

สมอง

สมอง มีความสำคัญมากในการดำเนินชีวิต โดยมีหน้าที่ที่สำคัญ คือ การรับรู้ (ทางตา หู จมูก ลิ้น สัมผัส) คิด จำ ทำสิ่งต่างๆ

การเพิ่มพลังสมอง คือ การกระตุ้นสมอง ด้วยการฝึกฝนการรับรู้ ความคิด ความจำ เพื่อให้ทำสิ่งต่างๆ ได้ดีขึ้น ไม่ว่าจะเป็นเรื่องงาน หรือ การใช้ชีวิตประจำวัน เปรียบดังเช่น ร่างกายก็ต้องการการออกกำลังกายให้สุขภาพร่างกายดี แข็งแรง ดังนั้น สมองที่ดีก็จำเป็นต้องได้รับการ ฝึกฝน หรือเรียกว่าออกกำลังกายสมองเช่นกัน



คลินิก ความจำ และฟื้นฟูสมรรถภาพสมอง
โรงพยาบาลรามาริบดี
ได้เปิดบริการ เพื่อให้คำปรึกษาและรักษาอาการ
เกี่ยวกับความจำและการทำงานของสมอง
สนใจเข้ารับคำปรึกษา หรือ สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม
ติดต่อได้ที่
หน่วยตรวจผู้ป่วยนอกจิตเวช

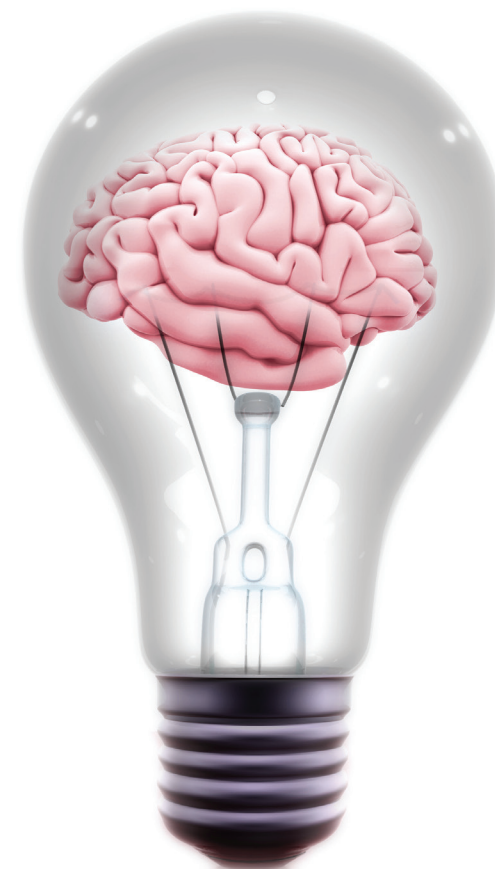
โทรศัพท์ 02-201-1235
02-201-1726
(ในวันจันทร์ ถึง วันศุกร์ เวลา 13.00-15.00น.)

ติดตามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ :
<http://www.ramamental.com>

จัดทำโดย

งานสร้างเสริมสุขภาพ โทร. 02-201-2652
พ.ศ. 2557

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
มหาวิทยาลัยมหิดล



...เพิ่มพลังสมองด้วยการฝึกฝน...

การรับรู้ - ความจำ
ความคิด

<http://ramacclinic.ra.mahidol.ac.th>



การรับรู้ (attention)

เทคนิคช่วยเสริมการรับรู้ มีความตั้งใจ ก่อนที่จะรับรู้ หรือทำอะไรก็ตาม โดยเตรียมใจให้มีความสงบ ผ่อนคลาย หรือทำสมาธิสั้นๆ เพื่อให้การรับรู้ดีขึ้น ช่วยให้เรียนรู้เรื่องต่างๆ ได้มากขึ้น หรือมีความจำที่ดีขึ้น การวางของแล้วลืมนี่วางที่ไหน เป็นตัวอย่างหนึ่งของการขาดความตั้งใจ ก่อนที่จะวางของจึงควรตั้งใจว่าเราจะวางไว้ตรงนี้เหมือนคล้ายๆ กับบันทึกไว้ในสมอง เวลาทวนความจำย้อนไป ก็จะมีออกได้ง่ายขึ้น

การฝึกฝนในชีวิตประจำวัน จึงควรรู้สึกตัวอยู่เสมอๆ ว่า กำลังทำอะไรอยู่ เช่น ทำกับข้าวก็รู้ตัวอยู่กับการทำตรงนั้น ใส่เครื่องปรุงอะไรไปแล้ว ก็นึกออกได้หมด

กิจกรรมเพื่อเสริมความตั้งใจ เริ่มจากหาสิ่งที่ตัวเองชอบ มาทำต่อเนื่องก่อน เช่น ปลูกต้นไม้ เย็บผ้า วาดรูป ออกกำลังกาย ฯลฯ โดยมีเคล็ดลับขณะที่ทำว่าให้ใจจดจ่อกับสิ่งที่ทำตรงนั้นด้วยความรู้สึกสบายๆ ไม่ต้องเคร่งเครียดมากเกินไป ถ้ามีความคิดอื่นแทรกที่ไม่เกี่ยวกับเรื่องที่อยู่ตรงหน้า ก็แค่รู้ทันและกลับมาอยู่กับกิจกรรมตรงนั้นต่อ ถ้าเป็นไปได้ก็ทำทุกวันสม่ำเสมอ วันละครึ่งถึงหนึ่งชั่วโมง จะรู้สึกว่ามีสมาธิ และตั้งใจทำสิ่งต่างๆ ได้ดีขึ้น

ความจำ (memory)

เทคนิคช่วยเสริมความจำ

- เมื่อจะจำอะไรพยายามที่จะเชื่อมโยงข้อมูลนั้นกับความรู้เดิม หรือสิ่งที่จำได้อยู่แล้ว
- สร้างข้อมูลที่จะจำให้มีสัมผัส คล้องจอง เป็นโคลงกลอนหรือทำเป็นเพลง เช่น เพลง abc ที่ช่วยทำให้จำตัวอักษรภาษาอังกฤษได้ดีขึ้น
- แบ่งหมวดหมู่ จัดกลุ่ม ทำเป็นหัวข้อใหญ่ หัวข้อรอง ก่อนที่จะจำข้อมูล เช่น การเขียนแผนที่ความคิด (mind map) เพื่อให้จำได้มากขึ้น

การฝึกฝนในชีวิตประจำวัน ควรฝึกย้อนความจำเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน เป็นประจำสม่ำเสมอ โดยการนึกย้อนทบทวนสั้นๆ หรืออาจเขียนบันทึกประจำวัน การฝึกจำชื่อคนที่เพิ่งรู้จัก เป็นการฝึกที่ได้กระตุ้นสมองส่วนความจำภาพ (หน้าคน) และสมองส่วนความจำข้อมูลที่ตัวหนังสือ(ชื่อคน) ไว้ด้วยกัน เพื่อให้สมองทำงานได้ดีขึ้น จึงควรพูดชื่อเขาให้ชัดเจน ในขณะที่คุยกัน และหาจุดสังเกตหน้าและชื่อให้สอดคล้องกัน และเขียนในสมุดจดบันทึกเพื่อทบทวนซ้ำจะทำให้จำชื่อคนได้แม่นยำขึ้น

กิจกรรมเพื่อเสริมความจำ ที่เป็นลักษณะให้ดูข้อมูลแล้วให้นึกทบทวนหลังจากนั้น เช่น เล่นไพ่จับคู่ หรือเกมส์ที่มีลักษณะใกล้เคียงกัน

ความคิด (executive function)

เทคนิคช่วยจัดระบบความคิด

การจัดระบบความคิดช่วยส่งเสริมความจำให้ดีขึ้น และทำให้สามารถจับประเด็น สรุปใจความของสิ่งที่เรียนรู้ ตลอดจนหาทางแก้ปัญหาต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้ การแบ่งหมวดหมู่ที่กล่าวถึงในเทคนิคช่วยเสริมความจำ ก็เป็นการจัดระบบความคิดที่สำคัญอย่างหนึ่ง

การฝึกฝนในชีวิตประจำวัน เช่น การจัดของในบ้าน มีลิ้นชักเก็บของ ติดป้ายให้เห็นเป็นหมวดหมู่ หรือทำอะไรก็ตามที่เป็นขั้นตอน เช่น ทำกับข้าวก็ฝึกด้วยการนึกว่าจะเตรียมอะไรบ้าง ทำอะไรเป็นขั้นตอนก็จะทำให้ทำงาน ทำกิจกรรมต่างๆ ได้รวดเร็วเป็นระบบขึ้น

กิจกรรมช่วยเสริมความคิดให้เป็นระบบ เช่น เล่นเกมส์ซูโดกุ (Sudoku) ต่อภาพจิ๊กซอว์หรือเลโก้