

Asiaa muistista

[alkutunnus] Pianon soittoa, jonka ohessa sanotaan: Kiikarissa aivoterveys. Tietoa ja tukea näkövammaisille -hanke. [/alkutunnus]

Puhujana Jaana Paasonen. Miettikääpä hetki, mitä muisti on? Muistia on muun muassa määritelty näin:

Muisti on kyky tallentaa asioita ja tapahtumia sekä palauttaa ne takaisin mieleen. Muistin avulla maailmasta tulee ymmärrettävä, hallittava ja tuttu, muuten kaikki ihmiset, tilanteet tulisivat aina uusina, elämä olisi pelkkää tajunnanvirtaa. Elämän varrella opitut tiedot, taidot ja kokemus omasta itsestä rakentuvat muistimme varaan. Muisti määrittää ketä me olemme. Monet aivojen eri osat toimivat muistitehtävissä yhtä aikaa ja siksi ei ole mahdollista sanoa vain yhtä paikkaa, missä muisti sijaitsee. Muistin toiminnot tapahtuvat aivoissa sen eri rakenteissa ja hermoverkoissa. Uusi tieto sulautetaan näihin hermoverkkoihin ja aiemmin opittuun tietoon.

Muistin toiminta on jaettu kolmeen vaiheeseen. Ensimmäinen vaihe on: kohtaamme aistien kautta uuden asian tai kokemuksen, se tallennetaan muistiin. Toinen vaihe on: Opittu asia tai taito säilytetään muistissa. Kolmas vaihe on: Muistissa olevat asiat palautetaan tarvittaessa mieleen.

Tehdään muistiharjoitus. Sanon teille kaksi kertaa hitaasti viisi sanaa ja te painatte ne mieleen. Sanat ovat: pöytä, pehmeä, kissa, ikkuna, rusetti. Pöytä, pehmeä, kissa, ikkuna, rusetti

Hyvä. Jatketaan vielä muistista puhumista. Me rakennamme itse muistimme tekemällä ja harjoittelemalla, oppimalla ja kertaamalla, mutta myös lepäämällä, syömällä ja liikkumalla. Muisti on käytössä kaiken aikaa, jopa nukkuessamme. Miettikää hetki, millaisissa arjen tilanteissa toimimme muistin varassa?

Muisti on käytössä esimerkiksi silloin, kun löydämme reitin keittiöön tai kauppaan, osumme näkemättä valokatkaisijaan tai napitamme takin napit, teemme lettutaikinan tai käytämme kännykkää tai mikroa. Voidaan sanoa, että muistia käytetään jokaisessa arjen askareessamme. Kahvinkeitto vaatii paljon muistamista, jos joku osa-alue jää tekemättä, niin emme saa kahvia. Esimerkiksi jos unohtuu laittaa kahvipannu suodattimen alle, on sotku melkoinen. Näin voi käydä kenelle tahansa, jos ei keskity siihen, mitä on tekemässä.

Muisti voidaan jakaa ajallisesti lyhytkestoiseen ja pitkäkestoiseen muistiin. Lyhytkestoisessa muistissa asia säilytetään ja sitä käsitellään vain hetken

aikaa. Lyhytkestoinen muistimme eli työmuisti toimii esimerkiksi silloin, kun pidämme hetken mielessämme vaikkapa puhelinnumeroa tai tunnuslukua. Työmuistilla tarkoitetaan siis lyhytaikaista tiedonkäsittelyä ennen pitkäaikaiseen muistiin tallentamista. Lyhytkestoinen muisti voi käsitellä vain muutamaa asiaa kerrallaan. Jos emme käsittele asiaa riittävästi, se unohtuu saman tien. Työmuistimme on altis monille häiriöille esimerkiksi, jos äsken sanalista mieleen painaessanne samaan aikaan soi puhelin, niin muistiin painaminen häiriintyi ja jopa epäonnistui kokonaan.

Asiat, joihin keskitymme ja joita kertaamme, siirtyvät talteen pitkäkestoiseen muistiin. Pitkäkestoisessa muistissa on säilössä tietoja, taitoja, tapoja ja tapahtumia sekä koko elämänhistoriamme ja jopa oma identiteettimme eli se kuka minä olen. Pitkäkestoinen muisti on todennäköisesti aivan rajaton. Se voidaan jakaa vielä tapahtuma- ja tietomuistiin.

Tapahtumamuistiin tallentuvat kokemukset ja elämykset sekä niihin liittyvät tunteet, kun taas tietomuistiin jäävät oppimamme asiat, kuten esimerkiksi maiden pääkaupungit, sanat sekä ammatin kautta opitut asiat.

Tarvitset tietomuistia esimerkiksi silloin, kun joku kysyy sinulta: Minä vuonna tapahtui New Yorkissa isku WTC-torneihin? Entä minä päivänä?

Tapahtumamuistia tarvitset silloin, kun joku kysyy: Missä olit, kun sait tiedon WTC-iskusta? Oikea vastaus ensimmäiseen oli 11.9.2001 ja toiseen osaat vain sinä vastata, jos pystyt palauttamaan sen mieleesi.

Aika palauttaa mieleen viisi äsken mieleen painamaasi sanaa; mitä ne olivat? Sanat olivat: pöytä, pehmeä, kissa, ikkuna, rusetti

Miten sanalistan mieleen palauttaminen sujui? Hyvä, jos onnistuit. Mutta, jos et onnistunut, niin sekään ei merkitse muistisairautta. Muistioireet voivat johtua monenlaisista eri syistä esimerkiksi et ehkä pystynyt keskittymään, sinulla oli kipuja, nälkä tai vaikkapa takana huonosti nukuttu yö. Levänneet, aivoterveellistä ravintoa ja liikuntaa saaneet aivot muistavat tehokkaammin kuin väsyneet ja stressaantuneet. Toisaalta jotkut osaavat myös hyödyntää erilaisia muistitekniikoita paremmin. Oliko sinulla äsken joku muistitekniikka? Yrititkö muistaa sanojen alkukirjaimet, teitkö itsellesi tarinan sanoista esimerkiksi pehmeä kissa, jolla oli rusetti, istui pöydällä ikkunan ääressä. Tai sinulla voi olla jokin muu tapa muistaa tai painaa mieleen asiat.

Unohtaminen osa myös tärkeä osa muistin toimintaa. Elämme maailmassa, jossa on valtava tiedon tulva, emme voi kaikkea millään painaa mieleen.

Eikä kannatakaan yrittää kaikkea, siten jää tilaa itselle tärkeisiin ja merkityksellisiin asioihin. Tärkeät asiat, kuten lääkäriaajat, kannattaa laittaa muistiin kalenteriin, tallentaa muistutus kännykkään tai pyytää jotakin läheistä muistuttamaan asiasta.

Muistinongelmat on syytä ottaa silloin vakavasti, kun ne haittaavat merkittävästi arkielämän sujumista tai toistuvasti unohtaa tärkeitä tapaamisia tai sitten vaikkapa joku läheinen huomaa muutokset aiemmasta ja on huolissaan sinun muististasi. Tällöin kannattaa varata aika muistitutkimuksiin oman alueen muistihoitajalle, ja selvittää mikä on muistiongelmien taustalle, aina ei ole kyse muistisairaudesta vaan kyse voi olla jostain asiasta, joka on hoidettavissa.

Myös ikääntyminen tuo muutoksia muistin toimintaan, mutta iästä huolimatta terve muisti toimii, vaikkakin vaatii ehkä enemmän keskittymistä ja kertaamista. Lisääntyneiden muistioireiden taustalla on aina jokin syy, joka täytyy selvittää.

Lähteinä olivat internet-sivut www.muistiliitto.fi ja www.terveyskyla.fi