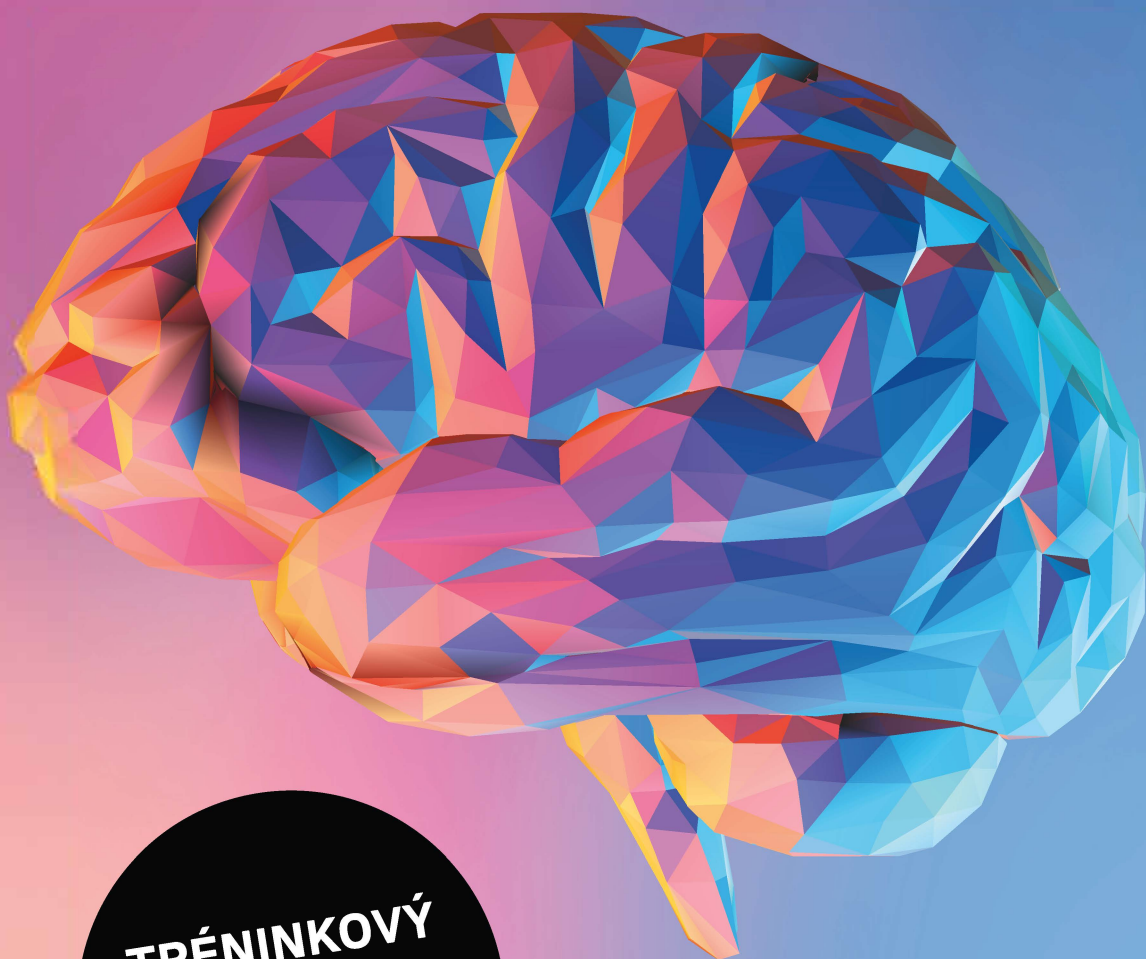


# SEDM KROKŮ K LEPŠÍ PAMĚTI



**TRÉNINKOVÝ  
PLÁN PRO  
VÁŠ MOZEK**

SHERRIE D. ALL

*Věnováno Elle, Lily, Charlie a Alexe.  
Ať nikdy nemáte strach stát se neohroženými vědkyněmi  
nebo čímkoli byste chtěly být.*

# SEDM KROKŮ K LEPŠÍ PAMĚTI



**TRÉNINKOVÝ  
PLÁN PRO  
VÁŠ MOZEK**

SHERRIE D. ALL

**Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy**

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

**Sherrie D. All, PhD**

## **Sedm kroků k lepší paměti**

**Tréninkový plán pro váš mozek**

Přeloženo z anglického originálu knihy Sherrie D. Allové *The Neuroscience of Memory – 7 Skills to Optimize Your Brain Power, Improve Memory, and Stay Sharp at Any Age*, vydaného nakladatelstvím New Harbinger Publications, Inc., Oakland, Kalifornie, 2021.

Copyright © 2021 by Sherrie D. All and New Harbinger Publications, 5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609  
All rights reserved

Vydala Grada Publishing, a.s.  
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7  
tel.: +420 234 264 401  
www.grada.cz  
jako svou 8780. publikaci

Překlad Ivana Sýkorová  
Odpovědná redaktorka Zuzana Böhmová  
Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková  
Návrh a zpracování obálky Vojtěch Wagner  
Počet stran 224  
První vydání, Praha 2023  
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2023

ISBN 978-80-271-6812-5 (pdf)  
ISBN 978-80-271-3482-3 (print)

# Obsah

<b>O autorce</b> .....	9
<b>Řekli o knize</b> .....	10
<b>Předmluva</b> .....	13

## **První část: STAVEBNÍ PRVKY**

<b>Úvod</b> .....	17
Mít strach je normální .....	17
Jak pracovat s touto knihou .....	18
Dlouhá hra a nutnost tréninku .....	19
Seznamte se s Cindy, vaší průvodkyní na této cestě .....	20
Těší mě, že vás mohu provázet .....	21
Proč neurověda? (není to jen další knížka o paměti) .....	21
Metakognice .....	21
<b>1. Přínos neurovědy</b> .....	23
Je to všechno jen v mé hlavě? .....	24
Křehký a odolný lidský mozek .....	26
Nenechte se příliš vyděsit .....	27
Váš osobní problém .....	29
Problém společnosti .....	31
Problém pro každého, komu je víc než pětadvacet .....	31
Neurověda nabízí nový zdroj naděje .....	33
Umírněná naděje .....	33
Je pro mě tato kniha vhodná? .....	34
<b>2. Proč mají lidé potíže s pamětí</b> .....	37
Přesnější vymezení paměti .....	37
Co způsobuje potíže s pamětí? .....	38
Ne vždy jde o demenci .....	38
Čtyři hlavní typy potíží s pamětí .....	44
Vaše první paměťová strategie: Dávejte pozor .....	56

<b>3. Paměť v mozku</b> .....	61
ZVON: osvědčená technika ukládání vzpomínek .....	61
Kde v mozku najdeme paměť? .....	66
Krátkodobá paměť (alias pozornost a pracovní paměť) .....	66
Dlouhodobá paměť .....	69
<b>4. Kognitivní rezerva: notoricky známý fakt</b> .....	83
Příběh o mozcích .....	83
Zrození nové teorie .....	85
Penzijní spoření mozku .....	87
Minimalizace ztrát: Ošklivá pravda .....	89
<b>5. Posilujte mozek s využitím neuroplasticity</b> .....	101
Fakta a údaje o pozitivní plasticitě mozku .....	102
Sít kognitivní kontroly .....	112
Křivka závislosti odpovědi na dávce .....	113

## **Druhá část: DOVEDNOSTI**

<b>6. Pohybem k většímu mozku</b> .....	117
Důvody, proč nesnáším cvičení / nemohu cvičit .....	118
Věda: Proč je pohyb pravděpodobně to nejlepší, co můžete udělat pro svůj mozek .....	119
Jaký druh fyzické aktivity máte rádi? .....	128
Kolik cvičení potřebujete? .....	130
Cíle .....	130
Zajistěte si podporu .....	135
<b>7. Učte se novým věcem</b> .....	137
Vědecké poznatky o učení se nových věcí .....	137
Víc než jen hry pro mozek .....	138
Co se chcete naučit: Seznam aktivit pro mozek .....	139
Proč: Naučte se něco nového .....	140
Jak: Strategie, které vám usnadní učení nových věcí .....	142
<b>8. Zmírněním stresu k většímu mozku a lepšímu soustředění</b> .....	153
Stres oslabuje paměť v současnosti i do budoucna .....	153
Dlouhodobá hra: Udržování účtu penzijního spoření mozku a optimalizace investic .....	156

Neurovědecké poznatky o stresu .....	158
Reakce můžete ovládat víc, než si myslíte .....	160
Úzkost vyvolaná působením stresu shora dolů neboli Obavy a ruminace .....	161
Přerušení limbického únosu a obnovení schopnosti soustředit se .....	162
<b>9. Spánek</b> .....	171
Spánek pomáhá paměti v současnosti .....	171
Záleží na množství spánku .....	172
Léky na spaní mohou negativně ovlivnit utváření vzpomínek .....	175
Kroky na podporu spánku bez využití medikace .....	177
Zkroťte myšlenky .....	180
<b>10. Jezte zeleninu</b> .....	183
Proč je výživa důležitá? .....	183
Váš výživový plán .....	190
<b>11. Pozor na léky</b> .....	193
Léky na podporu paměti .....	193
Doplňky stravy na podporu paměti .....	194
Léky na zlepšení pozornosti .....	194
Léky omezující paměť .....	195
Delirium .....	196
Popíjení s kamarády .....	197
Paměťová strategie: Externí pomůcky .....	198
<b>12. Společenské kontakty s hlubším záměrem</b> .....	203
Proč život, který dává hlubší smysl, pomáhá paměti .....	203
Společenské kontakty a paměť .....	206
Pokračujte s lepší pamětí .....	210
<b>Poděkování</b> .....	211
<b>Bibliografie a odkazy</b> .....	213

**Upozornění vydavatele:** Účelem této publikace je poskytnout přesné a věrohodné informace na téma, jemuž se věnuje. Vydavatel není poskytovatelem odborných psychologických služeb. Potřebujete-li odbornou pomoc nebo konzultaci, obraťte se na kompetentní odborníky.





# O autorce

**Sherrie D. All, PhD** se zaujetím pomáhá lidem plně využívat potenciál mozku tak, aby mohli lépe žít, lépe vést ostatní a lépe milovat. Přednáší na mezinárodní odborné scéně, je autorkou, certifikovanou klinickou neurorehabilitační psycholožkou, odbornicí na zdraví mozku a majitelkou a ředitelkou Chicagského centra kognitivního zdraví (*Chicago Center for Cognitive Wellness*). Jde o soukromou kliniku, která formou odborných vyšetření a terapií pomáhá lidem trpícím úzkostí, depresemi a fyzickými příznaky a speciálně se zaměřuje na pomoc dospělým potýkajícím se s kognitivním poklesem. Jako vystudovaná neuropsycholožka využívá Sherrie své hluboké znalosti o mozku a dokáže jedinečným způsobem řešit potřeby pacientů s traumatickým poraněním mozku, roztroušenou sklerózou, demencí a dalšími potížemi.

Autor předmluvy **Paul E. Bendheim, MD** je klinickým profesorem neurologie na Lékařské fakultě Arizonské univerzity, zakladatelem a vedoucím lékařem programu BrainSavers® a autorem knihy *The Brain Training Revolution*.

# Řekli o knize

„Kniha *Sedm kroků k lepší paměti* se mi líbila díky jedinečnému přístupu Sherrie Allové k tomuto tématu. Vysvětluje problematiku emocionální inteligence srozumitelně a prostřednictvím solidní metodiky, která rezonuje s naší prací na univerzitě Wright Graduate University for the Realization of Human Potential. Tyto praktické, na vědeckých poznatcích založené nástroje mají mnohem větší dosah, než vyplývá z názvu – jsou základem pevného duševního zdraví a úspěchů ve všech oblastech života, od vztahů až po profesní dráhu.“

**Robert J. Wright, EdD**, oceňovaný spoluautor  
bestsellerů *The Heart of the Fight* a *Transformed!*

„Dříve nebo později, s postupujícím věkem nám všem paměť začne dělat starosti. Sherrie Allová v této knize nabízí nedocenitelné informace a nástroje, které pomáhají zhodnotit stav paměti a maximalizovat náš potenciál. Pozornost věnuje relevantním vědeckým poznatkům, ale zároveň používá přátelský a uklidňující tón. Knihu vřele doporučuji každému, kdo chce naplno využít potenciál svého mozku ve středním věku i později v životě!“

**Jan Willerová, PhD**, autorka knih *The Beginning*  
*Psychotherapist's Companion* a *Could It Be Adult ADHD?*

„Jako odbornice dychtivě předávající integrativní praktické dovednosti, které mohou člověku změnit život, jsem nadšená z knihy Sherrie Allové *Sedm kroků k lepší paměti*. Najdete v ní mnohem víc než solidní, odborné rady vycházející z vědeckých poznatků; vřelý soucitný hlas autorky vás provází jako laskavá a moudrá přítelkyně a pomáhá vám pochopit váš mozek i zlepšit

paměť prostřednictvím snadno dostupných cvičení. Užitečné nástroje prezentuje přímočaře, citlivě a povzbudivě.“

**Judith Wrightová, edD**, spoluzakladatelka a prezidentka univerzity Wright Graduate University for the Realization of Human Potential, oceňovaná spoluautorka bestsellerů *The Heart of the Fight* a *Transformed!*

„Sherrie Allová v této neuvěřitelně prospěšné knize prezentuje neurovědu a mluví o zdraví mozku jednoduše a srozumitelně. S humorem, soucitem a ohromnými odbornými znalostmi vám pomůže překonat pocity strachu a bezmoci spojené s pamětí a kognitivními funkcemi a dodá vám naději i povzbuzení. Její nástroje a tipy jsou snadno aplikovatelné a efektivní. Zažíváme globální epidemii stresu a taková kniha nám všem prospěje.“

**Joyce Marterová, LCPC**, odborná psychoterapeutka, zakladatelka psychoterapeutických center Urban Balance, mluvčí a autorka knihy *The Financial Mindset Fix*

„Sherrie Allová čerpá ze svých bohatých znalostí neurovědy a desítek let klinické praxe a vytvořila jedinečně holistickou a praktickou svépomocnou příručku, v níž vysvětluje, proč nám selhávají kognitivní funkce, jak je posílit, jak zvládnout emocionální reakci na jejich ochabování, a především, jak předcházet selhání kognitivních funkcí v budoucnosti. Pro mnoho lidí se tato kniha stane nepostradatelným průvodcem pomáhajícím uchovat si kognitivní schopnosti po celý život.“

**Anthony Y. Stringer, PhD, ABPP/CN**, profesor a ředitel Ústavu rehabilitace a neuropsychologie při Emoryově univerzitě

„Díky Sherrie je neurověda přístupná a zábavná. Její svépomocná příručka je nabitá strategiemi pomáhajícími zlepšovat funkce mozku. Je úžasným zdrojem pro každého, kdo chce aktivně podpořit svou paměť a mít zdravý mozek.“

**Sara Dittoe Barrettová, PhD**, klinická psycholožka, majitelka a ředitelka společnosti Cognitive Behavioral Associates of Chicago a autorka knihy *The 4-Week Insomnia Workbook*

„Sherrie Allová připravila na základě dlouholeté klinické praxe a hlubokých znalostí neurovědy dostupný, praktický program, který podpoří každého stárnoucího člověka odhodlaného udržet si a posílit své nejcennější jmění – mozek. Chcete-li podpořit svou schopnost utvářet si a uchovávat hodnotné vzpomínky, je tato kniha určena pro vás.“

**Paul E. Bendheim, MD**, klinický profesor neurologie na lékařské fakultě Arizonské univerzity, zakladatel a hlavní odborný lékař ve společnosti BrainSavers® a autor knihy *The Brain Training Revolution*

„I vy můžete vylepšit fungování svého mozku a podniknout kroky, díky nimž bude fungovat dobře i v budoucnosti. To je silné poselství nové knihy Sherrie Allové. Přístupný program popsán v této knize vás posílí tak, abyste mohli přijmout správná informovaná rozhodnutí založená na poznacích neurovědy vedoucí ke změnám životního stylu, které vám dovolí lépe myslet, lépe se cítit a lépe žít. Začněte hned teď. Žijte déle. Více se radujte ze své životní cesty a lépe si ji zapamatujte.“

**Steven M. Silverstein**, profesor psychiatrie, neurovědy a očního lékařství na lékařské fakultě Rochesterské univerzity a ředitel Střediska sítnice a mozku

# Předmluva

*Ze všech věcí, které jsem ztratil, mi nejvíc chybí má paměť.*

Mark Twain

*Nikdy nebudete vědět, jakou hodnotu má určitý okamžik,  
dokud se nestane vzpomínkou.*

Dr. Seuss

**V**e Spojených státech jsme nedávno překročili důležitý milník, protože počet obyvatel starších pětadesáti let je poprvé vyšší než počet dětí mladších pěti let. S tím, jak populace stárne, se největší obavou stává strach, že přijdeme o rozum – že ztratíme paměť. Tyto obavy jsou reálné a potvrzuje je jeden průzkum za druhým. V současnosti procházíme počáteční fází pandemie Alzheimerovy choroby, nejčastější příčiny progresivní demence.

Každý den dovrší pětadesáti let deset tisíc lidí z poválečných silných ročníků. Pokročilý věk a nezdravý životní styl jsou dvěma hlavními příčinami Alzheimerovy choroby. V roce 2021 trpěla Alzheimerovou chorobou přibližně šest milionů lidí a v následujících třiceti letech se počet nemocných zvýší na patnáct milionů – pokud nezavedeme opatření, která by tento vývoj zvrátila.

Výše uvedené statistiky působí děsivě a donedávna se mělo za to, že děsivá prognóza je nevyhnutelná. V době, kdy jsem studoval medicínu a začínal svou kariéru v oboru neurologie, převládalo dogma, že stárnutí mozku je geneticky dané a nezvratné. Když jste překročili čtyřicítku, tento úžasný, geneticky předprogramovaný řídicí orgán – ovládající veškeré pro člověka specifické a unikátní schopnosti zahrnující chování, emoce, myšlení, učení se a kreativitu – se začal rozpadat. Pokud jste měli štěstí, mozek ochaboval pomalu; pokud jste měli smůlu, ochaboval rychleji a vás postihla demence (dříve se používal termín „senilita“).

Dobrou a povzbudivou zprávou je, že máme možnost tuto trajektorii změnit. Jak vysvětluje doktorka Sherrie Allová v knize, kterou právě držíte v ruce, jádrem neurovědy zabývající se zkoumáním stárnoucího mozku (pojmenoval

jsem si ji „nová věda o stárnoucím mozku“) jsou dva principy: neuroplasticita a kognitivní rezerva. Neuroplasticita je schopnost mozku měnit svou anatomii, vytvářet nové mozkové buňky a propojovat je s dalšími neurony. Kognitivní (mozková) rezerva je schopnost nastavit si pojistku, nebo jakýsi polštář, chcete-li, co vás chrání před ztrátou paměti a omezením dalších kognitivních funkcí. Kognitivní rezerva zmírňuje opotřebení mozku spojené s normálním stárnutím (méně zapomínání a seniorských momentů), ale především snižuje riziko progresivního kognitivního poklesu, jenž vede k rozvoji Alzheimerovy choroby nebo vaskulární demence.

Doktorka Allová je uznávaná neuropsycholožka. Vybuodovala kliniku Chicago Center for Cognitive Wellness a pomohla nespočtu pacientů vyrovnat se se strachem ze zapomínání a s realitou ztráty paměti. Její poradenství a programy obohacují životy a poskytují lidem nástroje ke zlepšení paměti, udržení myšlenek a vybavování vzpomínek. V této knize vysvětluje vědecké pozadí metodologie vedoucí ke zlepšení kognitivních funkcí a k dlouhodobému zdraví mozku, zároveň ovšem pokládá čtenáři těžké otázky směřující k zamyšlení a k zaujetí aktivního přístupu k osobním problémům s kognitivními funkcemi a pamětí. Dále nabízí cvičení a rady umožňující čtenáři posílit mozek jak v krátkodobém horizontu (pracovní paměť), tak po celý život (dlouhodobá epizodická a sémantická paměť).

Jako vášnivého propagátora zdravého životního stylu mě potěšilo, že doktorka Allová věnovala samostatné kapitoly zásadně důležitým prvkům životního stylu pro stárnoucí čtenáře, kteří chtějí obohatit svůj život a posílit mysl i tělo.

Stejně jako u většiny aktivit v životě platí, že úspěch mají ti, kdo na něm pracují. Každý z nás musí bránit zdravý mozek jako záložník. Program doktorky Allové prezentovaný v této knize naštěstí přináší výsledky, pokud se do něj pustíte a vytrváte v boji. Až se dostaví příznivé účinky a začnete si vychutnávat bohatší, méně stresující život, poděkujete doktorce Allové za její vedení a snadno uplatnitelné rady podložené vědeckými poznatky.

**Paul E. Bendheim, MD**

Klinický profesor neurologie

Lékařská fakulta Arizonské univerzity ve Phoenixu

Autor knihy *The Brain Training Revolution:*

*A Proven Workout for Healthy Brain Aging*

První část

# STAVEBNÍ PRVKY





# Úvod

**M**áte špatnou paměť? Souhlasili by s vámi i ostatní, nebo říkají, že je to jen ve vaší hlavě (to je záměrná narážka)? Ať už skutečně máte špatnou paměť, nebo ne, vzhledem k tomu, že v rukou držíte tuto knihu, odhaduji, že máte o svou paměť určité obavy. Řekla bych, že jste přinejmenším zvědaví, hledáte odpovědi, možná jste dokonce frustrovaní. Možná už to není, co to bývalo, nebo se objevují nové potíže.

## Mít strach je normální

Ať jste měli špatnou paměť vždy, nebo máte pocit, že vám poslední dobou nelslouží, nejste jediní, kdo se bojí. Ztráta paměti je jednou z nejčastějších příčin strachu (Kelley, Ulin, McGuire, 2018) a je pro to dobrý důvod. Vaše obavy nejsou pošetilé. V naší kultuře a ekonomice postavené na inteligenci se na mozek silně spoléháme. Bystrá paměť je pro mnohé z nás cenným zdrojem, je základním pilířem našich příjmů, nemluvě o zdroji hrdosti a postavení. Zamyslete se na chvíli, kolik peněz by vás stálo v ušlých příjmech, výdajích na zdravotní péči a osobní péči, kdybyste museli dnes přestat pracovat nebo kdyby na vás musel někdo dohlížet, protože byste zapomínali vypnout sporák. Výdaje se mohou rychle vyšplhat na stovky tisíc, často i miliony.

Možná už jste určité ztráty utrpěli. Je-li to tak, moc dobře víte, jaký dopad má ztráta paměti na vaše bankovní konto, na vaši hrdost a sebevědomí. Změny mohou být likvidační. Deprese a úzkost jsou častou a pochopitelnou reakcí.

Ještě více než finančních ztrát se většina lidí bojí ztráty nezávislosti. Co kdybyste nemohli řídit auto a nezvládali byste si organizovat termíny? Co kdyby někdo na čas odsunul svůj život na vedlejší kolej, aby se o vás mohl starat? Podobné scénáře nemusí nutně znamenat konec světa. Stále častěji se stávají

realitou pro mnohé dospělé, kteří se starají o stárnoucí rodiče. Zmiňuji je, abych potvrdila, jak opodstatněný je u většiny lidí strach ze ztráty paměti. Hádám, že některé z těchto hluboko uložených, možná nevyslovených obav vás přivedly k této knize.

Bez ohledu na to, jaká je vaše situace, můžete mnohé změnit, proto jsem ráda, že jste se rozhodli hledat pomoc v mé knize.

## Jak pracovat s touto knihou

Tato kniha je svépomocná příručka. Proto jsem do ní začlenila spoustu cvičení a volných řádků, kam si můžete zapisovat své myšlenky, cíle a plány. Mým záměrem je, abyste tyto aktivity využili ke zlepšování paměti. Některé z pracovních listů si možná budete chtít vytisknout a používat je opakovaně; proto mnohé z nich najdete v originále na internetových stránkách této knihy (<http://newharbinger.com/47438>) a jejich český překlad na [www.gradac.cz](http://www.gradac.cz) (v záložce knihy *Sedm kroků k lepší paměti*).

Dotazníky v knize nejsou diagnostické. Mají vám pomoci lépe pochopit váš mozek a paměť a zjistit, jaké jsou vaše silné stránky, aby vám mohly posloužit k podpoře, posílení a doplnění slabších oblastí. Ačkoli nepředpokládám, že by to platilo pro každého, některé dotazníky ve vás mohou vyvolat úzkost nebo zvýšit obavy o vaši paměť do té míry, že bude žádoucí vyhledat odbornou pomoc. V takových případech pomoc určitě vyhledejte, nicméně doporučuji, abyste aktivity neodkládali jen ze strachu. Pocit strachu je důležitý; může vás vyburcovat k hledání řešení. Informace mají navíc velkou moc a pomoc je dostupná a transformativní.

Cvičení jsou navržena tak, abyste si v nich mohli procvičit schopnosti, které vás budu v knize učit. V každé kapitole se dočtete o některém z principů neurovědy nebo o osvědčené strategii ke zlepšení paměti. Prostřednictvím cvičení pak nové principy a schopnosti lépe pochopíte a zažijete si je tak, že pocítíte trvalé změny. Kolik úsilí do cvičení vložíte, tolik se vám vrátí.