

افراد حواس پرت کنجد و زردچوبه بخورند



پرویز مظاهري دبیر انجمن روانپزشکان ایران گفت: با توجه به زندگی ماشینی امروز که باید فرد کارهای زیادی را در طی روز انجام دهد برای جلوگیری از اختلال تمرکز و فراموش کردن کارها بعد از برنامه ریزی روزانه، مصرف کنجد و زردچوبه توصیه می شود...

پرویز مظاهري دبیر انجمن روانپزشکان ایران گفت: با توجه به زندگی ماشینی امروز که باید فرد کارهای زیادی را در طی روز انجام دهد برای جلوگیری از اختلال تمرکز و فراموش کردن کارها بعد از برنامه ریزی روزانه، مصرف کنجد و زردچوبه توصیه می شود.

دبیر انجمن روانپزشکان ایران در گفتگو با فارس با بیان اینکه فراموشی يك اختلال روانپزشکی است که انتظار می رود بیشتر در سنین بالا یعنی بعد از سن 65 سالگی اتفاق بیفتد ، اظهارداشت: کاهش سلول های خاکستری مغز توانایی فرد را برای به خاطر آوردن و حفظ مطالب کم می کند و هر چه افزایش سن اتفاق بیفتد میزان فراموشی نیز بالا می رود.

وي افزود: يك نوع فراموشی در سنین پایین نیز وجود دارد که به دلایل مختلفی از جمله حوادث و ضربه دیدن ایجاد می شود و موجب می شود فرد برای مدتی نتواند مطالبی را به خاطر بیاورد.

مظاهري تصريح کرد: گروه دیگری از فراموشی ها مربوط به افراد مضطرب و دچار اختلال تمرکز است که در سنین پایین هم دیده می شود و بیشتر به دلیل نحوه زندگی مردم و سبك ماشینی آن است. در این نوع زندگی مردم در طول روز کارهای زیادی را انجام می دهند و ممکن است برخی از آنها از ذهن آنها خارج شود.

این متخصص روانپزشکی افزود: نوع دیگر فراموشی آلزایمر است که در آن فرد در سنین بالا دچار فراموشی می شود و نمی تواند مطالب مهم را به خاطر بیاورد. البته در ابتدای این بیماری، حافظه کوتاه مدت این افراد دچار مشکل می شود.

وي اضافه کرد: معمولاً افراد مبتلا به آلزایمر مطالب گذشته مانند دوران جوانی و نوجوانی را به خاطر می آورند اما مطالبی که چند دقیقه پیش به آنها رسیده است به خاطر نمی آورند لذا ممکن است چند بار سؤال کنند که اگر درمان نشود موجب می شود شخص همه مطالب را حتی نزدیکان خود را و آدرس منزل را فراموش کند.

دبیر انجمن روانپزشکان ایران در پاسخ به اینکه برای کاهش اختلالات تمرکز چه کارهایی پیشنهاد می شود یادآور شد: برای افزایش تمرکز باید برنامه ریزی روزانه داشته باشیم و کارها را طوری تنظیم کنیم که هر کاری را در وقت خود انجام دهیم. همچنین اگر مشکل اضطراب در فرد وجود دارد باید حل شود و استراحت کافی نیز لازم است چرا افرادی که چند شیفت کار می کنند اختلال تمرکز بیشتری دارند.

مظاهري گفت: کنجد و زردچوبه به دلیل داشتن خاصیت آنتی اکسیدان می تواند در پیشگیری از فراموشی کمک کننده باشد. همچنین فعالیت های فکری موجب پیشگیری از ابتلا به فراموشی در آینده می شود.