

چرا دچار فراموشی شده‌ام؟

هر فردی در طول زندگی خود برخی فراموشی‌های گاه به گاه را تجربه می‌کند اما علل این موضوع چه می‌تواند باشد؟



هر فردی در طول زندگی خود برخی فراموشی‌های گاه به گاه را تجربه می‌کند اما علل این موضوع چه می‌تواند باشد؟

به گزارش ایسنا، عصر ایران به نقل از «بست لایف» نوشت: «شاید برای شما نیز پیش آمده باشد که مدت زیادی را به دنبال کلیدهای خود گشته و در نهایت متوجه شده اید که آنها در جیب شلوارتان هستند، یا غذا را برای ۱۰ دقیقه داخل فر قرار داده و با صدای زنگ هشدار دود به یاد آن افتاده باشید. هر فردی در طول زندگی خود برخی فراموشی‌های گاه به گاه را تجربه می‌کند اما اگر فراموشی با تکرار زیاد رخ داده و در زندگی روزانه شما اختلال ایجاد می‌کند، ممکن است دلیلی جدی در پس این شرایط قرار داشته باشد.

در ادامه با برخی از شایع‌ترین دلایل از دست دادن حافظه بیشتر آشنا می‌شویم.

به میزان کافی نمی‌خوابید

خواب ناکافی توانایی بدن و مغز برای ارائه عملکرد درست را کاهش می‌دهد. این که چقدر می‌خوابید بخشی از مساله بوده و کیفیت خواب بخشی دیگر از آن محسوب می‌شود. مطالعه‌ای که در دانشگاه کالیفرنیا انجام شد، ارتباط چشمگیر بین شرایط خواب و خاطرات ذخیره شده را نشان داد.

زمانی که پژوهشگران الگوهای خواب شرکت‌کنندگان جوان‌تر (بیشتر در دهه دوم زندگی خود بودند) و افراد پیرتر (بیشتر در دهه هفتم زندگی خود بودند) را مقایسه کردند، دریافتند که تجربه خواب عمیق در افراد پیرتر نه تنها ۷۵ درصد کمتر بوده است، بلکه ۵۵ درصد احتمال کمتری داشت آن‌چه را شب پیش به آنها گفته شده بود را به خاطر می‌آوردند.

دارویی جدید مصرف می‌کنید

در عوارض جانبی برخی داروها به از دست دادن حافظه و فراموشی اشاره شده است. بنا بر گزارشی که توسط مؤسسه ملی سلامت آمریکا منتشر شد، از جمله داروهایی که می‌توانند بر حافظه اثرگذار باشند می‌توان به آنتی‌هیستامین‌ها، داروهای ضد اضطراب و ضد افسردگی، داروهای خواب‌آور، داروهای ضد روان‌پریشی، شل‌کننده‌های ماهیچه و ضد اسپاسم‌ها اشاره کرد. اگر نگران این هستید که داروی مصرفی دلیل فراموشی شماست، با پزشک خود درباره امکان تغییر دارو صحبت کرده و سپس بهبود یا عدم بهبود شرایط را بررسی کنید.

افسرده هستید

پژوهش‌های زیادی ارتباط بین علائم افسردگی و فراموشی را نشان داده‌اند. به عنوان مثال مطالعه‌ای که در نشریه Neurology منتشر شد، به تجزیه و تحلیل شرایط بیش از یک هزار بزرگسال طی بیش از پنج سال پرداخته و مشخص شد که هر چه علائم افسردگی شدیدتر باشد، افت شرایط حافظه نیز بدتر است. افسردگی و پیری مغز ممکن است به طور همزمان رخ دهند و علائم شدیدتر افسردگی ممکن است بر سلامت مغز (حافظه) از طریق بیماری عروق کوچک اثرگذار باشد.

به یک اختلال تیروئید مبتلا هستید

کم‌کاری تیروئید می‌تواند دلیل ریشه‌ای مشکلات حافظه شما باشد. تجزیه و تحلیل بزرگی که در نشریه The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism منتشر شد، نشان داد افرادی که حتی به کم‌کاری تیروئید خفیف مبتلا هستند در معرض خطر بیشتری برای تغییرات شناختی قرار دارند. پس از تجزیه و تحلیل ۱۳ مطالعه مشخص شد افراد مبتلا به کم‌کاری تیروئید ۵۶ درصد احتمال بیشتری داشت با نقص در عملکرد شناختی و ۸۱ درصد خطر بیشتر برای زوال عقل مواجه باشند.

یک ضربه مغزی داشته اید

اگر پس از تصادفی شدید، فراموشی شما آغاز شده است، شاید این شرایط از عوارض جانبی یک ضربه مغزی باشد. مطالعه ای که در نشریه Journal of Neurosurgery منتشر شد، نشان داد افرادی که یک ضربه مغزی خفیف را تجربه کرده اند می توانند با اختلال در حافظه از سه تا هفت روز پس از آسیب دیدگی مواجه شوند.

یک سکته مغزی خاموش داشته اید

بنا بر گزارشی که در نشریه Harvard Women's Health Watch منتشر شد، برای هر بیمار که یک سکته مغزی معمول را تجربه می کند، ۱۴ بیمار از شرایطی به نام سکته مغزی خاموش رنج می برند. در شرایطی که سکته مغزی معمولی می تواند موجب نقص در عملکردهایی مانند بینایی و گفتار شود، یک سکته مغزی خاموش بر قسمت هایی از مغز، مانند بخش هایی که خاطرات را نگهداری می کنند، اثر می گذارد که موجب علائمی مشهود نمی شود.

بیش از حد الکل مصرف می کنید

افرادی که بیش از حد نوشیدنی های الکل مصرف می کنند می توانند با مشکلات مغزی مواجه شوند. اختلال در حافظه یکی از این مشکلات است که در افراد معتاد به الکل و آنهایی که در گذشته معتاد به الکل بوده اند، دیده می شود.

استرس دارید

بیشتر افراد از ارتباط بین استرس و افزایش وزن یا استرس و افسردگی آگاه هستند، اما درباره استرس و از دست دادن حافظه چطور؟ پژوهشگران بر این باورند که سطوح بالای هورمون کورتیزول می تواند هر چیزی را از اندازه مغز تا عملکرد فرد در تست های شناختی را پیش بینی کند. در مطالعه ای که در نشریه Neurology منتشر شد، دانشمندان سطوح کورتیزول و مهارت های شناختی شرکت کنندگان بزرگسال را تجزیه و تحلیل کرده و دریافتند که هر چه فرد استرس بیشتری داشته باشد، از دست دادن حافظه نیز شدیدتر است.

به بیماری ام اس مبتلا هستید

تقریباً ۵۰ درصد از بیماران مبتلا به ام اس گاهی اوقات دشواری در تفکر را تجربه می کنند. بنا بر موارد مستند، شایع ترین انواع مشکلات حافظه مرتبط با بیماری ام اس شامل فراموشی رویدادهای اخیر و فراموشی کارهای برنامه ریزی شده می شوند. خوشبختانه بیشتر مواقع این مشکلات به خوبی قابل مدیریت بوده و به از دست رفتن کامل حافظه تبدیل نمی شوند.

سوگوار هستید

غم و اندوه شدید می تواند به شکل گیری احساس ناامیدی منجر شود. این شرایط تنها از نظر احساسی فرد را تحت تأثیر قرار نداده و به گفته دانشمندان دانشگاه هاروارد می تواند به اختلالات حافظه و تخیل نیز منجر شود.

کلیه های شما عملکرد درستی ندارند

مغز و کلیه ها تحت تأثیر تغییراتی که در دستگاه قلبی عروقی انسان رخ می دهند، قرار می گیرند. از این رو، تجربه هر گونه تغییر در عملکرد کلیوی اغلب با تغییراتی در شیمی مغز فرد نیز همراه است. مطالعه ای که در نشریه American Journal of Kidney Diseases منتشر شد، داده های مربوط به بیش از ۲,۰۰۰ نفر را تجزیه و تحلیل کرده و مشخص شد که افراد مبتلا به آلومینوری در مقایسه با آنهایی که هیچ نشانه ای از آسیب کلیوی نداشتند، ۵۰ درصد احتمال بیشتری داشت که به زوال عقل مبتلا باشند.

باردار هستید

پدیده ای که به نام «مغز بارداری» (Pregnancy Brain) شناخته می شود، شرایطی واقعی است. با توجه به تغییرات

هورمونی گسترده در بدن انسان طی بارداری و ناتوانی مادر برای خواب راحت، مغز بیش از حد خسته شده و برای نگرانی روی موارد دیگری متمرکز می شود. نتایج یک مطالعه نشان داد که زنان باردار دارای خاطرات فضایی بدتری نسبت به زنان غیر باردار بوده و در طول بارداری دارای حافظه فضایی بدتری هستند.

به بیماری آلزایمر مبتلا هستید

در افراد پیرتر، شایع ترین نوع زوال عقل - یا از دست دادن عملکرد شناختی - بیماری آلزایمر است. یکی از شایع ترین علائم ابتلاء به این بیماری فراموشی مواردی مانند اسامی، تاریخ ها، و رویدادهای مهم است تا اندازه ای که در زندگی روزانه فرد نیز اختلال ایجاد می شود.