

فراموشی چه زمانی نگران کننده است؟

«برایس مندر»، استاد روانپزشکی و علوم رفتاری دانشگاه کالیفرنیا می‌گوید: از دست دادن حافظه یک بیماری مستقل نیست بلکه نشانه‌ای است که علل بسیار گوناگونی دارد.



«برایس مندر»، استاد روانپزشکی و علوم رفتاری دانشگاه کالیفرنیا می‌گوید: از دست دادن حافظه یک بیماری مستقل نیست بلکه نشانه‌ای است که علل بسیار گوناگونی دارد. به گزارش ایسنا، مندر معتقد است فراموشی در کل به دشواری در به خاطر آوردن اطلاعات، رویدادها، اشخاص، اهداف یا تجربه‌هایی گفته می‌شود که فرد معمولاً قادر به یادآوری آن‌هاست. این حالت می‌تواند به صورت فراموشی‌های کوتاه مدت مانند فراموش کردن محل گذاشتن کلیدها یا کمی جدی‌تر مانند ناتوانی در یادآوری اطلاعات شخصی یا وقایع مهم زندگی باشد. گاهی نیز به شکل مشکلاتی چون ناتوانی در یادگیری اطلاعات جدید، دشواری در تمرکز یا سردرگمی در کارهای آشنا دیده می‌شود. فراموشی گاه به گاه معمولاً جای نگرانی ندارد. کمبود خواب، استرس، ضربه مغزی، کمبود ویتامین‌ها، افزایش سن، مصرف الکل یا داروها از دلایل رایج آن هستند اما اگر این مشکلات تدریجاً بیشتر شوند یا بر زندگی روزمره تأثیر بگذارند، باید بررسی شوند. مثل وقتی که فرد قرارهای مهم را فراموش می‌کند، در مکان‌های آشنا گم می‌شود یا در انجام دادن کارهای روزانه دچار مشکل است، باید جدی گرفته شود. در واقع قاعده کلی این است که اگر حافظه بر کیفیت زندگی، روابط یا استقلال فرد اثر گذاشت، باید به پزشک مراجعه کرد.

نشانه‌های هشداردهنده دیگر عبارتند از سردرگمی در زمان و مکان، دشواری در دنبال کردن گفتگوها یا تغییرات غیرموجه در قضاوت یا تصمیم‌گیری و شخصیت. علل جدی‌تر این مشکل می‌توانند سکتة مغزی، آسیب مغزی، افسردگی یا اختلالات عصبی باشند. در همه این موارد تشخیص زودهنگام افت حافظه، کلید بهبود وضعیت است. متخصصان علوم اعصاب هشدار می‌دهند که فراموشی همواره نشانه آلزایمر یا زوال عقل نیست اما می‌تواند زنگ خطری برای سلامت مغز باشد. پژوهش‌های جدید نشان می‌دهد عواملی مانند کم‌خوابی، استرس مزمن، تغذیه نامناسب و بی‌حرکتی از دلایل رایج افت عملکرد حافظه اند. در حالی که ورزش منظم، خواب کافی، تمرکز آگاهانه و تغذیه غنی از امگا-۳ و آنتی‌اکسیدان‌ها می‌توانند از عملکرد شناختی مغز محافظت و حتی توان یادآوری را تقویت کنند.

چطور می‌توان حافظه را تقویت کرد؟
به گزارش «یواس‌ای تودی»، گرچه همه انواع فراموشی قابل درمان نیستند اما برای حفظ و تقویت عملکرد مغز راهکارهای موثری وجود دارد:

ورزش کنید
ورزش فقط برای بدن نیست بلکه برای مغز هم حیاتی است. مطالعه سال ۲۰۲۲ نشان داد فعالیت‌های هوازی مانند پیاده‌روی، شنا یا دوچرخه‌سواری جریان خون مغز را افزایش می‌دهد، رشد نورون‌های تازه را تحریک و ارتباطات عصبی را تقویت می‌کند. **مغزتان را تغذیه کنید**
رژیم غذایی سرشار از میوه، سبزی، غلات کامل، پروتئین بدون چربی و اسیدهای چرب امگا-۳ از سلامت مغز حمایت می‌کند و رژیم مدیترانه‌ای به طور ویژه با کاهش خطر آلزایمر مرتبط است. کاهش مصرف غذاهای فرآوری شده و قندهای ساده نیز از حافظه محافظت می‌کند.

کنترل استرس
استرس مزمن سطح هورمون کورتیزول را بالا می‌برد؛ هورمونی که می‌تواند به هیپوکامپ، مرکز حافظه مغز، آسیب بزند. تکنیک‌هایی مانند مدیتیشن یا مراقبه ذهن آگاهی، تمرین تنفس عمیق و آرام‌سازی می‌توانند موثر باشند. **تمرکز آگاهانه**
یکی از دلایل اصلی فراموشی این است که هنگام یادگیری، توجه کافی نداریم. تمرکز بهتر هنگام یادگیری می‌تواند به شکل‌گیری حافظه کمک کند.

استفاده از تکرار هوشمند
تکرار فاصله‌دار اطلاعات باعث تقویت انعطاف‌پذیری عصبی مغز می‌شود. به جای تکرار مداوم در یک بازه کوتاه، اطلاعات را با فاصله‌های زمانی یادآوری کنید (مثلاً پس از یک دقیقه، ۱۰ دقیقه یا نیم ساعت). این روش به ویژه در یادگیری مطالب درسی موثرتر از مطالعه فشرده است.

خواب را در اولویت بگذارید
خواب برای تثبیت حافظه حیاتی است. در طول خواب، مغز خاطرات کوتاه مدت را به حافظه بلندمدت تبدیل می‌کند، در حالی که کم‌خوابی یا بی‌نظمی خواب این فرایند را مختل می‌کند. متخصصان توصیه می‌کنند هر شب ۷ تا ۸ ساعت خواب باکیفیت و منظم داشته باشید.

ذهنتان را به چالش بکشید
مغز هم مانند عضله با تمرین، قوی‌تر می‌شود. یادگیری زبان جدید، نواختن موسیقی، حل جدول یا انجام دادن کارهای ذهنی پیچیده به تقویت شبکه‌های حافظه کمک می‌کند.

تقویت ارتباطات اجتماعی
روابط اجتماعی قوی مغز را فعال و انعطاف‌پذیر نگه می‌دارد. حضور در جمع، گفت‌وگو و فعالیت‌های گروهی با بهبود سلامت شناختی مرتبط است.