте темп смены рук. Так нужно продолжать несколько раз в день.

4. При выполнении следующего упражнения предлагается представить два больших колеса. Нужно вытянуть руки и начать вращать воображаемые колеса в разные стороны по кругу: одно колесо на себя, второе – от себя. Поняв, что принаровились, следует поменять направления. Чем быстрее происходит смена направления, тем лучше.

5. Развивайте кисти рук. Другими словами, старайтесь как можно больше работать руками. В свободное время можно заняться лепкой, резьбой по дереву, рисованием и т. п.

6. Развитию двигательной памяти способствуют занятия музыкой и танцами, езда на велосипеде и спортивные игры, в которых задействованы руки (настольный теннис, волейбол, баскетбол и др.).

Признаком хорошей двигательной памяти являются физическая ловкость, сноровка в труде.

Развитие эмоциональной памяти

1. Возьмите себе за правило вести дневник. Ведите его регулярно. В дневник записывайте свои чувства, эмоции, мысли. Перечитывая его, вы можете ощутить свои чувства вновь, проанализировать их и свои действия.

2. Занимайтесь медитацией. Для выполнения приема необходимо мысленно перенестись в определенный момент прошлого, когда вы пережили сильные эмоции, и попытаться заново прочувствовать их.

3. Погружайтесь в пережитые ранее ощущения. Для этого, сидя на кресле или диване, закройте глаза и представьте процесс, который вызывает приятные ощущения. Например, представьте, как вы лакомитесь любимым блюдом, при этом старайтесь прочувствовать его вкус и аромат.

4. Анализируйте чувства, возникающие в вашем подсознании. Концентрируйте внимание на различных, даже незначительных событиях и пытайтесь понять, что вы чувствуете, когда они происходят и почему. В процессе анализа пытайтесь разделить чувства и эмоции.

5. Библиотерапия. Это наиболее популярный прием формирования позитивного эмоционального состояния за счет прочтения правильно подобранной книги. Во время чтения художественного произведения вы погружаетесь в описываемые события и переживаете чувства и эмоции героев.

Развитие зрительной памяти

1. Стараемся запечатлеть предмет. Необходимо смотреть на предмет (лучше цветной) от 3 до 10 мин. После этого нужно закрыть глаза на 3 мин и постараться воспроизвести предмет в своем воображении как можно более четко и ярко. Попытку нужно повторить несколько раз, постоянно сверяться с оригиналом.

Если вы научились четко представлять предмет с закрытыми глазами, можно переходить ко второму этапу. Смотрите на предмет в течение 3–10 мин. Затем развернитесь на 180 градусов и посмотрите на лист белой бумаги (приготовьте заранее). Ваша задача – увидеть образ предмета на нем. После того как вы научитесь легко воспроизводить образы предметов, можно переходить к открыткам и картинкам.

2. Стараемся «поймать» увиденное. Для выполнения задачи нужно неожиданно остановиться и бросить взгляд на предмет перед собой. Затем закройте глаза и постарайтесь восстановить в своем воображении то, что вы увидели, и свое состояние при этом. С помощью данного упражнения можно научиться запоминать состояния и воспроизводить их. Упражнение нужно выполнять 10–15 раз в день, для начала по 15–20 с, затем по 5 мин.

3. «Фотографируем» прохожих. Это упражнение легко выполнять на улице. Задача – бросить взгляд на прохожего («сфотографировать»), а затем закрыть глаза и представить, как и куда он продолжает движение. Тренироваться нужно до тех пор, пока вы с легкостью не научитесь воспроизводить «сфотографированный» образ.

4. Учимся запоминать частями. Всю картину, схему или предмет полностью запомнить трудно, поэтому разбейте их на несколько частей и запоминайте каждую отдельно. Например, быстро запомнить, во что одет человек, можно, если сначала

ла отметить главные части его гардероба: брюки, рубашку, пиджак и туфли. А затем в каждой этой части выделить детали: темно-синие брюки чуть расклешены от колена, пиджак такого же цвета, приталенный, однобортный, в кармане пиджака синий платок в белый горошек, рубашка белая, на ногах черные оксфорды, требующие ремонта.

5. Играем со спичками. Бросьте на стол в произвольном порядке несколько спичек – для начала хватит 5. Смотрите несколько секунд, отвернитесь и на другой поверхности разложите в запомнившемся вам порядке новые 5 спичек. Сравните. Постепенно количество спичек увеличивайте, а время их рассматривания и запоминания порядка, в котором они расположились, уменьшайте.

6. Запечатлейте в памяти один объект, затем еще один, а после объедините их в единую «фотографию». Например, вы «сфотографировали» человека, а затем автомобиль. Объединив эти картинки, вы получите образ человека, стоящего возле машины или сидящего в ней. Теперь можно их «оживить». Пусть человек попрыгает от радости, которую он испытывает от покупки нового автомобиля. Постепенно усложняйте себе задачу, объединяя как можно больше объектов.

7. Посмотрите на какую-либо картину или фотографию несколько минут, затем закройте листом бумаги и опишите по памяти. Сравните свое описание с оригиналом. По мере улучшения результатов сокращайте время на запоминание.

Развитие слуховой памяти

1. Смотря телевизор или слушая чье-либо выступление, закройте глаза или выключите изображение, оставив только звук. Попробуйте по голосу описать человека как можно более подробно. Представьте его внешность, характер, эмоциональное состояние. Зачем он это говорит? Почему он так говорит? Чего он хочет? Откройте глаза, проверьте свои впечатления и предположения.

2. Слушая радио, повторяйте услышанные фразы и целые сообщения как возможно полнее. Старайтесь повторять автоматически, не задумываясь. Самый высокий результат – это когда вы сможете повторять целые абзацы текста достаточно точно, думая при этом совершенно о другом.

3. Прослушайте отрывок знакомой музыкальной композиции, после чего мысленно воспроиз-

ведите его. В процессе регулярных тренировок слуховой памяти постепенно увеличивайте продолжительность звучания мелодии. В идеале необходимо развить слуховую память до такого уровня, когда после прослушивания вы сможете полностью мысленно воспроизвести любую мелодию.

4. Читайте книги. При этом приучите себя пересказывать вслух отдельные главы после их прочтения.

5. Прослушивание аудиокниг также будет способствовать тренировке слуховой памяти. После прослушивания в свободное время мысленно повторяйте то, что услышали. Анализируйте, насколько точно вам удалось воспроизвести услышанный текст.

6. Полезной для развития слуховой памяти будет привычка пересказывать вслух важную информацию, которую необходимо запомнить.

Развитие словесно-логической памяти

1. Концентрируйте свое внимание только на нужной для работы информации. Выделяйте в ней опорные (ключевые) слова и отдельные мысли. Полезно конспектировать новый или важный материал.

2. Пересказывайте содержание полученной информации через определенные временные интервалы.

Для быстрого запоминания:

1-е повторение – сразу после изучения;

2-е повторение – через 15–20 мин;

3-е повторение – через 6–8 ч;

4-е повторение – через 24 ч.

Для запоминания надолго:

1-е повторение – сразу после изучения;

2-е повторение – через 20–30 мин;

3-е повторение – через 1 день;

4-е повторение – через 2–3 недели;

5-е повторение – через 2–3 месяца.

3. Активно обсуждайте содержание приказа, инструкции, учебного параграфа, познавательной статьи, фильма или книги со всеми заинтересованными людьми.

Уважаемые коллеги! Общеизвестно, что любой вид профессиональной памяти в определенной степени можно развить, нужно только регулярно заниматься ее специальной тренировкой.