



ЦІКАВІ ФАКТИ ПРО ПАМ'ЯТЬ

Що таке нейрони?

Нейрони — це спеціалізовані клітини нервової системи.

Вони не просто «елементи зв'язку» — це молекулярні процесори, що приймають, передають і аналізують сигнали.

У мозку їх ≈ 86 мільярдів.

Синапс = місце дії

Синапс — точка контакту нейронів з іншими клітинами.

Тут відбувається передача сигналу через нейромедіатори (ацетилхолін, дофамін, ГАМК).



Як працює нейрон?

Кожен нейрон має:

Дендрити — отримують сигнали

Сому (тіло) — обробляє

Аксон — передає далі



Один нейрон $\neq$ проста одиниця

Один нейрон може формувати до **10 000** синапсів.

Це означає, що він ще й бере участь у складній нейронній мережі.

Сигнал — це електрохімічний імпульс, який рухається по аксону зі швидкістю до 120 м/с.



Нейропластичність = здатність до змін

- ✦ Створення нових зв'язків між нейронами
- ✦ Посилення або гальмування нейрональних зв'язків

Це основа пам'яті, навчання, адаптації, а також відновлення після ушкоджень.



ВИДИ ПАМ'ЯТІ

Короткочасна пам'ять

Утримує 5–9 елементів до 30 секунд.

Саме завдяки їй ви встигаєте запам'ятати номер, поки набираєте його, або прочитані слова з попереднього речення.



Довготривала пам'ять

Зберігає інформацію роками чи навіть на все життя.
Це ваш «внутрішній архів» — від дати народження до улюбленої пісні з юності.

Сенсорна пам'ять

Фіксує відчуття на долі секунд.
Вона дає нам змогу побачити «шлейф» світла або відчути запах перед тим, як він зникне.

Підтипи: зоровий (іконічний), слуховий (ехоічний), тактильний, нюховий, смаковий.



Як саме ми запам'ятовуємо?

Пам'ять — це не просто «архів», а ціла система, яка працює в кілька етапів:

спершу сприймає ➤ потім зберігає ➤ відтворює

СПОСОБИ ЗАПАМ'ЯТОВУВАННЯ

Довільна пам'ять

Ви сідаєте вчитися інструкцію до нового препарату, читаете її кілька разів, робите нотатки — це робота довільної пам'яті.
Ви свідомо намагаєтесь запам'ятати.

Мимовільна пам'ять

Йдете вулицею, чуєте знайому пісню з реклами — і одразу згадуєте назву бренду. Ви не намагались її запам'ятати, але мозок зробив це сам.



Робота фармацевта — щоденне тренування пам'яті:

- ✦ Запам'ятовувати нові препарати, показання та протипокази
- ✦ Тримати в голові взаємодії ліків
- ✦ Швидко вникати в проблему і відповідати на запит клієнта
- ✦ І ще безліч дрібниць

Робоча пам'ять

Окремо виділяють систему, яка утримує та обробляє інформацію, необхідну для поточних завдань (наприклад, запам'ятати номер телефону, щоб одразу його набрати).

Вона — ключ до навчання та ефективної роботи мозку. Критично важлива для багатозадачності, аналізу та прийняття рішень.



Додаткова класифікація

За змістом пам'ять буває:

Емоційна — пов'язана з почуттями.

Процедурна — «пам'ять тіла».

Епізодична — особисті події.





Продукти, які покращують пам'ять

Ягоди (чорниця, чорна смородина) – антоціани → антиоксидантний захист

Горіхи – вітамін Е + поліфеноли → підтримка когнітивних функцій

Темно-зелені овочі (шпинат, броколі) – фолати, вітамін К → захист мозкових клітин



Продукти, які сприяють концентрації

Яйця – холін → синтез ацетилхоліну

Насіння гарбуза – магній, цинк, залізо → регуляція стресу та когнітивних процесів

Зелений чай – L-теанін + кофеїн → покращення уваги без різких «стрибків»

Продукти, які шкодять пам'яті

- ✦ **Трансжири** – зменшення нейропластичності
- ✦ **Надлишок цукру** – оксидативний стрес, інсулінорезистентність → погіршення когнітивних функцій
- ✦ **Надлишок алкоголю** – нейротоксичний вплив, ушкодження гіпокампа



«Лайфхак» для фармацевта

Харчування + фізична активність + нутрицевтики = комплексна стратегія здоров'я мозку

