

Muistia kannattaa harjoittaa

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

Puhujana Jaana Paasonen. Ajattelin kertoa teille siitä, miksi kannattaa muisti- ja ajattelutoimintoja harjoittaa. Vastaukseni kysymykseen on, siitä syystä, koska aivot muovautuvat läpi elämän ja kehittyvät siinä, mihin niitä käytetään. Aivot lienevät ihmisen kehon muovautuvin osa ja ehkä vähiten hyödynnetty voimavaramme.

Muisti on kolmevaiheinen eli mieleen painamisen vaiheessa kerätään aistien kautta tietoa esimerkiksi nyt, kun kuulet minun puheeni, vertaat sitä aiemmin opittuun tietoon, koet joko saavasi uutta tietoa tai sitten tämä on sinulle ennestään jo tuttua. Asia joko tuntuu sinusta tärkeältä, koetat painaa sen mieleesi, jolloin siitä muodostuu muistijälki. Tai sitten koet, että asia ei ole sinulle merkityksellinen ja tieto ehkä häipyy saman tien lyhytkestoisesta muistista eikä siirry lainkaan pitkäkestoiseen muistiin. Kiinnostuksen lisäksi muistiin ja tiedon käsittelyyn vaikuttavat myös mm. oma tarkkaavaisuus tai vireystila. Asia, joka on tallentunut pitkäkestoiseen muistiin, voidaan palauttaa myöhemmin mieleen. Kerrot ehkä tämän kuulemasi asian jollekin tuttavallasi ensi viikolla ja se on muistin toiminnan kolmas vaihe eli mieleen palauttaminen. Muistat kertoa tästä ehkä yhden, sen tärkeimmän asian, ja kerrot hänelle, että aivot muovautuvat ja siksi niitä kannattaa harjoittaa koko läpi elämän.

Aivoja voi harjoittaa monella tapaa, eikä ne, usein mainitut sudokut tai riskit, ole ainut tapa. Varsinkaan silloin, jos niiden tekemisestä ei pidä tai niitä ei pysty tekemään. Aivot rakastavat kaikenlaista purtavaa, ja jo pelkästään vireä elämäntapa on loistavaa muistin aktivointia ja tuovat iloa ja virkistystä aivoille. Voit tehdä päivittäin pieniä muistitehtäviä: esimerkiksi opettele asioita ulkoa ja opettele uutta, lue, kuuntele ja pohdi asioita, riko rutiineja, ota osaa tietokilpailuihin, nauti kulttuurista ja musiikista. Keskity asioihin, jotka tuottavat iloa, sillä pakottamisesta tuskin muistimme hyötyy.

Monesti unohdamme asioita, koska emme ehkä keskittyneet asian mieleen painamiseen. Oletko joskus huomannut kotoa lähtiessäsi, ettet muista laitoitko oven lukkoon ja sinun on palattava tarkistamaan asia. Todennäköisesti ovi on lukossa, mutta ajattelitko sillä hetkellä jotain muuta vaikkapa

sitä, että mitä sinun pitää muistaa sanoa kaverille, kun näet hänet. Et silloin keskittynyt oven kiinni laittamiseen ja eikä sinulle jäänyt muistijälkeä siitä. Toimit automaattisesti samalla tavoin, kuin olet aina ennenkin. Tässä kohdin muistamisen apukeinona voisi olla, että keskityt oven kiinni laittamiseen, poistat muut ajatukset hetkeksi ja sanot vaikkapa ääneen, että tänään on tiistai ja nyt laitan oven kiinni.

Esineiden säilyttäminen omilla paikoillaan helpottaa niiden löytämistä, mutta jos joskus joudut laskemaan avaimet käsistäsi muualle, tee se rauhallisesti, ajattele asiaa ja sano ääneen, ”tässä minä nyt lasken avaimeni tähän pöydälle ja siihen ne jäävät”. Kuulostaa ehkä hassulta, mutta tällä tavalla tuet muistin toimintaa.

Tehdäänpieni keskittymis- ja muistiharjoitus. Kerron teille tarinan ja koetat painaa siitä asioita mieleesi. Tarina alkaa.

Mies asui pienessä hirsitalossaan. Hänellä oli kissa, jonka nimi oli Mökö ja koira, jonka nimi oli Tessu. Mies piti kovasti kalastuksesta ja hän kävi usein läheisellä Särkijärvellä kalastelemassa ja Tessu oli tietysti mukana. Mökö odotteli rannalla kalastajia ja se saikin usein tuliaisia järveltä. Mies oli yhtenä kauniina kesäaamuna jälleen kerran kalassa ja hän sai saalikseen kaksi kuhaa, kymmenen ahventa ja kaksi särkeä. Niin oli monen päivän ruoka taas turvattu ja kissakin sai omansa eli särjet.

Palataan muistelemaan tarinaa, muistatko

1. Millainen talo miehellä oli? Miehellä oli hirsitalo.
2. Mikä oli kissan nimi? Kissan nimi oli Mökö.
3. Mikä oli koiran nimi? Koiran nimi oli Tessu.
4. Minkä nimisellä järvellä mies kalasti? Mies kalasti Särkijärvellä.
5. Millainen oli yhden päivän kalasaalis? Saalis oli 2 kuhaa, 10 ahventa ja 2 särkeä.

Onnistuitko? Jos et onnistunut muistamaan, ei haittaa, voi olla, että sinulla oli joitain häiriötekijöitä, jotka häirtasivat keskittymistäsi. Keskittyminen tarkoittaa ajatusten kohdistamista yhteen asiaan tai tekemiseen kerrallaan. Voisi ajatella, että keskittymisessä mieli ja tekeminen ovat yhtä. Keskittyminen kytkeytyy myös muistamiseen: jos ei keskity aistien kautta tulevaan

tietoon, se ei silloin siirry muistiin eli puhe voi mennä niin sanotusti toisesta korvasta sisään ja toisesta ulos.

Mieti hetki millaisissa tilanteissa keskittyminen on erityisen tärkeää? Esimerkiksi lääkkeiden ottaminen vaatii tarkkuutta ja siihen pitää keskittyä riittävästi.

Mikä häiritsee keskittymistäsi? Yleinen häiriötekijä on taustalla kuuluva puhe tai television ääni, mutta myös kipu, väsymys, nälkä ja moni muu asia voi häiritä keskittymistä.

Mikä auttaa sinua keskittymään? Näitä asioita voivat olla häiriötekijöiden poistaminen esimerkiksi taustäänien poistaminen, rentoutuminen tai se, että asioihin paneutuu levänneenä.

Keskittymisen lisäksi asioiden kertaaminen on yksi tärkeä huomioitava asia muistin toiminnassa. Eli jos olisin kertonut äskeisen kalamiehen tarinan toiseen kertaan, olisit muistanut todennäköisesti paremmin.

Ja lopuksi vinkkinä niille, jotka käyttävät tietokonetta tai jos et käytä, mutta sinulla on joku läheinen avustamassa, niin kannatta tutustua www.muistipuisto.fi -osoitteessa oleviin muistiharjoituksiin ja tehtäviin. Eli osoite on www.muistipuisto.fi.

Muista myös, että jatkuva muistijumppa ei ole hyväksi: valppauden, aktiivisuuden ja ahertamisen vastapainoksi tarvitaan tilaa luovalle ajattelulle. Muisti ei jaksaa jatkuvasti toimia täysillä, joten lepotauot ovat tärkeitä. Elämäntilanne ja aivojen kuormittuneisuus vaikuttavat siihen, kuinka paljon aktivointia tarvitaan. Kiitos mielenkiinnostasi ja toivottavasti muistat tästä sen tärkeimmän asian, joka oli: muistiharjoittelu kannattaa, koska aivot muovautuvat läpi elämän. Vielä tähän lopuksi paras muistivinkki keskity, kuuntele, kerta ja lepuuta.

Lähteinä oli käytetty Muistiliiton Muistiopasta sekä Päijät-Hämeen Ahaa!Aivotreeni- materiaaleja.