

## آیا فراموشی بیماری است؟

واژه فراموشی برای همه ما واژه آشنایی است. شاید برای همه شما پیش آمده باشد که گاهی در جلسه امتحان، از آنچه خوانده‌اید...



واژه فراموشی برای همه ما واژه آشنایی است. شاید برای همه شما پیش آمده باشد که گاهی در جلسه امتحان، از آنچه خوانده‌اید، چیزی به خاطر نیاورده‌اید، نشانی دوست تان را فراموش کرده‌اید، شماره تلفنی را به یاد نیاورده‌اید، یا نام فرد آشنایی را که بارها او را دیده‌اید، یادتان رفته و خطرناک‌تر از همه، روز تولد همسرتان را فراموش کرده‌اید! دکتر فرید فدایی، مدیر گروه روانپزشکی دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی، درباره فراموشی، علت و راه‌حل آن توضیح می‌دهند:

آقای دکتر! فراموشی بیماری است؟ خوشبختانه اکثر مواردی که به‌عنوان فراموشی مطرح می‌شوند، جنبه بهنجار دارد و طبیعی هستند. برای نمونه، مواردی که در مقدمه بحث ذکر کردید، عموماً طبیعی است، البته به شرط آنکه جنبه همیشگی نداشته باشد. اما مواردی نیز وجود دارد که حکایت از یک بیماری عمده می‌کند. بیماری آلزایمر از آن جمله است. به هر حال فراموشی یک نشانه است که باید به دنبال علت آن رفت و این موضوع درباره فراموشی‌های عادی زندگی هم صدق می‌کند. به نظرم خیلی بدیهی است که ما بعضی چیزها را بدون هیچ علتی به یاد نیاوریم. خیر، موضوع به این سادگی‌ها نیست. البته احتیاطاً باید بگویم توضیح من همه موارد مشابه را شامل نمی‌شود، اما دست‌کم

برخی از آنها را تبیین می‌کند. مثلاً مردی که سعی ما کند تاریخ ازدواجش را به یاد داشته باشد و هدیه‌ای به همسرش بدهد، آن را فراموش می‌کند و زمانی که شب دیر وقت به خانه بازمی‌گردد و زنش را منتظر می‌بیند، از این فراموشی غیرارادی خویش واقعا شرمند می‌شود. این موضوع تحت عنوان "واپس‌زنی" در مبحث ساز و کارهای دفاعی روانی قابل ذکر است. این امر ناشی از تمایل ناخودآگاه فرد برای فراموش کردن موضوعی است که در واقع نمی‌خواهد آن را فراموش کند.

فراموشی در جلسه امتحان چه‌طور توجیه می‌شود؟ گاهی فرد مطلبی را به طور سطحی و بدون توجه به محتوای آن به یاد سپرده است که در واقع همان یادگیری طوطی‌وار است. در این حالت یادآوری مشکل است، اما در صورتی که راهنمایی شود، مطلب را تا حدودی به یاد می‌آورد. این حالتی است که برخی دانشجویان با آن به خوبی آشنا هستند، بنابراین پرسش‌های چند گزینه‌ای (تستی) را به پرسش‌های تشریحی ترجیح می‌دهند.

راجع به امتحان گفتید، بنابراین این را هم بپرسم که بعضی وقت‌ها دانش‌آموز به معلم می‌گوید پاسخ سوال سرزبانم است، اما نمی‌توانم بگویم! آیا این موضوع توجیهی دارد؟ بله، این موضوع توجیه علمی دارد. در واقع دانش‌آموز مطلب را می‌داند، اما به علت اضطراب، کارکرد مراکز تکلمی اش به نوعی مهار می‌شود، طوری که نمی‌تواند معلومات خود را به صورت کلامی بیان کند. در این موارد معلم می‌تواند با رفع اضطراب و تنش در دانش‌آموز به او کمک کند تا جواب دهد.

از فراموشی‌های طبیعی، دیگر چه نمونه‌هایی وجود دارد؟ گاهی موضوعی را به یاد نمی‌آوریم، چون در زمان دیدن یا شنیدن آن، توجه و تمرکز لازم را نداشته‌ایم، مثلاً هنگامی که به شدت نگران بیماری عزیزی بوده‌ایم و همکارمان راجع به یک موضوع مطالب جالبی را گفته است که بعدها آن مطلب را به یاد نمی‌آوریم. بهتر است این حالت را حواس‌پرستی بنامیم.

هنگامی که فرد، افسرده یا مضطرب است، چون از توجه و تمرکز او کاسته می‌شود، در به خاطر سپردن مطالب، اختلال روی می‌دهد و بعدها نیز نمی‌تواند آنها را به یاد آورد. لذا مشکل مربوط به یادآوری مطلب نیست. در شوخی‌ها و فیلم‌ها راجع به حواس‌پرتی استادان و دانشمندان زیاد می‌شنویم و می‌بینیم. آیا واقعا دانشمندان حواس‌پرت و کم‌حافظه‌اند؟

ابداً این‌طور نیست، بلکه امکان دارد که یک دانشمند یا هنرمند تا حدی در یک موضوع علمی یا هنری مستغرق شود که توجهی به مسایل محیطی و حاشیه‌ای نداشته باشد و آنها را به یاد نیاورد. البته گاهی هم این شوخی‌ها با دانشمندان و استادان، نوعی ساز و کار دفاعی روانی از سوی شاگردان سابق آنها می‌تواند باشد که با فرافکنی، حواس‌پرتی و بی‌توجهی خود را در امتحان‌ها به استاد نسبت می‌دهند!

آیا می‌توانیم بگویم فراموشی‌های عادی ناشی از کم‌کاری دستگاه عصبی است؟ در مورد حواس‌پرتی‌ها این موضوع صحیح است، اما درباره فراموشی‌هایی با زمینه ناخودآگاه عکس این مطلب صدق می‌کند، به این نحو که در برخی فراموشی‌ها، دستگاه عصبی انرژی صرف می‌کند تا موضوعی که جنبه ناخوشایند دارد به ذهن فرد نرسد تا او از اضطراب مصون بماند. این امر ناشی از تمایل ناخودآگاه فرد برای فراموش کردن موضوعی است که در واقع نمی‌خواهد آن را انجام دهد، مثلاً فراموش کردن تاریخ امتحانی که برای آن آمادگی ندارید. در این‌گونه فراموشی‌ها سلول‌های

عصبی سالم هستند و ضایعه عضوی وجود ندارد. آیا می‌توانیم نتیجه بگیریم هر فراموشی که در آن بافت مغزی سالم باشد، جنبه پنهان دارد؟ نمی‌توان به این صورت نتیجه‌گیری کرد، زیرا در برخی از شدیدترین نابسامانی‌های روانی با فراموشی‌هایی روبرو می‌شویم که در آنها گرچه بافت مغز سالم است، ولی بر کل زندگی فرد تأثیر می‌گذارد. مثلاً فردی که در اثر فشارهای روانی شدید ناشی از مسایل اجتماعی (مانند ورشکستگی) یا روابط بین فردی (مانند اختلاف شدید با همسر) دچار وضعیت به ظاهر لاینحلی شده است، امکان دارد به طور ناگهانی هویت خود را از یاد ببرد، از شهری به شهری دیگر سفر کند، با نام جدید زندگی را آغاز کند و حتی همسر جدیدی برگزیند، در حالی که از فراموشی خویش مطلقاً آگاه نیست. این فرد چند هفته، چند ماه یا حتی چند سال بعد ناگهان به خود می‌آید و مانند اینکه هیچ اتفاقی بعد از فراموشی او رخ نداده باشد، می‌خواهد زندگی قبلی خود را ادامه دهد، در حالی که از زندگی جدید خود چیزی به یاد نمی‌آورد و حتی همسر و آشنایان تازه خود را به صورت افرادی ناآشنا می‌بیند.

یعنی خاطرات زندگی چند ماه گذشته او به کلی از بین می‌رود؟ خاطرات زندگی جدید به کلی محو نمی‌شود، بلکه از دسترس ضمیر خودآگاه او دور شده و در ضمیر ناخودآگاه وی جای می‌گیرد. این حالت به علت سازوکار دفاعی- روانی تجزیه ای روی می‌دهد. فراموشی تجزیه‌ای، اختلال هویت تجزیه‌ای و خواب‌گردی نیز تحت تأثیر همین سازوکار دفاعی روانی است، یعنی بین بخش‌هایی از خودآگاهی تجزیه روی داده است. این خاطرات به ظاهر فراموش شده، به وسیله هیپنوتیزم قابل دستیابی است. در "اختلال هویت تجزیه‌ای" که تحت عنوان "شخصیت چندگانه" معروف است، جنبه‌های متفاوت شخصیت یک فرد هر چند مدت یک بار، به طور ناگهانی بر تمام روان او مسلط می‌شود، طوری که گویا ما با دو فرد کاملاً متفاوت روبرو هستیم که نام‌ها، رفتارها، خاطرات و حتی گاهی لهجه و نمره عینک متفاوتی دارند و از وجود یکدیگر نیز آگاه نیستند.

گفتید در تعدادی از فراموشی‌ها که تا کنون ذکر شد بافت مغزی سالم است. در چه نوع فراموشی‌هایی بافت مغزی دچار ضایعه است؟ تعدادی از فراموشی‌ها علل مغزی دارند که ناشی از تأثیر عوامل شیمیایی، فیزیکی، مکانیکی و تخریب مغز است، مثلاً، مستی ناشی از الکل موجب می‌شود فرد کارهایی را که در حال مستی انجام داده است، بعدها به یاد نیاورد. در واقع الکل به عنوان یک ماده شیمیایی، در فرآیند شکل‌گیری حافظه اثر تخریبی به جای می‌گذارد. حشیش و ال.اس.دی هم چنین وضعیتی را ایجاد می‌کنند.

الکل، چه اثرات مخرب دیگری روی حافظه دارد؟ مصرف طولانی مدت الکل، سبب "نشانگان کورساکف" می‌شود که علامت عمده‌ی آن، فراموش کردن بخش‌های عمده‌ای از رویدادهای زندگی است، به نحوی که فرد به شکل ندانسته برای پوشاندن این بخش‌های خالی، متوسل به افسانه‌پردازی می‌شود و هر بار که خاطره‌ای از گذشته را تعریف می‌کند داستان جدیدی را نقل می‌کند (زیرا داستان قبلی را فراموش کرده است).

"نشانگان ورنیکه" نوع حاد فراموشی الکلی است که به دنبال مسمومیت با الکل و کمبود ویتامین «B1» روی می‌دهد و درمان‌پذیر است، اما در صورت تداوم و عدم درمان تبدیل به نشانگان کورساکف می‌شود. من شنیده‌ام که درمان با تشنج برقی هم ممکن است سبب فراموشی شود. درست است؟ درمان با تشنج برقی یا ECT که در بیماران مبتلا به افسردگی شدید انجام می‌شود، گاهی باعث فراموشی موقت می‌شود، ولی این عارضه در عرض چند هفته برطرف می‌شود. به علاوه ECT یک طرفه (به جای دوطرفه) فاقد این عارضه است. به هر

حال ترس از فراموشی موقتی، نباید جلوی استفاده از این درمان موثر را بگیرد. از دیگر عوامل عضوی که باعث فراموشی می‌شوند، چه چیزهایی مهم است؟ ضربه مغزی، کوفتگی و پارگی بافت مغز می‌تواند سبب فراموشی شود که گاهی پس‌گستر و گاهی پیش‌گستر است. پس‌گستر یعنی فراموشی از زمان حادثه تا مدتی قبل از آن (چند روز یا چند هفته) است. پیش‌گستر، فراموشی از زمان حادثه تا مدتی پس از حادثه را شامل می‌شود (یعنی بیمار تا چند ساعت، چند روز، یا چند هفته پس از حادثه را به یاد نمی‌آورد).

این فراموشی‌ها با گذشت زمان کاهش می‌یابند، اما گاهی همیشگی هستند. در خون‌ریزی مغزی و غده‌های مغزی، به علت از بین رفتن بافت مغز که ناشی از نرسیدن خون به سلول‌های مغزی است، فراموشی ایجاد می‌شود، به ویژه هنگام ضایعات نیمکره چپ مغز، اختلالات به صورت ناتوانی در صحبت کردن و فراموشی نام

ها، خود را نشان می‌دهند. سن هم با فراموشی ارتباط دارد؟ ارتباط مستقیمی ندارد، اما به هر حال با گذشت زمان توانایی مغز در یادگیری و یادآوری مطالب، کمتر از دوران کودکی و جوانی می‌شود، اما مغز با استفاده از توانایی‌های دیگر، این مشکل را تا حدودی برطرف می‌کند. برخی بیماری‌ها در دوران سالمندی ظاهر می‌شوند که نقصان شناخت و حافظه هم جزو نشانه‌های آنهاست. انواع خرد زدودگی و یا زدودگی‌ها از این جمله است. در این بیماری‌ها از بین رفتن تدریجی سلول‌های مغزی سبب فراموشی می‌شود. فراموشی در ابتدا کم است، اما به تدریج زیاد می‌شود و پس از چند سال فرد حتی نام خود را به یاد نمی‌آورد و اگر خود را در آینه ببیند، نمی‌شناسد.

برای درمان فراموشی چه باید کرد؟ در مورد فراموشی‌های بیمارگونه که جنبه روانی دارند، رفع علل زمینه‌ای توسط روان‌درمانی و درمان‌های دارویی معمولاً موثر است. در مورد فراموشی‌هایی که جنبه عضوی دارند نیز پیشگیری نقش مهمی دارد، مثلاً پرهیز از الکل و موادمخدر و رفتارهای پرخطری که منجر به حوادث می‌شود.

کنترل فشارخون و دیابت، ورزش و یک زندگی سالم و پرنگیزه به پیشگیری از فراموشی کمک می‌کند. در مورد بیماری آلزایمر نیز امروزه می‌گویند استفاده از داروهای فرآیند شناخت (مهارکننده‌های کولین‌استراز) باعث بهبود کیفیت زندگی بیمار (و اطرافیان وی) می‌شود. دکتر مجید سلطانی