

Bliskość pokoleń

Tom 2

2026

Pamięć a starzenie się

Jak zmienia się mózg wraz z wiekiem,
jak wspierać jego sprawność
i kiedy warto szukać pomocy?

Karolina Jurga

Psycholog, neuropsycholog, ekspertka w zakresie pamięci
i zdrowego starzenia się oraz chorób otępiennych.



Stowarzyszenie
mali bracia Ubogich
przyjaciele osób starszych

Pamięć a starzenie się

**Jak zmienia się mózg wraz z wiekiem,
jak wspierać jego sprawność i kiedy warto
szukać pomocy?**

Karolina Jurga

Psycholog, neuropsycholog, ekspertka w zakresie pamięci
i zdrowego starzenia się oraz chorób otępiennych.

Dziękuję, że otworzyłeś tę publikację.

Pamięć zmienia się wraz z wiekiem, ale nie każda zmiana oznacza chorobę. Zrozumienie tego, co dzieje się w starzejącym się mózgu, może pomóc nam lepiej rozumieć zarówno własne doświadczenia, jak i zachowanie naszych rodziców, dziadków, podopiecznych czy innych starszych osób w naszym otoczeniu.

W tej publikacji wyjaśniam, jak działa pamięć, co wspiera aktywność mózgu, jakie objawy są naturalną częścią starzenia się, a które warto skonsultować z lekarzem. Znajdziesz tu również wskazówki, które pomogą Ci przyjrzeć się funkcjonowaniu pamięci – zarówno własnej, jak i Twoich bliskich: rodziców, dziadków czy podopiecznych. Być może zdarzyło Ci się usłyszeć od starszej osoby: „Kiedyś wystarczyło mi raz powiedzieć, a teraz jednym uchem wpadnie, a drugim wypadnie”, albo „Głowa już nie pracuje jak dawniej”. A może podobne zmiany z czasem zacząłeś zauważać również u siebie. To, że nasza pamięć zmienia się wraz z wiekiem, jest naturalne. Przez blisko dwadzieścia lat pracy w obszarze pamięci nauczyłam się, że zrozumienie tego, co się z nami dzieje lub z bliską nam osobą, daje więcej pewności i spokoju. Nie musimy pamiętać wszystkiego, aby dobrze funkcjonować i cieszyć się życiem.

Wierzę, że ten poradnik pomoże Ci spojrzeć na siebie, swoich bliskich i proces starzenia się z większym zrozumieniem i życzliwością.

Rozdział 1

Jak działa pamięć?

W gabinecie często słyszę pytanie: „Pani Karolino, jak to możliwe, że pamiętam imię nauczycielki ze szkoły podstawowej, a nie pamiętam, gdzie odłożyłam klucze?”. Najczęściej odpowiadam metaforą, w której pamięć porównuję do ogromnej biblioteki. Znajdują się w niej wspomnienia z dzieciństwa, wiedza zdobywana przez całe życie, umiejętności, których nauczyliśmy się lata temu, a także informacje z ostatnich minut czy godzin. Każdego dnia nasz mózg odbiera tysiące informacji. Widzimy twarze ludzi, słyszymy rozmowy, czytamy wiadomości, oglądamy telewizję, robimy zakupy, gotujemy obiad. Gdyby mózg próbował zapamiętać wszystko, bardzo szybko zostałby przeciążony. Dlatego nasz mózg wybiera to, co uzna za ważne. Jeśli bardzo się na czymś skoncentrujemy i jeszcze będziemy to powtarzać, nasz mózg zachowa to na znacznie dłuższy czas – tak zachodzi proces uczenia się. Kiedy jednak robimy coś szybko i bez szczególnej uwagi, to dana czynność czy informacja może nam umknąć (o uwadze dowiesz się więcej w dalszej części publikacji). Nie będzie to oznaczało, że pamięć działa gorzej – po prostu trudno przypomnieć sobie coś, na co tak naprawdę nigdy nie zwróciliśmy wystarczająco dużo uwagi, czyli nigdy tego właściwie nie zakodowaliśmy.

Proces pamięciowy obejmuje trzy kluczowe etapy:

1. Kodowanie – informacja musi najpierw zostać zauważona, przetworzona i zakodowana przez mózg.
2. Przechowywanie – następnie ślad pamięciowy musi zostać utrwalony i zachowany przez określony czas.
3. Wydobywanie – na końcu zapisana informacja musi zostać skutecznie przywołana z pamięci wtedy, gdy jest potrzebna.



Jeśli któryś z tych etapów działa mniej sprawnie, wtedy mogą pojawić się trudności z pamięcią. Nie oznacza to od razu, że z naszym zdrowiem dzieje się coś niepokojącego. Efektywność działania pamięci jest silnie związana z uwagą i wpływa na nią wiele czynników: sen, stres, emocje, aktywność fizyczna, zdrowie, a nawet ilość wypitej wody. Oznacza to, że każdego dnia możemy wpływać na jakość pamięci i wspierać pracę swojego mózgu.

Zanim jednak przejdziemy do tego, jak dbać o pamięć, warto lepiej zrozumieć jej funkcjonowanie: poznać różne jej rodzaje i sposób jej powiązania z uwagą.

Nasza pamięć na co dzień, czyli o rodzajach pamięci

Każdego dnia nasz mózg korzysta z różnych rodzajów pamięci, a każdy z nich odpowiada za coś innego. Trochę jak we wspomnianej wcześniej ogromnej bibliotece – zgromadzone w niej książki przechowywane są w różnych działach: historii, psychologii, literatury pięknej, biografii, podróży, zdrowia itd. Wszystkie są częścią jednego zbioru, ale każdy dział przechowuje książki o innej tematyce. Podobnie jest z pamięcią – każdy rodzaj przechowuje inny typ informacji: jeden pomaga nam pamiętać wydarzenia z przeszłości, inny przechowuje wiedzę o świecie, a jeszcze inny pozwala nam wykonywać codzienne czynności niemal automatycznie.

Pamięć krótkotrwała – pozwala przez krótki czas utrzymać niewielką ilość informacji, które są nam potrzebne w danym momencie. Np. kiedy słuchamy wykładu i prelegent przedstawia się albo kiedy podczas rozmowy słyszymy nazwę ulicy, na której znajduje się potrzebny nam sklep. Przez krótki czas przechowujemy w pamięci te informacje, jeśli jednak nie zostaną utrwalone (albo zapisane w notatniku), zwykle szybko umykają i możemy spodziewać się takiego efektu „Zaraz, zaraz jak nazywał się ten wykładowca” albo „Zaraz, zaraz jaka to ulica była”.

Pamięć robocza – współpracuje blisko z pamięcią krótkotrwałą – to nasz wewnętrzny notatnik. Dzięki niej przez chwilę przechowujemy informacje i jednocześnie coś



z nimi robimy, np. kiedy robisz kawę i jednocześnie pamiętasz, że za chwilę powinieneś wyłączyć piekarnik; liczysz resztę przy kasie, pamiętając, żeby kupić jeszcze płyn do naczyń; porównujesz dwie ceny i próbujesz pamiętać pierwszą, patrząc na drugą.

Pamięć epizodyczna – największy magazyn wspomnień i doświadczeń. Pozwala zapamiętywać i później przywoływać konkretne wydarzenia, które miały się w określonym czasie i miejscu. Dzięki niej możesz pamiętać, co robiłeś wczoraj po południu, z kim spotkałeś się w ubiegłą niedzielę albo co wydarzyło się podczas ostatnich świąt.

Pamięć autobiograficzna – obejmuje informacje i wspomnienia dotyczące własnego życia. Zawiera zarówno konkretne wydarzenia, np. dzień ślubu, narodziny dziecka, czy pierwszy dzień w pracy, jak i bardziej ogólną wiedzę o sobie, np. gdzie mieszkales jako dziecko, do jakiej szkoły chodziłeś czy czym zajmowałeś się zawodowo.

Pamięć proceduralna – odpowiedzialna za umiejętności i nawyki, np.: jazdę na rowerze, prowadzenie samochodu, podpisywanie się własnym nazwiskiem. Dzięki niej automatycznie wykonujemy daną czynność, nie zastanawiając się nad nią.

Pamięć semantyczna – to pamięć wiedzy o świecie, znaczeniu słów, pojęciach i faktach, które znamy, ale nie musimy pamiętać, kiedy i gdzie się ich nauczyliśmy. Dzięki niej wiesz, że Warszawa jest stolicą Polski, rozumiesz znaczenie słowa „rower”, potrafisz nazwać przedmioty i wiesz, do czego służą. Pamięć semantyczna obejmuje także utrwaloną wiedzę zdobytą w ciągu życia, np. znajomość zasad, nazw, kategorii.

Funkcjonowanie poszczególnych rodzajów pamięci zmienia się wraz z wiekiem: niektóre mogą zacząć działać wolniej, podczas gdy inne przez długie lata pozostają bardzo sprawne. Dlatego przyglądając się pamięci – własnej lub bliskiej osoby – nie warto skupiać się na pojedynczych sytuacjach. Znacznie ważniejsze jest spojrzenie na całość funkcjonowania mózgu bo pamięć jest dużo bardziej złożona, niż mogłoby się wydawać.

Pamięć jest silnie powiązana z uwagą

Uwaga jest trochę jak latarka. Oświeca to, na czym w danym momencie skupia się nasz mózg. Jeśli podczas zamykania drzwi myślimy już o zakupach albo o wizycie u lekarza, mózg może wykonać tę czynność automatycznie i nie zakodować faktu zamykania. Dlatego po kilku minutach może pojawić się wątpliwość: „Czy ja na pewno zamknęłam drzwi?”. Nie oznacza to, że mamy problem z pamięcią – oznacza, że nie skupiliśmy uwagi na czynności wykonywanej „tu i teraz”, tylko byliśmy zajęci czymś innym (w tej sytuacji myśleliśmy o tym, co ma nastąpić później). Nasza uwaga może się rozprościć pod wpływem dużej liczby informacji, które docierają do nas jednocześnie. Głośny telewizor, rozmowa kilku osób naraz, hałas w sklepie czy telefon dzwoniący w niewłaściwym momencie mogą utrudniać skupienie. Nie oznacza to, że „coś jest z nami nie tak”. Po prostu czasem mózg potrzebuje trochę

więcej spokoju, aby prawidłowo odebrać i zapisać informacje, bo z wiekiem łatwiej męczymy się nadmiarem bodźców.

Także wielozadaniowość z czasem staje się trudniejsza – kiedy jesteśmy młodszy, mózg zwykle szybko przenosi uwagę z jednego zadania na drugie, z wiekiem jednak potrzebuje więcej czasu, aby przełączyć się między nimi. Na konsultacjach zdarza mi się słyszeć: „Kiedyś mogłam gotować obiad, rozmawiać przez telefon i jeszcze słuchać, co dzieje się w telewizji. Teraz, gdy ktoś do mnie mówi podczas gotowania, od razu gubię wątek albo zapominam, co miałam zrobić”. Takie doświadczenia mogą pojawiać się wraz z wiekiem i nie oznaczają, że człowiek staje się mniej zaradny czy mniej inteligentny. W takiej sytuacji mózg dostaje kilka sygnałów naraz i musi zdecydować, któremu z nich poświęcić uwagę, a z wiekiem podejmuje te decyzje wolniej. Dlatego w hałaśliwym miejscu łatwiej zgubić wątek rozmowy, podczas gotowania można zapomnieć o nastawionym czajniku, a podczas rozmowy przez telefon, po co weszło się do drugiego pokoju – to nie jest lenistwo ani „roztrzępanie”. Porównywanie obecnego funkcjonowania z tym sprzed 10 lat lub z okresem aktywności zawodowej może przynieść jedynie przygnębienie i poczucie bezradności.

Wiedza o tych zmianach może pomóc zarówno osobie starszej, jak i jej bliskim. Warto zrezygnować z wielozadaniowości, wyłączyć telewizor podczas rozmowy, zapisać listę zakupów na kartce lub odłożyć telefon podczas przygotowywania leków. Również rozmawiając ze starszą osobą, warto ograniczyć liczbę bodźców, by ułatwić jej skupienie uwagi. Kiedy robimy coś ważnego, warto na chwilę zwolnić i robić jedną rzecz naraz. Jeśli odkładamy dokumenty, leki albo klucze, dobrze jest powiedzieć sobie w myślach lub na głos: „Kładę klucze do szuflady w przedpokoju”. To pomaga mózgowi zatrzymać się przy tej informacji i lepiej ją zakodować. Nie chodzi o to, aby przez cały dzień się pilnować, tylko o to, aby być uważnym w trakcie czynności, które chcemy zapamiętać.

” To warto zapamiętać

- Czasem zapominamy dlatego, że uwaga była rozproszona innymi myślami.
- Gdy wokół jest dużo hałasu, rozmów i innych bodźców albo gdy się spieszymy, mózg może nie zapisać nowych informacji.
- Robienie jednej rzeczy naraz pomaga skupić się i zapamiętać to, co jest z nią związane.
- Lista, kalendarz i przypomnienia odciążają pamięć i pomagają zapamiętać ważne informacje.

Mam to na „końcu języka”

„No ten ten, no...”, „Przecież ja go znam... no mam go przed oczami, tylko nie mogę sobie przypomnieć nazwiska”. Wiele osób tak mówi, gdy próbuje przypomnieć sobie nazwisko znanej osoby. Twarz, miejsce poznania, cała historia relacji są w pamięci, niemal „przed oczami”, brakuje tylko jednego słowa – nazwiska.

Sytuację, którą w psychologii nazywamy „mam to na końcu języka” możemy porównać do szukania książki we wspomnianej już wcześniej bibliotece. Wiesz, że książka na pewno się w niej znajduje: pamiętasz jej okładkę, wiesz,

o czym była, być może nawet pamiętasz, kiedy ją czytałeś. Tylko przez chwilę nie możesz odnaleźć właściwej półki. Z wiekiem takie sytuacje mogą zdarzać się częściej, ponieważ mózg potrzebuje więcej czasu na wydobywanie z pamięci potrzebnej informacji. Co można wtedy zrobić? Możesz spróbować przypomnieć sobie jakiś szczegół lub skojarzenie związane z informacją, która Ci umknęła. Takie „ścieżki” czasem pomagają mózgowi trafić do właściwej informacji. Możesz też po prostu odpuścić, a potrzebna informacja sama wróci – czasem za 15 minut, a czasem za godzinę. Im bardziej powtarzamy: „No przecież muszę to sobie przypomnieć”, tym bardziej denerwujemy się, a napięcie nie pomaga w procesie przypominania.

Samo zjawisko „mam to na końcu języka” zwykle nie jest powodem do niepokoju. Warto natomiast zwrócić na to uwagę, jeśli takie trudności stają się wyraźnie częstsze niż dawniej, narastają albo zaczynają utrudniać codzienną rozmowę. O tym, jakie zmiany powinny skłonić do konsultacji ze specjalistą, przeczytasz w dalszej części publikacji.



Jak wraz z wiekiem zmienia się mózg ?

„Kiedyś wszystko robiłam szybciej, teraz potrzebuję więcej czasu. Czy to normalne?”. To pytanie słyszę bardzo często podczas rozmów o pamięci i starzeniu się. Czasami dotyczy pamięci, innym razem koncentracji uwagi, a czasem po prostu poczucia, że dawniej wszystko przychodziło łatwiej. Wiele osób martwi się i zastanawia, czy nie są to pierwsze objawy jakiejś choroby.

Takie zmiany możemy z czasem zauważyć u siebie, ale także u naszych rodziców, dziadków czy innych bliskich osób. Dłużej może zajmować zrozumienie instrukcji obsługi nowego telefonu; czasem potrzebne jest powtórzenie przez kogoś informacji albo jej zapisanie, choć jeszcze kilkanaście lat temu bez trudu udawało się ją zapamiętać. Wiele takich zmian może być naturalną częścią starzenia się.

” To warto zapamiętać

- Z wiekiem mózg potrzebuje więcej czasu, żeby odnaleźć właściwe słowo.
- Pośpiech i napięcie utrudniają przypominanie.
- W przypomnieniu sobie danego słowa pomocne bywa wrócenie myślami do osoby, miejsca lub sytuacji, które się z nim kojarzą.
- Jeśli „wypadanie słów” zaczyna się nasilać i być zauważalne przez otoczenie, warto je skonsultować z lekarzem (przeczytasz o tym w dalszym rozdziale).

” To warto zapamiętać

- Mózg starzeje się razem z całym organizmem.
- Wolniejsze (względem wcześniejszych lat) tempo przetwarzania informacji jest naturalną zmianą związaną z wiekiem.
- Zapisywanie ważnych informacji to wsparcie dla pamięci, a nie oznaka „że coś dzieje się z moją pamięcią, bo kiedyś zapamiętywałem wszystko w lot”.

Przez całe życie obserwujemy, jak zmienia się nasze ciało. Włosy siwieją, skóra staje się mniej elastyczna, wzrok wymaga mocniejszych okularów, a wejście po schodach może kosztować nas trochę więcej wysiłku niż kiedyś. Rzadziej jednak zastanawiamy się nad tym, że proces starzenia się dotyczy również mózgu – zaczyna pracować nie tyle gorzej, co wolniej. Warto o tym wiedzieć, by lepiej rozumieć zmiany, które zachodzą wraz z wiekiem.

Wyobraź sobie dwie osoby rozwiązujące krzyżówkę – obie znają odpowiedź na to samo pytanie. Jedna wpisuje ją od razu, druga przez chwilę się zastanawia, po czym z uśmiechem mówi: „Już wiem!”. Czy ta druga osoba wiedziała mniej? Oczywiście, że nie. Potrzebowała jedynie odrobiny więcej czasu, aby odnaleźć właściwe słowo. Podobnie jest z naszym mózgiem. Z wiekiem może wolniej przetwarzać informacje, potrzebować kilku dodatkowych sekund na przypomnienie sobie nazwiska, zrozumienie nowych wiadomości czy podjęcie decyzji (co nie oznacza, że w młodszy wiek to się nie zdarza). Nie oznacza to utraty wspomnień, wiedzy, umiejętności, ani doświadczenia. Czasami odnalezienie w pamięci potrzebnej informacji trwa po prostu trochę dłużej.

W swojej pracy często obserwuję, że właśnie to wolniejsze tempo najbardziej martwi osoby starsze i ich bliskich. Tymczasem samo w sobie nie jest ono powodem do niepokoju. Dlatego warto dać osobie starszej – lub sobie, jeśli to nas dotyczy – więcej czasu na działanie i przypomnienie sobie potrzebnej informacji, zamiast pośpieszać lub oczekiwać natychmiastowej odpowiedzi. Czasem warto przeczytać instrukcję drugi raz, poprosić rozmówcę o powtórzenie informacji albo od razu zapisać termin wizyty w kalendarzu – to stwarza mózgowi najlepsze warunki do spokojnego przetwarzania nowych informacji.

Warto również pamiętać, że mózg, podobnie jak mięśnie, lubi być aktywny. Choć wraz z wiekiem zmienia się sposób, w jaki pracuje, nadal potrafi uczyć się nowych rzeczy, przystosowywać do zmian i zaskakiwać swoimi możliwościami. W kolejnych rozdziałach pokażę, jak codzienne nawyki mogą wspierać aktywność mózgu i dlatego czasami to właśnie one mają większy wpływ na pamięć niż sam wiek.



O autorce:

Karolina Jurga – psycholog, neuropsycholog, ekspertka w zakresie pamięci i zdrowego starzenia się oraz chorób otępiennych.

Od 2006 roku pracuje z osobami starszymi, osobami żyjącymi z demencją oraz ich rodzinami. Zajmuje się diagnostyką neuropsychologiczną, prowadzi konsultacje, terapię oraz szkolenia poświęcone pamięci, profilaktyce zaburzeń poznawczych i wspieraniu osób z chorobami otępiennymi.

Ukończyła studia magisterskie na kierunku Społeczna Psychologia Kliniczna na Uniwersytecie SWPS oraz czteroletnią specjalizację z Psychologii Klinicznej w ścieżce Neuropsychologia w Instytucie Psychiatrii i Neurologii w Warszawie. Jest również instruktorką metody Silviahemmet – modelu opieki nad osobami żyjącymi z demencją. Przez lata przeprowadziła tysiące badań przesiewowych funkcji poznawczych u osób starszych, ponad 9 800 godzin konsultacji, terapii i wsparcia osób żyjących z demencją oraz ich rodzin, a także ponad 3 100 godzin szkoleń dla opiekunów rodzinnych i personelu medycznego i opiekuńczego.

Jest autorką książki „Idealny opiekun nie istnieje” oraz „Diagnoza demencji. Jak przekonać bliskiego, gdy nie chce iść do lekarza”. Stworzyła markę Poznaj Demencję, w ramach której edukuje osoby starsze, rodziny i profesjonalistów, pokazując, jak lepiej rozumieć zmiany zachodzące w mózgu i wykorzystywać tę wiedzę w codziennym życiu. W swojej pracy szczególną wagę przywiązuje do tego, aby o pamięci i demencji mówić prostym językiem, bez straszenia i bez niepotrzebnie trudnych medycznych określeń. Bo wiedza o tym, jak działa nasz mózg, ma największą wartość wtedy, kiedy wiemy, co możemy z nią zrobić.

Konsultacja merytoryczna:

Joanna Mielczarek

Skład i opracowanie graficzne:

Paweł Barski

Publikacja przygotowana w ramach projektu „Ich oczami” finansowanego przez AXA



Stowarzyszenie
mali bracia Ubogich
przyjaciele osób starszych

