

## Test dobra czy zła pamięć?

Pewne codzienne zachowania czy przyzwyczajenia mogą być sygnałem drobnych kłopotów z pamięcią. Poniższy kwestionariusz, na który powinieneś odpowiedzieć jak najbardziej szczerze, pomoże Ci je zidentyfikować. Zakreśl kratkę z właściwą odpowiedzią, uwzględniając ostatni miesiąc.

		NIGDY	CZASAMI	CZĘSTO
1.	Trudno mi dłużej się skupić nad tym, co czytam.			
2.	Trudno mi zapamiętać imiona osób, które są mi przedstawiane.			
3.	Mam trudności z przypomnieniem sobie imion osób, które dobrze znam.			
4.	Nie pamiętam nazwisk znanych osób.			
5.	Spóźniam się na spotkania.			
6.	Muszę zajrzeć do mojego kalendarza, żeby wiedzieć, jakie mam spotkania.			
7.	Kiedy robię zakupy muszę mieć przygotowaną listę.			
8.	Zapominam, co miałam zrobić, idąc z pokoju do pokoju.			
9.	Mam trudności z zapamiętaniem numerów telefonów, pod które często dzwonię.			
10.	Zapominam, który jest dzień tygodnia.			
11.	Trudno mi się skoncentrować nad jednym zadaniem.			
12.	Kiedy odłożę gdzieś klucze lub okulary, mam później kłopoty z ich znalezieniem.			
13.	Potrzebuję czasu, by przyzwyczaić się do zmian.			
14.	Nie pamiętam dat urodzin moich bliskich.			
15.	Drobiazgi łatwo mnie rozpraszają.			
16.	W rozmowie często brakuje mi odpowiedniego słowa.			
17.	Mam kłopoty z orientacją w mojej dzielnicy.			
18.	Łatwo mi uwierzyć, że pamięć spletała mi figła.			
19.	Trudno mi się wypowiadać na temat filmu, który widziałem poprzedniego dnia.			
20.	Wielokrotnie zaczynam na nowo te same czynności.			
21.	Zapominam o wydarzeniach, o których nie rozmawiam regularnie.			
22.	Pamiętam wiadomości, które niczemu nie służą.			
23.	Mam trudności z zapamiętaniem pinu w telefonie.			
24.	Trudno mi zapamiętać to, co nie interesuje mnie bezpośrednio.			
25.	Z trudem zapamiętuję ceny rzeczy, które kupuję.			
26.	Szybko zapominam tytuły książek, które niedawno przeczytałem.			
27.	Nie jestem w stanie zapamiętać żadnej liczby.			
28.	Nauczenie się czegokolwiek na pamięć zajmuje mi dużo czasu.			
29.	Szybko zapominam o tym co widziałem danego dnia w telewizji.			
30.	Rozwiązywanie krzyżówek sprawia mi trudność.			
	<b>Oblicz swój wynik według następujących zasad: NIGDY – 0; CZASAMI – 1; CZĘSTO – 2</b>			
	<b>A teraz podlicz swoje punkty:</b>			

## WYNIKI TESTU:

**Masz od 0 do 15 punktów:** Wydaje się, że w pełni wykorzystujesz swoją umiejętność koncentracji – chyba że trochę nie doceniasz pojawiających się trudności. Mimo to nie zaniedbuj się – regularnie dbaj o formę psychiczną i fizyczną, bo to najlepsza gwarancja zachowania dobrej pamięci.

**Masz od 16 do 35 punktów:** Twoja pamięć niekiedy zawodzi, ale nie powinieneś się tym przesadnie martwić. Niewątpliwie należysz do osób, którym trudno jest skupić uwagę. Aby te trudności nie stały się naprawdę uciążliwe, zwolnij trochę: poświęć dostatecznie dużo czasu każdemu zadaniu i staraj się wykonywać je tu i teraz, nie myśl o przyszłości. Jednocześnie wykorzystaj to co daje Ci odprężenie, gdy trudno o wyważoną uwagę w sytuacji stresu.

**Masz ponad 35 punktów:** Prawdopodobnie zbyt surowo czy wręcz pesymistycznie oceniasz swoje trudności. Może warto jednak porozmawiać ze specjalistą zajmującym się pamięcią, by dokładniej ocenić stan twoich funkcji intelektualnych? Lekarze i psychologowie przeanalizują Twoje problemy i wskażą Ci, w jaki sposób najlepiej je rozwiązać.