

管理记忆力和注意力

Managing Memory and Attention

癌症和癌症治疗会导致记忆力和注意力出现问题，其中包括：

- 记住人名和人脸
- 集中注意力回想事情
- 记住书面记述的事实
- 保持警觉与关注正在发生的事情
- 理解口头说明的含义
- 回想几分钟前发生的事情
- 听懂别人在说什么

压力或忧虑的影响Impact of Stress or Worry

研究表明，当您忧虑或感到压力时，记忆力和注意力问题可能会变得愈加明显。

当您感到压力或忧虑时，您的身体会发生重大变化：

- 呼吸急促
- 流向大脑、器官和肌肉中某些部位的血液增加
- 肌肉更加紧张

发生这些变化是因为您的大脑正在将血液和氧气重新导向需要帮助的重要部位。这会减少大脑“思考”部分的血流量。这些变化会妨碍大脑对事实的储存和处理。

帮助提高记忆力和注意力的策略Strategies to Help with Memory and Attention

以下方法可以帮助您学习在处理和适应记忆力和注意力挑战时所需要的技能。不同的策略适用于不同的人。尝试每个类别的策略，并每天进行练习。如果您需要更多支持，请咨询您的癌症医护团队。

试着善待自己。请记住，您正面对的是一个严重的健康问题。您的身心需要时间来适应。

管理记忆力和注意力

Managing Memory and Attention

放松方法Relaxation Methods

管控忧虑和压力是重要的第一步。以下是一些有用的资料：

- 渐进式肌肉放松
- 深呼吸
- 管理压力

组织方法Organizational Methods

- 使用一个日程表或日历来安排所有的会议和任务。您可以使用纸质或电子日历。使用一个日历可以降低您错过会议或重复预约的几率。
- 为每项任务安排足够的时间。这样可以消除因赶时间而产生的压力。
- 将每项新任务与常规任务配对。例如，如果需要在睡前服药，就将其与现有的夜间例行任务配对。您可以把药物放在牙刷旁边。这将有助于您记住服药。
- 在您能看到的方（如冰箱或浴室镜子上）贴便条（便利贴）。
- 需要集中注意力时，要排除干扰。例如，在写电子邮件时关掉电视。
- 一次只做一件事。开始做一项任务，做完后再开始另一项任务。
- 做好日程安排和规划。这有助于“启动”您的大脑。即使您不想做某事，您也会去做，因为它在您的计划中。
- 让事情变得有趣，并要认可取得的成功。这会增加良好的感觉，有助于大脑的学习。

言语练习方法Verbal Practice Methods

- **自我指导训练：**用内心的声音告诉自己完成任务的各个步骤。这有助于您集中精力完成任务并记住任务的步骤。这样做的时候，您会更加调适于专注每个单独的步骤和事实。这将使您的内心声音更加强，并有助于专心完成任务。
例如，如果您在刷牙，就对自己说：拿出牙刷；把牙膏涂在牙刷上；弄湿刷毛等等。
- **简单重复Simple repetition：**反复地重复事实。
例如，在需要记住一个电话号码时，大声说出或默念多遍。然后，写下来或立即使用这个号码。
- **间隔重复Spaced repetition：**与简单重复相同，但大声说出和写下来之间的间隔时间较长。
例如，大声说出或默念多遍电话号码。等几秒钟后再写下来。然后，增加间隔的时间，再试一次。
- **分块（分组）Chunking (grouping)：**将事物按序（如相关性、优先级别或类别）分组。

管理记忆力和注意力

Managing Memory and Attention

例如，在食品杂货店，要记住去哪里找货品，可以把购物清单分成几组：水果、蔬菜、纸制品。通过分组，您就能记住要去商店的哪排货架。

- **押韵或旋律Rhyming or melodies:** 编一句押韵的话或旋律，或者使用您熟悉的歌曲旋律。
例如，要记住一个人名，可以编一句押韵的话，比如“Bill” has a “will”（比尔有一个意愿）。要记住“露西”这个人名，可以唱“天空中的露西与钻石”这首歌，或者编一首歌。

视觉想象Visual Imagery

视觉画面Visual picture: 在脑海中创造一幅画面。

例如，创造您想要记住的人、物或事件的画面。如果是一个人，就想象他走在某个重要的地方或说了什么有趣的话。

- **位置记忆法Method of loci:** 想象一个为人熟知的空间以及该空间的不同变样
例如，走进您的卧室，一步步描述这个房间。然后把您想记住的物品放到房间里。现在回到您的脑海中，去拿这些物品。然后倒着顺序或不按顺序去拿物品，以此来增加难度。

经允许改编自：Memory and Attention Adaptation Training Manual（记忆力与注意力适应训练手册）
(2011)，作者：Ferguson, R. J. 和Gillock, K. L