UNIVERSITÀ DI TRENTO | CIMeC Center for Mind/Brain Sciences CeRiN - Centro di Riabilitazione Neurocognitiva

AllenaMente

Una breve guida per non mandare i nostri neuroni in quarantena!

Anche durante la quarantena è importante stimolare il nostro cervello con alcuni suggerimenti appositamente pensati, esercitandosi in una sorta di palestra per la mente!

Lo scopo di questa guida è duplice:

1. Illustrare il funzionamento del nostro cervello;
2. Fornire alcune indicazioni su come allenare le nostre funzioni cognitive.

Cominciamo!

MEMORIA

La memoria è una sorta di magazzino in cui sono raccolti gli avvenimenti del passato ed è anche quella funzione che ci permette di apprendere cose nuove nel presente.

Si noti come non esista un unico magazzino di memoria; esistono, invece, diversi scomparti.

Una prima distinzione è quella tra la memoria a breve termine e la memoria a lungo termine.

Alcune informazioni possono restare nella memoria solo per pochi secondi e fermarsi nello scomparto **a breve termine**. Altre, invece, possono essere ricordate per ore, giorni, mesi, anni o addirittura per tutta la vita, perché sono entrate nello scomparto **a lungo termine**.

Una seconda distinzione riguarda la tipologia di materiale immagazzinato.

Alcuni episodi sono molto nitidi, perché ricordiamo bene quando e dove sono accaduti e chi c'era con noi in quel momento: il primo giorno di scuola, il nostro matrimonio, una vacanza o ancora un avvenimento particolare che ci è rimasto impresso. Sono tutti ricordi depositati nella **memoria episodica** la quale è vulnerabile al tempo, all'invecchiamento ed ai danni cerebrali.

Altre informazioni sono depositate nella nostra memoria senza che ci ricordiamo di come e di quando ci sono entrate: vi ricordate quando avete imparato che Roma è la capitale d'Italia? Che la parola "cane" indica un animale a quattro zampe? Probabilmente no! Queste informazioni sono infatti contenute nella **memoria semantica**, insieme a tutte le conoscenze sul mondo ed ai significati delle parole.

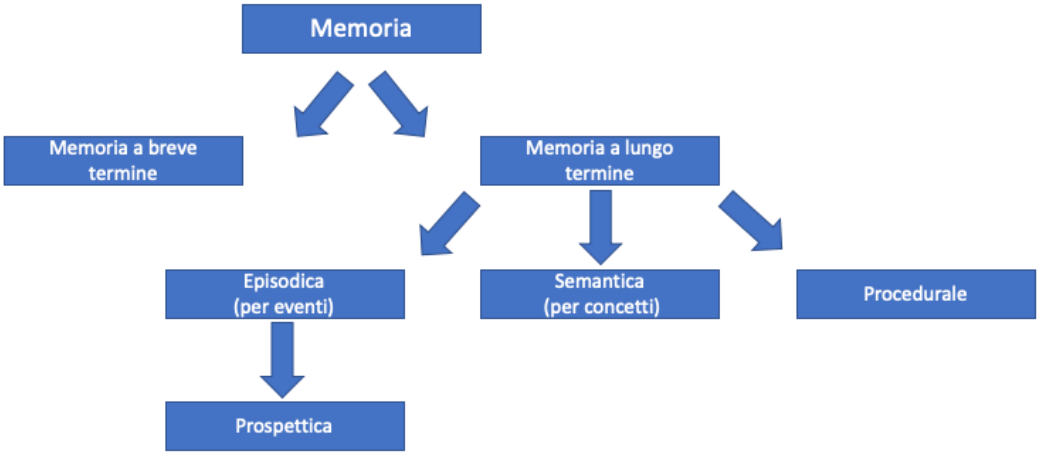
Alcuni ricordi, infine, sono pratici e ci sovvengono in maniera automatica: si pensi a quelle conoscenze relative a come si va in bicicletta o a come si allacciano le stringhe delle scarpe.

Questi esempi fanno riferimento al materiale contenuto nella **memoria procedurale**, la quale è molto più resistente all'invecchiamento.

Un'ultima distinzione utile da considerare è quella tra memoria verbale e memoria visuo-spaziale.

La **memoria verbale** permette di ricordare il contenuto di una conversazione avuta con un amico.

La **memoria visuo-spaziale**, consente di ricordare il volto di una persona o un tragitto percorso in auto.



Bene! Ora che avete maggiori conoscenze sul funzionamento della memoria, provate a dare uno sguardo ai nostri suggerimenti e a scaricare gli esercizi per tenerla allenata!

PS: per ricordarvi di fare quest'ultima cosa nel futuro, dovrete usare la **memoria prospettica**: quella che ci permette di ricordare di fare quella cosa che ci eravamo ripromessi di fare!

Suggerimenti:

1. Guardare ogni giorno il calendario per mantenere l'orientamento nel tempo;
2. Tenere le cose di cui avete bisogno in un punto visibile della casa, cercando di mantenerle sempre nello stesso posto;
3. Tenere un'agenda con gli appuntamenti o i piccoli impegni quotidiani;
4. Fare una lista di cose da fare e verificare di averle portate a termine nel corso della giornata;
5. Associare ciò che è difficile da ricordare con qualcos'altro a voi noto; più fantasiosa e bizzarra sarà l'associazione, più facile sarà il successivo ricordo!
6. Ripetere mentalmente ciò che vorreste ricordare;
7. Provare qualche nuova attività che sfidi e stimoli il cervello: imparare a parlare una nuova lingua, a suonare uno strumento musicale o semplicemente leggere un libro interessante.

Infine, è importante sapere che…

- Esistono grandi differenze intra-individuali nelle funzioni mnesiche;
- Elaborare in modo più profondo il materiale da ricordare, per esempio creando dei collegamenti con le nostre conoscenze pregresse, contribuisce a migliorare il ricordo;
- Talvolta anche se non ricordate una certa cosa ciò non significa che avete perso completamente quell'informazione;
- Prestare attenzione ed eliminare fonti di rumore e distrazione aiuta la memorizzazione;
- Lo stato emotivo può influenzare la vostra capacità di memorizzare le cose.