

ARBETSMINNET

Arbetsminnet är en grundläggande kognitiv funktion som är nödvändig för att vi ska kunna genomföra en rad mentala aktiviteter, såsom att läsa, räkna och lösa problem. Med hjälp av arbetsminnet kan vi hålla och använda en begränsad mängd information under en kort tid. Det handlar alltså om vår förmåga att, i stunden, hålla kvar saker i huvudet. Till exempel använder vi arbetsminnet när vi ska komma ihåg ett telefonnummer eller när vi ska följa en instruktion. Med ett bra arbetsminne kan vi lättare koncentrera oss och hantera distraktioner. Utvärderingar genomförda på Minneslek pekar på att träning kan leda till bl.a. bättre arbetsminneskapacitet och matematisk förmåga.

ARBETSMINNESTRÄNING

Träningen består av ett antal datoriserade övningar som du ska genomföra vid varje träningstillfälle. Svårighetsgraden på övningarna anpassas automatiskt efter din prestation, så att kravet på arbetsminnet ständigt befinner sig på en optimal nivå. Första gången du tränar rekommenderar vi ett träningsprogram som innehåller antingen 20 eller 25 träningstillfällen. Varje träningstillfälle brukar ta mellan 25-40 minuter beroende på valt program. Under varje träningsvecka bör du genomföra 4-5 träningstillfällen så att den totala längden på träningsperioden blir 5-7 veckor.

Själva träningen upplevs av de flesta som stimulerande men samtidigt även som mycket krävande. För att kunna upprätthålla motivationen under hela perioden kan det då vara till hjälp att använda ett belöningsystem. Din tränare hjälper dig med detta om du vill samt med alla andra förberedelser för att få träningen att fungera så bra som möjligt. Under själva träningsperioden kommer du även att ha regelbunden kontakt med din tränare som kommer hjälpa dig med att bibehålla struktur och fokus.

Innan du börjar träna kan det hända att din tränare föreslår att du ska fylla i skattningsformulär och/eller göra psykologiska test. Detta är för att ni sedan, när träningen är slutförd, lättare ska kunna utvärdera vilka effekter träningen har haft just för dig. För att arbetsminnesträningen ska kunna få så god effekt som möjligt är det viktigt att du alltid försöker prestera ditt bästa. Om du upptäcker saker som hindrar dig i din träning så ska du så snabbt som möjligt ta upp det med din tränare så att ni kan hitta lösningar.

Lycka till med träningen!