

مشکلات حافظه و زوال عقل



از اینجا
شروع کنید

مشکلات حافظه

آیا:

- فراموش می کنید کارهایی که بارها انجام داده اید را چگونه انجام دهید؟
- در یادگیری چیزهای تازه با مشکل روبه رو هستید؟
- در طی یک گفت و گو یک مطلب را دوباره یا چند بار تکرار می کنید؟
- در تصمیم گیری مشکل دارید؟
- کارهایی که امروز انجام داده اید فراموش می کنید؟

بله

شما باید به
پزشک مراجعه
کنید.

خیر

آیا خانواده شما:

- متوجه شده اند شما به فعالیت هایی که پیش تر به انجام شان علاقه داشته اید دیگر علاقه نشان نمی دهید.
- متوجه شده اند که شما در گفت و گو با مشکل روبرو هستید.
- فکر می کنند مشکل حافظه شما بر زندگی روزمره شما تأثیر گذاشته است.

بله

شما باید به پزشک
مراجعه کنید.



خیر

- آیا شما در به یاد آوردن نام فردی که همین الان دیده اید با مشکل مواجه می شوید؟
- آیا در پیدا کردن واژه ای که می دانید با مشکل مواجه می شوید؟
- آیا شما از اینکه خانواده شما می گویند حافظه تان ضعیف شده نگرانید؟

بله

ممکن است تغییرات طبیعی حافظه رخ داده باشد.
به توصیه های خانگی در صفحه ۱۷۶ نگاه کنید. اگر
نگرانید با پزشک تان مشورت کنید.



مشکلات حافظه و زوال عقل

توصیه‌های خانگی

برای بهبود حافظه:

۱. یک فهرست تهیه کنید. این مساله نقطه ضعف نیست که برای خرید روزانه یا دیگر فعالیت‌ها فهرست همراه داشته باشید. اگر می‌خواهید واقعا به روز عمل کنید از ابزارهای الکترونیک مثل موبایل‌های هوشمند استفاده کنید.
۲. یک برنامه معین داشته باشید. این که به یاد آورید گام بعدی چیست هنگامی که همواره از همان گام‌ها استفاده می‌کنید، آسان‌تر است.
۳. تلاش کنید برای یادآوری چیزها از تداعی استفاده کنید.
۴. فهرستی از رخداد‌های آینده تقویم تهیه کنید.
۵. همواره چیزهای مهم مثل کلید، کیف پول و غیره را در محل ثابتی بگذارید.
۶. هنگامی که با شخص جدیدی آشنا می‌شوید چندین بار در طول گفت و گو نام او را تکرار کنید تا مطمئن شوید آن را به یاد سپرده‌اید.
۷. به یاد آوردن واژه‌هایی که می‌دانید اگر به ترتیب حروف الفبا به دنبال آن بگردید ساده‌تر خواهد بود. امتحان کنید.
۸. ذهن خود را مشغول نگه دارید. تمام وقت خود را صرف دیدن تلویزیون نکنید. جدول‌های لغات متقاطع، جدول اعداد، بازی‌های کاردتی و خواندن، تمرکز بیش‌تر و انرژی ذهنی افزون‌تری لازم دارند. اگر از ذهن‌تان استفاده نکنید، ضعیف‌تر می‌شود.
۹. آزمون ساده زیر به شما کمک می‌کند مشخص کنید که به ارزیابی بیش‌تری نیاز هست یا خیر:
از فردی که مشکل حافظه دارد بخواهید ۳ چیز را به خاطر بسپارد. از او بخواهید فوراً آن ۳ چیز را تکرار کند. سپس به فاصله ۵ دقیقه از او بخواهید نام آن ۳ چیز را بگوید. در این فاصله از او بخواهید با یک کاغذ و مداد که به او داده‌اید ساعتی بکشد که زمان ۱۰ دقیقه به ۲ را نشان دهد. اگر بتواند یک ساعت درست بکشد و ۲ یا ۳ مورد را درست به خاطر آورد چندان جای نگرانی نیست. اگر نتواند به درستی ساعت را بکشد و نتواند نام چیزها را به یاد آورد باید به پزشک مراجعه کند.

مشکلات حافظه و زوال عقل

مشکل در به یاد آوردن نام افراد، آدرس و موارد دیگری از این قبیل آزاردهنده است. فراموش کردن نام فرزندان، نشانی منزل یا سن خودتان مشکلی جدی به شمار می آید.

زوال عقل بیماری مغزی است که برای فرد به یاد آوردن رخ دادهای اخیر را دشوار می سازد و بر ارتباطات و یادگیری او اثر می گذارد. در نهایت افراد مبتلا به زوال عقل نخواهند توانست از خود مراقبت کنند. با افزایش سن، قدری کاهش در حافظه غیرمنتظره نیست؛ هر چند افزایش سن به خودی خود توضیح کافی در ناتوانی به یاد آوردن رخ دادهای اخیر ندارد. بسیاری از افراد این که مشکل حافظه دارند را تشخیص می دهند و هنگامی که نمی توانند موضوعی را به خاطر آورند، احساس درماندگی و کلافگی می کنند. مشکل پیش رونده حافظه و گیجی و عدم درک درست زمان و مکان و انفجار احساسی متعاقب آن می تواند به آشفتگی خانواده، سانحه و حتی آسیب به فرد منتهی شود.

علائم و نشانه های ممکن مشکلات جدی حافظه:

- ◀ از دست دادن حافظه اخیر
- ◀ مشکل در کلام
- ◀ عدم درک درست زمان و مکان
- ◀ تصمیمات نادرست در مورد لباس پوشیدن، فعالیت های اجتماعی یا کاری، پول
- ◀ به آسانی گم می شود.
- ◀ رویدادهای مهم را فراموش می کند.
- ◀ عصبانیت ناگهانی بی دلیل
- ◀ سرزنش دیگران در مورد جابجا کردن اشیاء
- ◀ نصفه گذاشتن کارها
- ◀ تکرار یک سؤال
- ◀ قطع ارتباطات اجتماعی، به جمع علاقه ای ندارد.

