

Какие процессы памяти меняются с возрастом?

Согласно исследованиям, старение оказывает влияние на внимание и способность помещать новую информацию в хранилище. А также на время, которое требуется, чтобы выучить что-то новое, и частоту такого явления, когда невозможно вспомнить слово, которое «вертится на языке». Эти изменения в сочетании с проблемами со здоровьем и аспектами нашего образа жизни с годами могут сделать нашу память менее надежной.

Концентрация внимания

Исследования показывают, что по мере старения нам становится все сложнее концентрировать свое внимание, а также не отвлекаться на раздражители. Как уже было сказано в главе 1, мы обращаем на что-то внимание благодаря процессам, происходящим в кратковременной памяти.

Некоторые исследования показывают, что люди преклонного возраста не могут фокусироваться на таких же больших объемах информации, как молодые. Кроме того, пожилым сложнее переключать свое внимание между двумя разными задачами³. Это означает, что им может быть непросто одновременно вести диалоги с разными людьми или делать несколько вещей: например, читать книгу, когда на заднем плане играет музыка, и удерживать в голове мысль о том, что нужно вынуть запеканку из духовки.

Куда я дела телефон? Мне нужно сделать три вещи: включить стиральную машину, ответить на письмо и найти телефон. Теперь я справляюсь с многозадачностью гораздо хуже, чем 10 лет назад. Боюсь, моя память ухудшается.

Джилиан, 62 года

Пожилым людям сложнее не отвлекаться на раздражители⁴. Раздражители могут быть внутренними и внешними. Типичный пример внутреннего раздражителя — посторонние мысли или боль: мы отвлекаемся на них и после этого с трудом получается снова сосредоточиться. Хорошим примером внешнего раздражителя служит телефон. Например, вы чем-то занимаетесь, и вдруг звонит телефон. Вы отвечаете, вешаете трубку и прилагаете усилие, чтобы вспомнить, чем же занимались до того, как услышали звонок.

Я не помню, что рассказывают мне друзья по телефону, потому что они звонят, когда я на работе, — я отвлекаюсь и с трудом переключаю внимание между диалогом и текущими задачами.

Леона, 59 лет

Во всех этих ситуациях мы имеем дело с трудностями при помещении новой информации в хранилище, потому что нам сложно обратить на нее должное внимание. В этом случае так называемые «провалы в памяти» касаются не столько памяти, сколько внимания.

Конечно, дополнительное влияние на нашу способность фокусировать внимание накладывает то, что с возрастом меняется работа наших органов чувств⁵. Например, если мы стали хуже видеть или слышать, мы больше концентрируемся на том, чтобы разглядеть или расслышать информацию, и таким образом уделяем меньше внимания непосредственно процессу запоминания⁶.

Моя жена порой злится, ведь я забываю, что она мне сказала. Если я не запишу ее слова или она не повторит свою просьбу, я и правда могу забыть, что она хотела. Интересно, связано ли это с моими проблемами со слухом? Иногда мне действительно трудно расслышать, что именно она говорит, особенно если на заднем плане работает телевизор или радио.

Эрик, 86 лет

Способность запоминать что-то новое

Мы уже обсуждали в предыдущей главе, что запоминание чего-то нового включает процессы сбора, хранения и воспроизведения. Исследования показали, что старение может плохо сказаться на способности собирать и воспроизводить информацию⁷.

С возрастом нам становится все труднее выполнять тесты на запоминание того, что мы только что увидели или услышали. Пожилые люди реже, чем молодые, используют стратегии запоминания (то, как они организуют свое мышление, что ассоциируют с полученной информацией или как «видят» вещи в уме), чтобы лучше усвоить информацию

или вспомнить что-то новое. Может быть, информация и сохранится, но, если ее как следует не упорядочить, получить к ней доступ будет непросто. Ведь если случайно положить книгу не на ту полку или поставить бутылку масла в винный погреб, они почти наверняка потеряются.

Исследователи стали задаваться вопросом, почему пожилые люди редко используют стратегии, которые помогают запоминать что-то новое. Может быть, их просто никогда этому не учили? Наше старшее поколение привыкло полагаться на механическое заучивание, а современное школьное образование предлагает использовать для запоминания значения и ассоциации. Или, может, пожилым людям труднее использовать такие стратегии, потому что они медленнее обрабатывают увиденное и услышанное или у них притупляется «рабочая память»? Информация часто появляется очень быстро, и пожилым людям может потребоваться больше времени, чем молодым, чтобы разложить ее по нужным «файлам и папкам».

Время, необходимое,
чтобы запомнить и вспомнить

Чем старше мы становимся, тем сложнее нам научиться чему-то новому. Все больше времени требуется, чтобы освоить и закрепить новый навык. Нужно очень постараться, чтобы, например, выучить иностранный язык, запомнить новый рецепт, разобраться в принципах работы современной техники.

Мне 56 лет, и я учусь в университете. Могу отметить, что сейчас я готовлюсь к экзаменам гораздо дольше, чем

когда я был двадцатилетним студентом, ведь мне приходится перечитывать конспекты большее число раз.

Чен, 56 лет

Я учу японский. Информация усваивается, но когда я был молод, на это уходило намного меньше времени. Теперь мне приходится прилагать больше усилий. Я все записываю и по несколько раз перечитываю. Я не могу полагаться на память — вместо этого полагаюсь на методологию. Когда я учу новые слова, я придумываю «мостики». Если есть «мостик», мне легко удастся вспомнить слово. Например, у меня очень долго не получалось запомнить японское слово «kudasai» — оно просто вылетало из головы, и все. Тогда я стал ассоциировать его со словом «кукушка» и по первому слугу вспоминал остальное слово. Так гораздо проще!

Патрик, 71 год

С возрастом нам становится сложнее не только помещать информацию в хранилище, но и извлекать ее оттуда⁸. Это особенно заметно в ситуациях, когда от нас требуется быстрая реакция. Например, мы встречаем кого-то на улице и не можем сразу вспомнить его имя; или нас спрашивают, что мы делали на выходных, а мы только разводим руками. При этом, как правило, чуть позже мы все прекрасно вспоминаем. Однако если дело касается более привычных и ожидаемых вопросов, заминки случаются реже. Выполнение привычных действий не требует большого умственного напряжения, а потому «нормальное» замедление реакции здесь может не проявляться.

«Вертится на языке»

«Часто дело не том, что информация стерлась из памяти, а в том, что ее стало сложнее отсюда вытащить»⁹.

Все мы с этим сталкивались. «Как это называется... Я знаю, но нужное слово вылетело из головы» или «Как же его зовут? Я ведь помню, имя вертится на языке». Когда нам нужно что-то вспомнить, мы проводим ревизию папок в нашем шкафу с документами. У людей любого возраста порой случается «блокировка», и поиск определенной информации оказывается безуспешным.

Голова будто опустела: я знаю, что информация там есть, но не могу ее достать!

Янина, 54 года

Ситуация, когда нужное слово вертится на языке, происходит, когда мы пытаемся отыскать в своей памяти информацию, но не можем найти папку, в которой она хранится. Как правило, слово, которое трудно вспомнить, используется нами редко, и мы принимаемся перебирать старые папки, поскольку знаем: то, что мы ищем, содержится в одной из них. Этим механизм поиска информации, что хранится в памяти достаточно долго, отличается от механизма поиска информации, которая поступила в хранилище совсем недавно.

Вчера я ходил в мясную лавку, и у меня напрочь вылетело из головы слово «шашлык». Я попросил мясника завернуть мне «курицу на палочках», и, как ни странно, он меня понял.

Стив, 73 года

Как показывают исследования, с возрастом мы все чаще сталкиваемся с подобным явлением¹⁰. Некоторые ученые предполагают, что это может быть связано с общим количеством информации, которая накапливается в памяти за годы жизни. По мере того как мы становимся старше, «хранилище» заполняется, а значит, искать нужную «папку» приходится дольше. Типичный пример — имена знакомых. В течение жизни мы знакомимся с большим количеством людей, и вполне естественно, что нам становится все сложнее извлекать из памяти нужное имя.

Вот было бы здорово, если бы мой мозг работал так же быстро, как компьютер! Чем старше я становлюсь, тем медленнее работает мой внутренний поисковик.

Рико, 57 лет

Согласно другой теории, большое влияние на скорость поиска информации в памяти оказывает контекст ситуации. Обычно мы без труда узнаем человека или вспоминаем его имя, если видим его в том же месте и в то же время, что и всегда. Трудности возникают, если он неожиданно появляется перед нами в другой обстановке. Похоже, чем старше мы становимся, тем больше опираемся на контекст при поиске нужной информации в памяти.

На прошлой неделе я гуляла в местном торговом центре, и со мной поздоровалась женщина, которая проходила мимо. Ее внешность была мне знакома, но я никак не могла вспомнить, кто это. Потом я стала перебирать в памяти все места, где общаюсь с людьми. Работа? Что-то, связанное с детьми? На следующий день я внезапно вспомнила: я познакомилась с этой женщиной, когда моя дочка училась в начальной школе — 15 лет назад! Ее дочь зовут Франческа, а ее саму — Фэй!

Найя, 56 лет

Итак, чем старше мы становимся, тем сильнее наша память зависит от способности концентрировать внимание и от контекста ситуации (где и когда), тем дольше обрабатываются файлы. Кроме того, с годами в памяти накапливается все больше информации (которая не всегда должным образом структурируется при попадании в «хранилище»).

Какие механизмы памяти с возрастом не меняются?

Исследования показывают, что в процессе нашего старения наименьшим изменениям подвергается долговременная память¹¹. В предыдущей главе мы перечислили, из чего она состоит: личные воспоминания; информация из сферы наших компетенций; информация о знакомых местах; знания о том, как выполнять те или иные действия, например кататься на велосипеде или играть на музыкальных инструментах (процедурная память); общие знания

и концептуальные знания. Мы можем не помнить каких-то конкретных деталей: например, точных дат произошедших событий, но в целом наши долговременные воспоминания вполне устойчивы. Кроме того, они не прекращают накапливаться на протяжении всей нашей жизни. Когда мы читаем, общаемся, слушаем радио, смотрим телевизор или что-то изучаем, мы продолжаем пополнять багаж своих знаний.

Некоторые особенно яркие долговременные воспоминания составляют костяк нашей личности и влияют на формирование того, что называется мудростью — той самой, которая приходит с возрастом. Воспоминания и истории пожилых людей часто являются ценным вкладом в коллективную память семьи и сообщества. В некоторых культурах избранным пожилым людям присваивается статус старейшин, и к их воспоминаниям относятся с большим уважением. С возрастом человек накапливает знания, и поэтому часто молодые специалисты обращаются за консультацией к старшим и более опытным коллегам. Многие лидеры — люди в возрасте, они используют свой опыт и знания, чтобы смотреть на проблемы под разными углами и таким образом разрешать конфликты.

Иногда люди преклонных лет записывают свои воспоминания, чтобы те не пропали и их могли прочитать потомки. Члены семьи или друзья порой осуждают подобные занятия, полагая, что, если пожилой человек проводит много времени, вспоминая прошедшие события, это значит, что он живет прошлым. Тем не менее, некоторым такое погружение в воспоминания помогает «закрыть гештальт»,

то есть проработать какие-то болезненные или слишком эмоциональные впечатления. Иногда к методу погружения в воспоминания прибегают во время групповой терапии: пожилые люди делятся историями из своей жизни и с интересом слушают чужие истории, и таким образом их опыт обретает ценность. Передаваясь воспоминаниям, мы лучше узнаем себя и укрепляем чувство единства с семьей и сообществом, к которому принадлежим.

Как стареть с умом

Важно отслеживать состояние своей памяти, однако следует учитывать и то, что по мере нашего старения в ней могут происходить некоторые изменения. Мозг, как и любая другая часть тела, с возрастом меняется, и иногда бывает непросто с этим смириться. Когда снижается эффективность работы памяти, мы можем испытывать грусть, разочарование и чувство потери. Но, как и в любой ситуации, касающейся возрастных изменений, мы можем работать на опережение и уже сейчас стараться улучшить работу мозга и памяти. В следующей главе рассказывается о том, как на память влияют общее состояние нашего здоровья, наши образ жизни и психологические установки. В главе 5 вы найдете обзор новейших исследований, из которых сможете почерпнуть методики, направленные на сохранение здоровья головного мозга. В главах 6 и 7 представлены конкретные стратегии, которые можно применять в повседневной жизни, чтобы использовать свою память максимально эффективно.