

چیزی به خاطر ندارم!

همه افراد ممکن است در مقطعی از زندگی خود گاهی دچار فراموشی شوند یا احساس کنند که کاملاً گیج شده‌اند و قادر نیستند از ذهن خود بدرستی استفاده کنند.



تغذیه ناسالم، زندگی یکنواخت و رژیم های سخت، گاهی به فراموشی و کاهش قدرت حافظه منجر می‌شود چیزی به خاطر ندارم!

جام جم آنلاین: همه افراد ممکن است در مقطعی از زندگی خود گاهی دچار فراموشی شوند یا احساس کنند که کاملاً گیج شده‌اند و قادر نیستند از ذهن خود بدرستی استفاده کنند. مثلاً شماره تلفن دوست نزدیکشان را فراموش می‌کنند یا تاریخ تولد همسرشان را از یاد می‌برند یا حتی ممکن است نام خیابان محل سکونت خود را نیز فراموش کنند. همه این موارد را تحت عنوان فراموشی ذکر می‌کنیم.

هرچند که در واقع همه این فراموشی‌ها منشأ یکسانی ندارند. در علم پزشکی فراموشی به مواردی اطلاق می‌شود که فرد با وجود داشتن انگیزه و میل به یادگیری و نیز داشتن تمرکز، قادر به حفظ مطالب و یادآوری آنها نباشد. البته توجه به این نکته ضروری است که مقداری اختلال در یادآوری مطالب گذشته به طور طبیعی در همه انسان‌ها وجود دارد. در فراموشی مرحله اول حافظه یعنی درک سالم است و مراحل دوم و سوم یعنی حفظ و یادآوری دچار مشکل است.

ما گاهی موضوعی را به خاطر نمی‌آوریم، چون هنگام روی دادن آن توجه و تمرکز لازم را نداشته‌ایم. این حالت را بهتر است حواس‌پرتی بنامیم که به طور طبیعی در افراد سالم دیده می‌شود. گاهی نیز فرد، مطلبی را به طور سطحی و بدون توجه به روابط بین اجزای آن به خاطر سپرده که در واقع همان یادگیری طوطی‌وار است. در این حالت یادآوری مشکل است، اما در صورتی که به فرد یادآوری شود مطلب به خاطر آورده می‌شود. برخی فراموشی‌ها در افراد سالم جنبه فعال دارد یعنی دستگاه عصبی، انرژی صرف می‌کند تا موضوعی که جنبه ناخوشایند دارد به ذهن فرد نرسد تا او از اضطراب در امان بماند. این امر ناشی از تمایل ناخودآگاه فرد برای فراموش کردن موضوعی است که در واقع نمی‌خواهد انجام دهد. برای نمونه فراموش کردن تاریخ امتحانی که برای آن آمادگی ندارد. گاهی اوقات فراموشی یا گیجی که عارض می‌شود، ناشی از مشغولیت‌های ذهنی فراوان است. بدیهی است که در این موارد جای نگرانی وجود ندارد.

در حقیقت آنچه فراموشی را به صورت یک بیماری مطرح می‌کند کاهش توانایی فکری به طور ناگهانی یا به مدت زیاد است. اگر فراموشی در فرد، ظرف چند روز یا چند ماه باعث شود که در زندگی طبیعی فرد اختلالی ایجاد شود، باید به دنبال یک بیماری زمینه‌ای که عامل ایجاد این مشکل بوده است، بگردیم.

عوامل فراموشی

کارآیی و دقت حافظه بستگی به اوضاع و شرایطی دارد که از آن استفاده می‌کنیم، اما عواملی وجود دارند که مانع انجام اولین مرحله حافظه که بسیار مهم است بشود و شامل عوامل زیر هستند:

اطلاعات اضافی: اگر در یک زمان با اطلاعات بسیار زیادی مواجه شوید، ممکن است بعداً یادآوری بیشتر آنها مشکل باشد. مثلاً افرادی که خیلی گرفتار هستند اغلب مطالب را بسادگی فراموش می‌کنند، چرا که آنها مطالب زیادی در ذهنشان دارند.

اضافه بار اطلاعات: ملاقات افراد جدید، شنیدن اسامی آنها و گوش دادن به صحبت‌هایشان بیش از حدی است که در ذهن جا بگیرد و باعث شود مطالب کمتری به یاد آورده شود.

حالت ذهن: تقریباً به دلایل مشابهی، افرادی که مضطرب یا افسرده هستند اغلب احساس می‌کنند که عملکرد حافظه آنها دچار نقصان شده است و آنها به واسطه افکار و احساسات درونی خود دچار حواس‌پرتی شده و آنقدر گرفتار آنها می‌شوند که توجه کافی به اطلاعات جدید نمی‌کنند.

بیماری: بیماری‌های جسمی نیز مخصوصاً در افراد مسن می‌تواند اثر زیانباری بر عملکرد روانی شخص داشته باشد. مثلاً افرادی که دچار بیماری مزمنی از قبیل بیماری قلبی یا دیابت هستند ممکن است دریابند که تفکر و حافظه آنها مانند قبل نیست.

بالا رفتن سن: همگام با پیر شدن، همه قسمت‌های بدن دچار تغییر می‌شوند. بعضی از این تغییرات خیلی زود در زندگی پدیدار می‌شوند. در افراد مختلف این که کدام اندام زودتر دچار پیری می‌شود متفاوت است، اما همان‌طوری که پیر می‌شویم متوجه می‌شویم که حفظ رشته‌های طولانی اعداد مانند شماره تلفن در ذهن‌تان به طور فزاینده‌ای مشکل است.

این عوامل موجب می‌شود قدرت حافظه کم‌شود

تلقینات مکرر و نابجا: باید تصدیق کرد یکی از علل مهم آسیب دیدن نیروی حافظه، فشارهای متعددی است که از همه طرف به دارندگان حافظه بی‌نقص و خوب وارد می‌آید. جایی تعجب نیست که اکثر حافظه‌ها در همان سال‌های اولیه زندگی لطمه فراوان می‌بینند.

سوء تغذیه و رژیم‌های سخت: در این واقعیت نباید تردید داشت که بیشتر بیماری‌های جسمی و روانی از تعادل نداشتن تغذیه سرچشمه می‌گیرد. فراموشکاری یکی از علائم بدی و کمی تغذیه است بخصوص غذاهایی که فاقد ویتامین B12 باشند.

زندگی و کار یکنواخت: شخصی که کار یکنواخت و تکراری انجام می‌دهد که احتیاجی به نیروی فکر و هوش ندارد، کم‌کم قوه فکر و هوش او از کار می‌افتد.

به کار نینداختن نیروی حافظه: هرگاه آدمی استعدادهای خویش را به کار نگیرد و از نیروی حافظه‌اش استفاده نکند کم‌کم قوای فکری و روحی‌اش به تحلیل می‌رود.

عدم ذوق و علاقه نسبت به امر فراموش شده: فراموشی با نوع علاقه فرد نسبت به آنچه که باید آموخته شود رابطه مستقیم دارد. مثلاً فردی که نام کسی، کتابی یا محلی را فراموش می‌کند قطعاً به نحوی نسبت به آن موضوع بی‌علاقه است یا عوامل دیگر از قبیل علاقه شدید به موضوع دیگری موجب آن می‌شود که شخص تحت تاثیر آن عوامل، آن موضوع را فراموش می‌کند.

خستگی‌های جسمی و روحی: خستگی‌های ناشی از بیماری، عضلانی، عصبی، خستگی ناشی از بی‌علاقه بودن نسبت به انجام کار و ناشی از سوء مدیریت‌ها و دیگر خستگی‌ها باعث می‌شود که توانایی حافظه آدمی کم شود.

بی‌خوابی: بی‌خوابی‌های طولانی اغلب سبب اختلال در اعمال مغزی و فعالیت‌های رفتاری سلسله اعصاب می‌شود.

سر و صدای زیاد: سر و صدای زیاد علاوه بر تولید خستگی در بدن، روان را هم خسته می‌کند و خطرات عمده آن عبارت است از ضایعات قلبی، بی‌خوابی و اختلال در هوش و حافظه.

هیجانات روحی: شوک و هیجانات عادی و غیرعادی سبب فرسودگی مغز و خستگی روح و ناتوانی قلب خواهد شد. ممکن است هیجان شدیدی که پس از یادگیری به شخص دست می‌دهد در حفظ آنچه یاد گرفته است، ایجاد اختلال کند.

ضایعات مغزی: غالباً اتفاق می‌افتد که وقتی ضربه‌ای به سر وارد می‌شود، یادآوری اموری که بلافاصله قبل یا بعد از تجربه ناگوار روی داده است، برای فرد مشکل می‌شود.

سرکوبی یا انزجار: اصولاً انسان تمایل دارد چیزهایی را که برایش ناخوشایند است و موجبات نگرانی، اضطراب و پریشان‌خاطری او می‌شود، سرکوب و فراموش کند.

مراقب استرس‌ها باشید!

متخصصان می‌گویند هورمون‌هایی که بر اثر استرس‌های طولانی‌مدت و مزمن تولید می‌شوند اثرات ناخوشایندی روی مغز دارند. این تنها به این دلیل نیست که استرس می‌تواند انسان را ناآرام، مضطرب، افسرده یا خسته کند، بلکه تحقیقات اخیر نشان داده که فشارهای عصبی پی‌درپی سبب تغییر در ساختار و عملکرد سلول‌های مغز و باعث ایجاد آسیب‌های مغزی می‌شود.

نکته: خوردن اسیدهای چرب در غذاهای آماده مانند مارگارین، پیراشکی و سیب‌زمینی سرخ‌کرده سبب ایجاد آسیب در رگ‌های خونی شده که این مساله برای مغز مهم است

البته استرس کوتاه‌مدت برای عملکرد مغز می‌تواند مفید واقع شود به عنوان مثال استرس قبل از امتحان با ترشح آدرنالین سبب افزایش حافظه می‌شود ولی استرس‌های طولانی‌مدت و نامناسب که به واسطه حوادث روزانه به وجود می‌آیند مثل مشکلات کاری،

ترافیک سنگین و نگرانی‌های اقتصادی می‌توانند عملکرد مغز را کاهش داده و با ایجاد اختلال در ارتباطات مهم نورونی و کوچک شدن هیپوکامپ که همان مرکز حافظه است، سبب فراموشی شود.

تغذیه سالم

با مطالعه روی تغذیه، مشخص می‌شود که تغذیه نادرست، در واقع شرایط را برای از بین بردن مغز فراهم می‌کند. ما از چربی‌های مضر استفاده می‌کنیم که خود باعث از بین رفتن عملکرد سلول‌های مغزی و شاید هم در نهایت مرگ نورون‌ها شود. ما قند زیاد مصرف می‌کنیم، یعنی بیشتر از حدی که برای تغذیه سلول‌های مغزی لازم باشد. گلوکز زیادی وارد بدن خود می‌کنیم که آن هم وارد مغز شده و با رادیکال‌های آزاد برای سوزاندن سلول‌های مغزی و مرگ آنها به طور جدی وارد عمل می‌شود. ما کالری زیاد مصرف می‌کنیم و تحرک بسیار کمی داریم که باعث ایجاد چاقی و عملکرد نادرست سلول‌های مغزی می‌شود و در نهایت فعالیت و حرکاتی که به مغز انرژی می‌بخشد را از خود دور کرده‌ایم. در ذیل به پاره‌ای از اقداماتی که لازم است تا با رعایت آنها عملکرد و سلامت مغز را حفظ و آن را توانمند سازیم، اشاره می‌کنیم.

مولتی‌ویتامین مصرف کنید

مصرف متعادل ویتامین‌های مختلف و مواد معدنی، بیمه خوبی برای مغز است. این مواد می‌توانند عملکرد هوشی را حفظ کرده آن را بهبود بخشند و سبب پیشرفت‌های احساسی در تمام سنین شوند. ترکیب ویتامین‌ها و مواد معدنی موجود در فرمول مولتی‌ویتامین‌ها به حفظ عملکرد هوشی مطلوب و شاد کردن روحیه انسان به طور همزمان کمک می‌کند.

مولتی‌ویتامین برای افراد پیر که نیاز به مواد غذایی بیشتری برای کمک به مغز خود دارند نیز ضروری است. خصوصاً ویتامین‌های گروه B که در محافظت مغز از پیری و زوال عقل و افسردگی نقش مهمی دارند.

به طور کلی، هرچه میزان ویتامین C و ویتامین‌های مختلف گروه B در خون افزایش یابد به همان میزان نسبت نمرات عملکرد ذهنی فرد نیز افزایش می‌یابد.

روغن ماهی بخورید

بیشترین چربی مورد نیاز مغز امگا 3 است که در روغن ماهی وجود دارد. امگا 3 یک ماده بتدریج تکامل یافته است که مغز انسان را شکل بخشیده و بدون وجود آن سلول‌های مغزی توانایی عملکرد مطلوب را نخواهند داشت.

همچنین چربی امگا 3 به مغز دستور می‌دهد که احساس سلامتی و شادابی کند، از ایجاد افسردگی شدید (ماژور) پیشگیری کرده و حتی آن را تسکین می‌دهد. پس برای شاد نگه داشتن مغز، در هفته چند بار ماهی پرچرب بخورید. راه دیگر آن مصرف قرص‌های مکمل روغن ماهی بخصوص نوع DHA می‌باشد که بسیار مفید است.

از مصرف چربی‌های مضر بپرهیزید

خطرناک‌ترین چربی برای سلول‌های مغز، چربی حیوانی اشباع‌شده است که در غذاهای آماده بیرون مانند همبرگر و بستنی فراوان یافت می‌شود. خوردن اسیدهای چرب در غذاهای آماده مانند مارگارین، پیراشکی و سیب‌زمینی سرخ‌کرده سبب ایجاد آسیب در رگ‌های خونی‌شده که این مساله برای مغز مهم است.

مراقب قند از جمله قند خون باشید

مصرف زیاد قند و برخی از کربوهیدرات‌های خاص در هیچ سنی برای مغز مناسب نیست. مصرف زیاد قند سبب ایجاد مقاومت انسولین می‌شود که منجر به افزایش گلوکز خون و در نتیجه آسیب‌های دائمی به سلول‌های مغزی می‌گردد. از آنجایی که عمده انرژی مغز از کربوهیدرات‌ها تامین می‌شود، برای افزایش حافظه، یادگیری و دیگر عملکردهای قوه شناختی، وجود قند به میزان مناسب برای مغز در هر لحظه ضروری است.

کالری را محدود و وزن را کم کنید

چاقی برای مغز ضرر داشته و می‌تواند سبب ایجاد مقاومت انسولین، فشارخون بالا و احتمالاً دیابت شود که منجر به اختلال حافظه،

پیري زودرس و آسیب‌هایی به سلول‌های مغزی می‌شود. راه بسیار مطمئن برای کند کردن روند پیری و نجات مغز و دیگر اندام‌ها از آسیب رادیکال‌های آزاد، همانا کم کردن مصرف کالری است.

معصومه اسدی / جام‌جم