

# توصیه‌های مؤسسه‌ی آلزایمر سن دیگو فراموشی: چه زمانی کمک بخواهید



## فراموشی خفیف می‌تواند نشانه‌ای معمول از افزایش سن باشد

خیلی از افراد نگران‌اند که دچار فراموشی شوند، زیرا فکر می‌کنند فراموشی اولین نشانه‌ی بیماری آلزایمر است.

در چند سال اخیر، دانشمندان به اطلاعات زیادی درباره‌ی حافظه و اینکه چرا برخی از انواع مشکلات حافظه جدی هستند و باقی مشکلات جدی نیستند دست یافته‌اند.

### تغییرات حافظه که به سن مرتبط‌اند

با افزایش سن، تغییرات در همه‌ی بخش‌های بدن رخ می‌دهند که مغز یکی از آنهاست. این تغییرات باعث می‌شود که بعضی افراد موضوعات جدید را دیرتر یاد بگیرند، در به‌خاطر سپردن اطلاعات مشکل داشته باشند یا اشیاء را گم کنند، مثلاً عینکشان را. این نشانه‌ها معمولاً به دلیل فراموشی خفیف رخ می‌دهد و نه مشکلات جدی حافظه. برای بعضی از بزرگسالان که سن و سال بیشتری دارند، آزمون‌های پیچیده‌ی حافظه یا آزمون‌های پیچیده‌ی آموزشی مشکل‌ساز است. با وجود این، دانشمندان دریافته‌اند اگر وقت کافی بدهیم، سالخورده‌ترهایی که سالم و سلامت هستند می‌توانند در این آزمون‌ها نتایجی مشابه جوان‌ترها کسب کنند. در حقیقت، حوزه‌های توانایی ذهنی نظیر دایره‌ی لغات در افراد بالغ سالم و تندرست معمولاً با افزایش سن بهبود می‌یابد.

### تغییرات حافظه که به سلامتی مرتبط‌اند

شاید بتوان بعضی از مشکلات حافظه را که به سلامتی مرتبط‌اند درمان کرد. برای نمونه، عوارض داروها، کمبود ویتامین B12، اعتیاد مزمن به الکل، تومورها یا عفونت‌های درون مغز یا لخته‌های خون در مغز می‌تواند باعث از دست دادن حافظه یا سردرگمی شود. برخی اختلالات تیروئید، کلیه یا کبد هم ممکن است به بروز مشکل در موقعیت‌یابی یا فراموشی ختم شود.

### تغییرات حافظه که به احساسات مرتبط‌اند

عواملی نظیر استرس، اضطراب یا افسردگی نیز می‌توانند فرد را فراموش‌کارتر کنند و این فراموشی با زوال عقل اشتباه گرفته شود. برای مثال، کسی که به‌تازگی بازنشسته شده است یا همسرش را از دست داده و به سوگ نشسته، ممکن است احساس ناراحتی یا تنهایی کند. سردرگمی و فراموشی ناشی از احساسات معمولاً موقتی‌اند و با کاربست سازوکارهای سالم برای کنار آمدن با مشکلات، کمتر می‌شوند. نگرانی‌های احساسی را می‌توان با کمک دوستان و خانواده‌ی حمایت‌گر برطرف کرد؛ اما اگر این احساسات مدتی طولانی ادامه داشته باشند، کمک‌گرفتن از پزشک یا مشاور اهمیت می‌یابد. درمان این مشکلات ممکن است مشاوره یا مصرف دارو یا هر دو باشد.

# توصیه‌های مؤسسه‌ی آلزایمر سن‌دیگو فراموشی: چه زمانی کمک بخواهید

بالارفتنِ عادی سن	بیماری آلزایمر
هرازگاهی تصمیم بدی می‌گیرد	قضاوت‌های نادرست می‌کند و تصمیمات بد می‌گیرد
یادش می‌رود یکی از صورت‌حساب‌های ماهانه را پردازد	در رسیدگی به امور قبض‌های ماهانه مشکل دارد
فراموش می‌کند امروز چه روزی است اما بعد از مدتی یادش می‌آید	حساب تاریخ یا ماه و فصل سال از دستش در می‌رود
گاهی فراموش می‌کند که از چه واژه‌ای استفاده کند	در گفت‌وگو کردن مشکل دارد
هرازگاهی چیزهایی را گم می‌کند	اغلب، اشیا را سر جایشان نمی‌گذارد و نمی‌تواند پیدایشان کند
نمی‌تواند نام یکی از آشنایانش را به یاد بیاورد	اعضای خانواده‌اش را به جا نمی‌آورد یا نامشان را نمی‌داند