

Pagiging Malilimutin: Kailan Hihingi ng Tulong



Ang pagiging bahagyang malilimutin ay maaaring maging normal na bahagi ng pagtanda.

Maraming tao ang nag-aalala tungkol sa pagiging malilimutin. Sa palagay nila ito ang unang senyales ng Alzheimer's disease.

Sa nakaraang ilang taon, maraming natutunan ang mga siyentista tungkol sa memorya at kung bakit mas malubha ang ilang uri ng mga problema sa memorya kaysa sa iba.

Nagiging sanhi ng pagiging malilimutin ang maraming kadahilanan tulad ng edad, kalusugan, at pag-scan ng damdamin.

Mga Pagbabago sa Memoryang May Kaugnayan sa Edad

Nagaganap ang mga pagbabago sa lahat ng bahagi ng katawan kapag tumatanda, kasama na ang utak. Para sa ilan, mas matagal matututo ng mga bagong bagay, nahihirapan silang mapanatili ang impormasyon, o ang pagkawala ng mga bagay tulad ng kanilang salamin. Kadalasan, ito ay mga palatandaan ng pagiging bahagyang malilimutin at hindi malubhang mga problema sa memorya. Nahihirapan ang ilang matatanda sa kumplikadong pagsusulit kaugnay ng memorya o pagkatuto. Gayunpaman, nakita ng mga siyentista na kung mabibigyan ng sapat na oras, magagawa ito ng malulusog na matatanda pati na rin ng mga mas bata. Sa katunayan, sa kanilang pagtanda, mas humuhusay ang kakayahang pangkaisipan ng malulusog na taong may sapat na gulang tulad ng bokabularyo.

Mga Pagbabago sa Memoryang May Kaugnayan sa Kalusugan

Ang ilang problema sa memoryang nauugnay sa kalusugan ay maaaring magamot. Halimbawa, ang mga epekto ng gamot, kakulangan ng bitamina B12, malubhang alkoholismo, mga bukol o impeksyon sa utak, o mga pamumuo ng dugo sa utak ay maaaring maging sanhi ng pagkawala ng memorya o pagkalito. Ang ilang karamdaman sa thyroid, bato, o atay ay maaari ring humantong sa disoryentasyon at pagiging malilimutin.

Mga Pagbabago sa Memoryang May Kaugnay sa Damdamin

Ang stress, pagkabalisa, o pagkalumbay, ay maaari ring maging sanhi ng pagiging malilimutin ng isang tao at maaaring mapagkamalang demensya. Halimbawa, ang isang taong nagretiro kamakailan o nagluluksa sa pagkamatay ng asawa ay maaaring makaramdam ng kalungkutan o kalumbayan. Ang pagkalito at pagkalimot na dulot ng emosyon ay karaniwang pansamantala. Ang emosyonal na pag-aalala ay maaaring mapagaan ng mga sumusuportang kaibigan at pamilya, pero kung ang mga damdaming ito ay tumatagal ng mahabang panahon, mahalagang makakuha ng tulong mula sa isang doktor o tagapayo. Maaaring kabilang sa paggamot ang pagpapayo, gamot, o pareho.

Normal na Pagtanda kumpara sa Alzheimer's

NORMAL NA PAGTANDA	ALZHEIMER'S DISEASE
Paggawa ng hindi magandang desisyon kung minsan	Paggawa ng hindi magagandang desisyon at pagpapasya
Nakaligtaan ang buwanang bayarin	Mga problema sa pag-aasikaso ng mga buwanang bayarin
Pagkalimot kung anong araw ito at pag-alalala nito paglaon	Hindi maayos na pagsubaybay sa petsa o panahon
Pagkalimot minsan kung aling salita ang gagamitin	Nagkakaproblema sa pakikipag-usap
Pagkawala ng mga bagay paminsan-minsan	Hindi pag-alaala kung saan nailagay ang mga bagay at hindi mahanap ang mga ito
Hindi maalala ang pangalan ng isang kakilala	Hindi makilala o maalala ang mga pangalan ng mga miyembro ng pamilya

Kung mayroon kang mga alalahanin tungkol sa iyong memorya, makipag-ugnayan sa Alzheimer's San Diego. Ang mga ng grupo ng aming mga Tagasanay sa Klinikal na Pangangalaga ang anumang mga katanungan mo.