

Asioiden unohtaminen on hyväksi - vapauttaa aivot turhasta kuormasta

Maanantai 30.4.2018 klo 16.09

Jokainen unohtaa joskus mitä oli sanomassa tai tekemässä. Unohtelu on tärkeää aivoille, koska se raivaa tilaa uudelle tiedolle.



(MOSTPHOTOS)

Asioiden unohtaminen voi olla ärsyttävää, mutta myös hyödyllistä. Toronton yliopiston tutkijoiden mukaan asioiden unohtaminen saa meidät tekemään parempia päätöksiä.

Muistin perimmäinen tarkoitus ei edes ole omaksua kaikkea mahdollista tietoa.

- Pitkään luultiin, että uusia aivosoluja syntyy siksi, että voisimme muistaa enemmän asioita. Nyt tiedetään, että niitä ei synny uuden muistitilan takia vaan siksi, että aivot pysyvät ajan tasalla ja unohtavat vanhan tiedon, kertoo tutkija **Blake Richards** Toronton yliopistosta.

Tutkijoiden mukaan uusien hermosolujen kasvu aivojen hippokampuksessa saattaa edistää unohtamista, jotta muistiin mahtuisi uutta ja tärkeämpää informaatiota.

Aivot ikään kuin unohtavat puolestamme asian, joka ei ole enää merkityksellinen.

- Se on turhauttavaa, mutta aivojen on tärkeä unohtaa epäoleelliset yksityiskohdat ja keskittyä asioihin, jotka auttavat tekemään hyviä päätöksiä elämässä. Jos muisti olisi täynnä tavaraa, se vain hidastaisi ja hämmentäisi meitä. Emme pystyisi toimimaan niin sulavasti jokapäiväisessä arjessamme.

Muistia voi kuitenkin treenata. Seuraavia tutkijoiden vinkkaamia muistitekniikoita voi kokeilla parantamaan muistia:

1. Luo miellelyhtymiä

Harva muistaa ulkomuistista esimerkiksi puhelinnumeroita tai osoitteita, joita ei usein tarvitse. Kokeile seuraavan kerran liittää ulkomuistia vaativa asia mielikuvaan. Liitä esimerkiksi numerot tiettyihin väreihin. Tämä voi auttaa muistettavan asian siirtymistä pitkäkestoisempaan muistiin.

2. Käytä aisteja

ARTIKKELI JATKUU ILMOITUKSEN JÄLKEEN

Kuvittele, miltä muistamista vaativat asiat kuulostavat tai tuoksuvat. Jos esimerkiksi unohdat laittaa munakellon soimaan, kun teet ruokaa, kuvittele ensin mitä tapahtuu, jos et tee niin. Mitä jos kokkaamasi ateria syttyy palamaan? Kuvittele, miltä palanut ateria tuoksuu.

Kokonaisvaltainen mielikuva auttaa muistamaan hälytyksen laitton paremmin kuin vain se, että yrität muistaa asian.

3. Kerro tarina

Kerro itsellesi tarina, joka muodostuu osasista muistettavia asioita. Palastele kokonaisuus. Kaikkien asioiden muistaminen ei ole mahdollista, mutta yksityiskohdat, jotka koskettavat tai yllättävät, muistetaan paremmin.

4. Nuku hyvin

Jokaiselle on tuttua, että huonosti nukutun yön jälkeen olo on hajamielinen ja unohteleva. Muistaminen vaatii unta, sillä päivällä opitut tiedot ja taidot tallentuvat unen aikana pitkäkestoiseen muistiin.

5. Hyväksy teknologia

Monia huolestuttaa se, että luottaa muistinsa liikaa teknologian varaan. Jos esimerkiksi puhelin katoaa, mukana saattavat mennä kaikki tärkeät muistiinpanot ja puhelinnumerot.

Tutkijoiden mukaan teknologiasta kannattaa olla kiitollinen, koska se vapauttaa meidät muistamaan tärkeämpiäkin asioita kuin numerot ja osoitteet.

Se, ettei tarvitse muistaa jokaista yksityiskohtaa, voi tutkijoiden mukaan saada meidät elämään enemmän tässä hetkessä.

Lähde: NBC News

PETRA SNECK

petra.sneck@iltalehti.fi