

إضطرابات الذاكرة

هناك حلول متوفرة لمشاكل الذاكرة

تحصل حالات النسيان لدى الشباب وكذلك كبار السن. تقريبا يحصل لدى جميع البشر في مرحلة ما نسيان بعض الأسماء أو أشياء سبق لهم أن تكلموا عنها. هناك العديد من الأسباب التي تقف وراء النسيان، وغالبا ما توجد حلول لمعالجتها. تُعتبر إضطرابات الذاكرة مسألة شائعة لدى فئة العمل مثلما هي موجودة أيضا لدى من تتجاوز أعمارهم 56 سنة.

قد تكون العوامل التالية وراء إضطرابات الذاكرة:



التغيرات الجذرية في حياة الإنسان، كالهجرة مثلا



المرور بتجارب نفسية قاسية



تعاطى الأدوية، الكحول، التدخين والمخدرات



الإكتئاب، الوحدة والحزن



لأرق، التعب والإجهاد

يتسبب الإكتئاب والأرق في إضعاف الذاكرة، لأنهما يؤثران على الإنتباه والمقدرة على التركيز بحيث أنّ الشخص المكتئب لا يقوى على التركيز للتعلم.



التوتر والقلق

يتسبب التوتر والقلق في إجهاد الذاكرة الأولية في الدماغ، وقد يؤدي التوتر المستمر إلى حالة من الإجهاد والإكتئاب اللذان يعتبران من العوامل المتسببة في أمراض ضعف الذاكرة.

12 3
9 6
B
vitamiinit

الأمراض والحالات القابلة للشفاء.

مثلا نقص حمض الفوليك وفيتامين بى، إضطرابات الغدة الدرقية وإرتفاع نسبة السكرى بالدم.



الحالات المرضية الثابتة مثل نوبة نقص التروية، الإصابات الدماغية الرضية



أمراض ضعف الذاكرة القابلة للتطور

إهتم بذاكرتك

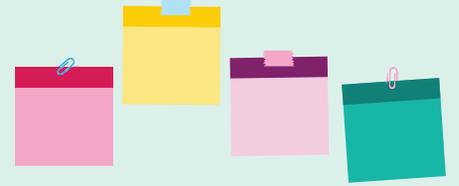


عن طريق أخذ قسط كافي
من الراحة



الأكل الصحي والغذاء المتنوع.

تنشيط الدماغ.



دعم الذاكرة عبر الإستعانة برزنامة
وقصاصات ورقية لتدوين

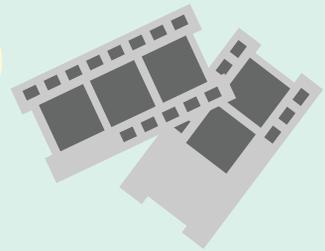
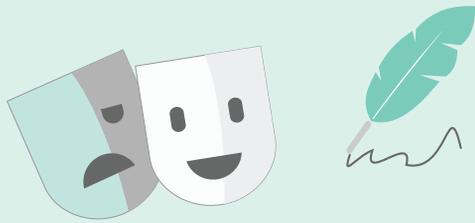
تقضية بعض الوقت مع الاصدقاء.



ممارسة الرياضة المفضلة لديك



المحافظة على سلامة الرأس بإستعمال
الخوذة



الإستمتاع بالثقافة

القيام بأعمال تجلب البهجة والسرور على النفس

Lähteet: Muisti käyttö ja huolto-ohjeet, Muistiopas: Muistiliitto www.muistiliitto.fi
Muistiavain-opas: Helsingin Alzheimer-yhdistys ry
Työ ja terveys Suomessa -tutkimus: työterveyslaitos www.ttl.fi
Terveyskirjasto Duodemic www.terveyskirjasto.fi , Maamu-raportti: THL www.terveyskirjasto.fi
www.muistisalo.fi
Kuva ja taide: Karen Cipro | karencipro.deviantart.com