**МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ’Я УКРАЇНИ**
**ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**ЗБІРНИК ТЕЗ**
**міжвузівської конференції молодих вчених та**
**студентів**

**МЕДИЦИНА ТРЕТЬОГО ТИСЯЧОЛІТТЯ**
(**Харків – 16-17 січня 2017 р.)**

**Харків – 2017**

УДК 61.061.3 (043.2)
ББК 61 (063)

*Медицина третього тисячоліття: Збірник тез міжвузівської*
*конференції молодих вчених та студентів (Харків – 16-17 січня 2017 р.)*
*Харків, 2017. – 600 с.*

***За редакцією професора В.М. ЛІСОВОГО***
Відповідальний за випуск проф. В.В. М’ясоєдов
Затверджено Вченою радою ХНМУ
Протокол № 12 від 22 грудня 2016 р.

Тимошенко Д. В.

СТАРІННЯ І ПАМ'ЯТЬ

Харківський національний медичний університет

Кафедра української мови, основ психології та педагогіки

м. Харків, Україна

Науковий керівник – канд. філол. наук Нестеренко А. К.

Пам'ять – психологічний процес, основна функція якого полягає в закріпленні, збереженні та відтворенні минулого досвіду. Саме цей феномен турбує людство вже не одне тисячоліття. Адже немає єдиної думки про те, що впливає на це явище.

Передусім хочеться наголосити на тому, що сьогодні немає єдиного висновку про залежність віку людини та її мозкових процесів. З одного боку, старіння несе в собі руйнівні процеси й для пам'яті. Яскравим прикладом є хвороба Альцгеймера. З іншого боку, досліди з нейробіології доводять, що згасання або порушення мозкової функції викликається інфекційними захворюваннями, вживанням наркотиків, алкоголізмом, мікроінфарктами, які в наш час трапляються і в молоді, та іншими захворюваннями.

Оскільки старіння буває природнім та патологічним, то розумніше буде дотримуватися нейтралітету в цій дискусії. Статистично населення планети може дожити до похилого віку без значної втрати розумових здібностей. Саме через це не слід керуватися загальними стереотипами. Природне старіння необов'язково супроводжується когнітивними розладами.

Частина нейронів закладається ще при народженні, проте не слід забувати, що нейрогенез відбувається протягом усього життя. Це особливість нейропластичності організму людини. Отже, у процесі старіння не відбувається втрата значної кількості нейронів.

Слід погодитися з тим, що мозок людини потерпає зміни та дещо корегує розумові здатності. Та все ж вони настільки незначні, що в повсякденному житті не одразу помітні. З біологічної точки зору, вік впливає на провідність синапсів, а це напряму впливає на пам'ять. В'ялість нейронів зменшує їх рівень енергії, необхідний для консолідації або відтворення спогадів.

Зупинимося на негативних змінах, до яких відносяться:

* зниження здібності переключатися на різні види діяльності;
* забування дат та подій;
* зниження робочої пам'яті (оперативної пам'яті);
* зниження швидкості обробки інформації;
* погіршення концентрації на якій-небудь діяльності;
* погіршення декларативної пам’яті та просторового мислення.

Навпаки, здатність впізнавати побачене раніше та процедурна (автоматична) пам'ять не втрачається. Пам'ять на дії, необхідні для виконання певної задачі, з віком лише покращуються. Отже, досвід може компенсувати певні негативні аспекти.

Що не змінюється з віком:

* сила волі;
* творчі здібності;
* загальна увага (майже не змінюється);
* раціональне мислення, здатність до оцінки, прийняття рішення та аргументації (лише покращується);
* процедурна пам'ять (залишається на місці);
* мовлення (покращується шляхом розширення словникового запасу).

Якщо ми дізнаємося, чому забуваємо, то отримаємо уявлення про слабкі місця людської пам'яті. Метапам'ять – знання про те, як функціонує наша пам'ять. Саме це слід розуміти людині, яка має бажання покращити свою пам'ять та попередити її погіршення.

Отже, забувати – не завжди погано. Було б важко запам'ятовувати всю роками отриману інформацію, а потім розшукувати її в сховищі нашого мозку. Саме тому існують спеціальні механізми, що відповідають за забування. Слід також зазначити, що втрата пам'яті та збої в ній трапляються в людей різних вікових категорій, як, втім, і запам'ятати нове можна в будь-якому віці.

Зміст

Тимошенко Д. В.

СТАРІННЯ І ПАМ'ЯТЬ………………………………………С.508-509