

علت فراموش کردن خاطرات چیست؟

فراموشی یا یادزدودگی یکی از انواع اختلالات حافظه است که با توجه به ویژگی‌های اختلال فرد به چند نوع تقسیم می‌شود.



فراموشی یا یادزدودگی یکی از انواع اختلالات حافظه است که با توجه به ویژگی‌های اختلال فرد به چند نوع تقسیم می‌شود.

به گزارش ایسنا، فرادید نوشت: «فراموشی نوعی اختلال حافظه است که می‌تواند به علل مختلف از جمله آسیب مغزی و روانی، حادثه و شوک ایجاد شود. فرد مبتلا به این اختلال ممکن است در زمینه‌های مختلف از جمله یادآوری وقایع و خاطرات، حقایق، تاریخ‌ها و در موارد نادر هویت خود دچار مشکل شود. از نظر زمانی نیز ممکن است در ثبت خاطرات پس از واقعه یا یادآوری پیش از آن یا هر دو مشکلاتی ایجاد شود.

نکته ای که باید به آن توجه کنید این است که فراموش کردن موارد مختلف که به صورت روزمره برای هر کسی پیش می‌آید با اختلال فراموشی متفاوت است. بسیاری از موارد فراموشی، موقت هستند اما ممکن است زمان زیادی برای بهبودی نیاز داشته باشند. حضور چنین افرادی در خانواده می‌تواند مسائلی را به وجود بیاورد و در مقابل دریافت حمایت از سوی آنها و بهره‌مندی از مشاوره خانواده می‌تواند در حل مشکل نقش بسزایی داشته باشد.

فراموشی یا یادزدودگی یکی از انواع اختلالات حافظه است که با توجه به ویژگی‌های اختلال فرد به چند نوع تقسیم می‌شود.

فراموشی پیش گستر

فرد توانایی ثبت خاطرات جدید و نگهداری اطلاعات در حافظه کوتاه مدت را از دست می‌دهد. این نوع از یادزدودگی معمولاً بر اثر ضربه به سر ایجاد می‌شود. فرد معمولاً اطلاعات و خاطراتی که پیش از ضربه ثبت شده را بدون مشکلی به خاطر می‌آورد و فقط در یادآوری اطلاعات جدید دچار مشکل می‌شود.

فراموشی پس گستر

فراموشی پس گستر نیز مانند نوع پیش گستر معمولاً بر اثر ضربه ایجاد می‌شود و به نوعی می‌توان آن را نقطه مقابل فراموشی پیش گستر دانست. در این نوع از یادزدودگی فرد توانایی یادآوری خاطرات پیشین و اطلاعاتی که قبل از وقوع حادثه ثبت شده را ندارد. اطلاعات جدیدتر که به تازگی ثبت شده اند بیشتر در خطر از دست رفتن هستند و خاطرات قدیمی‌تر مثل دوران کودکی ثبات و ماندگاری بیشتری دارند. در بیماری مثل زوال عقل (دمانس) خاطرات فرد به تدریج از جدید به قدیمی‌تر از دست می‌روند. در مواردی نادر پیش می‌آید که دو نوع فراموشی پیش گستر و پس گستر همزمان ایجاد شوند.

فراموشی کلی گذرا

اختلالی موقتی و گذرا که در آن فرد برای مدت کوتاهی توانایی یادآوری اطلاعات پیشین و در موارد حاد ثبت اطلاعات جدید را ندارد. این نوع از فراموشی معمولاً بر اثر مسدود شدن رگ‌های مغزی و بیشتر در افراد مسن و میانسال رخ می‌دهد.

فراموشی حادثه ای

نوعی از یادزدودگی که بر اثر ضربه شدید به سر ایجاد می‌شود و ممکن است با افت هشیاری و کما همراه شود. این نوع از فراموشی معمولاً موقتی بوده و طول دوره بهبودی آن بستگی به شدت ضربه وارده دارد. با وجود معمول بودن آسیب موقتی، گاهی نیز ممکن است حادثه پیش آمده باعث مشکلات دائمی در حافظه شود.

سندرم ورنیکه کورساکف

سندرم ورنیکه کورساکف بر اثر سوء مصرف الکل مشکلاتی در حافظه از هر دو نوع پیش گستر و پس گستر ایجاد می‌کند. در افراد با کمبود ویتامین B1 این مشکل بیشتر بروز پیدا می‌کند. در اثر مصرف بیش از حد الکل در یک دوره مصرف ممکن است

فراموشی پیش گستر موقتی ایجاد شود اما در اعتیاد به الکل هر دو نوع ذکر شده به صورت بلندمدت ایجاد می شود و ممکن است خود فرد به این ناتوانی در ثبت خاطرات آگاه نباشد.

یادزدودگی تجزیه ای

زمانی که یک شخص با حادثه ای روبرو می شود که توان روانی مقابله با آن را ندارد ممکن است در واکنش به آن مشکلات حافظه بروز کند. به طور ناگهانی متوجه می شود که اطلاعات مهمی مثل هویت خود را به خاطر نمی آورد. اختلال یادزدودگی تجزیه ای معمولاً بعد از مدت کوتاه حداکثر چند روزه به طور تدریجی یا ناگهانی برطرف می شود.

۱. علت احساسی

از آنجا که ذهن و بدن ما به یکدیگر متصل هستند، بدن ما می تواند از افکار و احساسات ما اثر بگیرد. احساساتی خاص و فشارهای زندگی که گاهی آنها را مشغله های زندگی می خوانیم می توانند دلیلی برای از یاد بردن خاطرات مان باشند و حتی ذخیره کردن خاطرات و اطلاعات جدید را برای ما دشوار کنند. این علت را می توانید با تغییر سبک زندگی خود و کم کردن نگرانی ها در زندگی تان برطرف کنید.

۲. استرس

استرس همیشه هم به معنای بدی نیست. در برخی مواقع باعث افزایش هوش ما می شود و بیشتر می توانید به اطلاعات خود دست پیدا کنید مانند زمان امتحان. در مواقعی افکاری باعث استرس بیش از اندازه می شود که منجر به از یاد بردن اطلاعات حافظه می شود. برای رهایی از این شرایط چند نفس عمیق بکشید.

۳. افسردگی

افسردگی معمولاً کم حوصلگی می آورد و در این شرایط دیگر فرد مایل به ثبت خاطرات و اطلاعات اطراف خود نیست. در نتیجه برای فرد یادآوری خاطراتی که به آنها توجهی نداشته، دشوار است.

۴. الکل و دارو

استفاده از الکل می تواند باعث گم شدن پاره‌های (IRM) از خاطرات شود. عوارض جانبی برخی داروها نیز علتی برای از دست دادن موقتی خاطرات هستند. اگر قرص و داروی خاصی مصرف می کنید در مورد عوارض جانبی آن با پزشک خود مشورت کنید.

۵. دارو بیهوشی

عمل قلب و دیگر عمل هایی که برای انجام آنها نیاز به بیهوشی فرد است عوارضی مانند فراموشی دارد. عوارض داروهای بیهوشی در هر فرد متفاوت است. این عوارض موقتی هستند و بعد از مدتی از بین می روند.

۶. کمبود ویتامین B12

ویتامین B12 از جمله ویتامین های مهم برای سلامتی بدن است. کمبود این ویتامین، با از یاد بردن خاطرات و زوال عقل خود را نشان می دهد. این علائم ممکن است در بعضی از افراد بهبود یافته و حتی برطرف شود.

۷. نارسایی کلیه و کبد

هنگامی که کلیه به خوبی کار نکند تجمع زباله های پروتئینی بر عملکرد مغز اثر می گذارند. مطالعات منتشر شده در سال ۲۰۱۷ نشان می دهد که افراد مبتلا به آلومینوریا (وجود پروتئین آلبومین در ادرار) به احتمال زیاد باعث اختلال در حافظه و بازشناسی اطلاعات می شود.

۸. حاملگی

تغییرات شیمیایی هورمون های دوران حاملگی، باعث تغییرات جسمانی و احساسی می شوند که ممکن است باعث فراموشی موقتی در فرد نیز شود.