

هل النسيان حالة طبيعية أم مرضية؟

تقول إحدى السيدات :

بعد الانتهاء من اجتماع خرجت من الفندق وبدأت أبحث عن مفاتيح سيارتي، لم تكن المفاتيح في حقيبتي أو في جيبتي. عدت سريعاً للبحث عنها في قاعة الاجتماع، لم تكن المفاتيح هناك أيضاً !!

فجأة أدركت أنني قد أكون تركتها في السيارة.

فقد كرر لي زوجي عدة مرات ألا أترك المفاتيح في فتحة التشغيل..

نظرتي هي أن فتحة التشغيل هي أفضل مكان كي لا تفقد المفاتيح !! أما وجهة نظره فإن ذلك يؤدي لسرقة السيارة بسهولة !!

هرعت فوراً إلى موقف السيارات ،

وحينها وصلت إلى استنتاج مخيف

فلقد كانت نظريته صحيحة

كان موقف السيارات فارغاً !!

اتصلت على الفور بالشرطة لأبلغهم أن السيارة قد سرقت واخبرتهم اسمي، ومواصفات السيارة، المكان الذي أقف فيه وما إلى ذلك، وقد اعترفت بأنني قد تركت مفاتيحي في السيارة ..

ثم بدأت الأمور تصعب أكثر وأكثر، اتصلت مع زوجي وقلت له وأنا أتلعثم:

"حبيبي"

- فأنا لا أدعوه عادة "حبيبي" ولكنني أستخدمها في مثل هذه الأوقات -

"تركت مفاتيحي في السيارة، وقد تمت سرقتها"

كانت هناك فترة من الصمت. فكرت خلالها أن الاتصال انقطع، ولكن بعد ذلك سمعت صوته وهو يصرخ ، "لقد أوصلتك أنا اليوم إلى الفندق !!"

الآن... حان الوقت أن أصمت. وقلت له محرجة... "حسناً، هل من الممكن أن تأتي وتأخذني؟".

صرخ مرة أخرى: "سوف آتي، ولكن بعد أن أقنع هذا الشرطي أنني لم أقم بسرقة سيارتك." ...

من الطبيعي أن تضيع مفاتيح منزلك أو سيارتك، أو تواجه مشكلة في تحديد الاتجاه الذي تسير فيه، أو قد لا تتذكر أنك في أي مكان، أو تحاول أن تتذكر كلمة معينة أو اسماً أو مكاناً، ولكن محاولاتك تبوء بالفشل.. لا عليك، كلنا نتعرض لمثل هذه الظروف، فضياع الذاكرة المفاجئ يصيب الجميع بلا استثناء، وهو يحصل أكثر فأكثر كلما توغلنا في خريف العمر.

النسيان

الذاكرة والنسيان تُعرّف الذاكرة بالإنجليزية على أنّها مجموعة من العمليات المُعقّدة، والتي تشمل الحصول على معلومة جديدة وتشفيرها، ومن ثمّ تخزين هذه المعلومة لوقت احتياجها، حيثُ يتم حين ذلك استرجاع المعلومة، ويختلف الوقت الذي تدوم فيه ذاكرة المعلومة باختلاف طبيعتها، فقد تدوم بعض المعلومات الحسية عن البيئة المحيطة لمدة لا تتعدّى البضع ثواني، أمّا الذاكرة قصيرة الأمد فعادة ما تدوم لمدة 20-30 ثانية كفيّلة بحفظ المعلومات التي يركّز عليها الشخص في تلك اللحظة، كما وأنّ هنالك بعض المعلومات التي قد تبقى في الذاكرة خارج حدود الوعي لمدة أيام، أو أشهر، أو سنوات، ومن ثمّ يتم استرجاعها عند الحاجة، وغالباً ما يُعاني الجميع من بعض درجات من النسيان، كما أنّ المعلومات من الممكن ألا يتم الحصول عليها بالشكل الصحيح من بداية الأمر، ويتراوح ضعف الذاكرة والنسيان ما بين التغيّرات الطبيعيّة في الذاكرة، والإصابة ببعض الحالات الصحيّة التي يُمكن علاجها، إلى الإصابة بالقصور الإدراكي ومرض ألزهايمر.

ما هي أنواع الذاكرة؟

- **الذاكرة الحسية**: سميت بهذا الاسم حيث ان لها علاقة بالحواس الخمسة للإنسان حيث تتلقى الحواس الخمس المعلومات وتنقلها للجهاز العصبي وتعتبر المرحلة الأولية للذاكرة وتخزن المعلومات لمدة قصيرة جداً لا تتجاوز الخمس ثواني

- **الذاكرة قصيرة المدى**: تعتبر المرحلة الثانية حيث يتم استقبال المعلومات من الذاكرة الحسية وتخزينها عند الانتباه والتركيز. ويمكن استرجاع المعلومات لفترة مؤقتة وقصيرة جداً عادة تكون عدة ثواني واحياناً تصل الى دقيقة وتكون محدودة جداً حيث أنه لا يمكن للإنسان التفكير في أكثر من تسع أشياء في نفس الوقت

- **الذاكرة طويلة المدى**: وهي تخزين المعلومات لفترة طويلة من الزمن والمسؤولة عن اكتساب الخبرات الحياتية وربط المعلومات ببعضها، وتنقسم الى نوعين، النوع الأول الذاكرة الصريحة مثل تذكر الأشخاص والأسماء والأحداث، والذاكرة الضمنية تخص المهارات التي لا تحتاج الى الوعي مثل تحريك الجسم واللغة والعزف. وتكون هذه الذاكرة لا حصر لها، لكن برغم ذلك يمكن فقدان بعض المعلومات في الذاكرة ولكن ليس إزالتها.

أسباب ضعف الذاكرة والنسيان

أسباب نفسية تتعدّد الأسباب النفسيّة والعاطفيّة التي عادة ما تؤثر في فاعليّة الذاكرة؛ وذلك لارتباط العواطف والأفكار مع الوظائف العقلية والجسدية بشكل كبير، كما أنّ الطاقة التي عادة ما تُستهلك خلال التأقلم مع التوتر النفسيّ والعاطفيّ، من الممكن أن تستنفذ جزءاً من الطاقة اللازمة للقيام بغيرها من الوظائف؛ كتخزين وحفظ المعلومات، وفيما يلي بيان لبعض من أبرز الحالات النفسيّة التي قد تؤدي إلى ضعف الذاكرة والنسيان

1. التوتر النفسي: بالرغم من أنّ تأثير التوتر في المدى القصير للذاكرة يُعدّ لحظياً، إلا أنّ التعرّض له لفترات طويلة قد يؤدي إلى زيادة خطورة الإصابة بالخرف، وذلك لما للتوتر النفسيّ من تأثير في تشتتّ العقل واستنزاف قدرات الدماغ.

2. الاكتئاب: يؤدي الاكتئاب إلى فقدان اهتمام المُصاب بما يدور حوله، ممّا يجعل تذكر شيء لم يكن الشخص منتبهاً إليه نتيجة عدم الاهتمام بما حوله أمراً صعباً، وتُدعى حالة النسيان المُرافقة للاكتئاب بالخرف الكاذب.

3. القلق: ويتراوح تأثير القلق في الذاكرة ما بين الإصابة بالقلق في بعض المواقف الحياتية، كقلق الامتحانات الذي يؤدي إلى نسيان الأجوبة، إلى الإصابة باضطراب القلق العام الذي عادة ما يؤثر في مختلف الوظائف اليومية للمصاب.

4. أسباب دوائية وعلاجية

فيما يلي بيان لبعض من أبرز أنواع الأدوية والعلاجات التي يمكن أن تُسبب ضعفاً في الذاكرة:

- **الأدوية:** قد يحمل تناول بعض الأدوية احتمالية الإصابة بأعراض جانبية كالارتباك والتهدئة، ومنها الأدوية المُضادة للاكتئاب، والمهدئات، وبعض الأدوية المُستخدمة في علاج ضغط الدم، كما أنّ الجمع بين بعض الأنواع من الأدوية من الممكن أن يزيد من احتمالية الضعف في الذاكرة.

- **المُخدّرات والكحول والتدخين:** من الممكن أن تؤثر المخدّرات والمشروبات الكحولية في الذاكرة قصيرة الأمد، بأن تُسبب نسيان جميع ما حدث خلال اليوم، كما أنّها قد تزيد من احتمالية الإصابة بالخرف على المدى البعيد، كما أنّ التدخين عادة ما يُسبب انخفاضاً في نسبة الأكسجين التي تصل الدماغ، ممّا قد يؤثر في الذاكرة.

- **التخدير:** يعاني العديد من الأشخاص من فقدان مؤقت في الذاكرة وارتباك خلال عدّة أيام بعد الخضوع لعملية تحت تأثير التخدير.

- **العلاج الكيميائي:** يصف العديد من المُصابين بالسرطان هذا العرض الجانبيّ على أنّه كالضباب الذي يُغطّي العقل بعد أخذ جرعات العلاج الكيميائي.

5. الحالات الصحية: قد يُرجع ضعف الذاكرة إلى الانخفاض الإدراكي الذي عادة ما يُصاحب التقدّم في العمر، أو إلى الإصابة التدريجية بالضعف الإدراكي المُعتدل الذي قد يتضاعف إلى مرض ألزهايمر أو غيره من أشكال الإصابة بالخرف، وبالرغم من أنّ العديد من حالات النسيان وضعف الذاكرة يُمكن أن يكون سببها تشتت الدماغ نتيجة القيام بالعديد من المهمّات في ذات الوقت، إلا أنّ هنالك العديد من الحالات الصحية والجسدية التي من الممكن أن تؤدي إلى ضعف في الذاكرة، وفيما يلي بيان لبعض من أهمّها:

- **اضطرابات النوم:** يؤدي حرمان الجسم من النوم الذي يحتاجه، سواء كان عدم أخذ القسط الكافي من النوم لليلة واحدة، أو الحرمان من النوم بشكل مزمن، إلى خلل في القدرة على التفكير بشكل سليم، بالإضافة لما له من تأثير في القدرة على التعلّم والذاكرة، كما وبينت بعض الدراسات العلاقة ما بين الإصابة بانقطاع النفس اثناء النوم وزيادة احتمالية الإصابة بالخرف

- **الارتجاج:** قد تؤديّ الإصابات الجسدية على الرأس، نتيجة الوقوع أو الحوادث، وارتجاج الدماغ إلى خلل قصير الأمد في الذاكرة، كما أنّها من الممكن أن تزيد من احتمالية الإصابة بالخرف.

- **نقص فيتامين B12:** يُعد فيتامين B12 من الفيتامينات شديدة الأهمية لقيام الجسم بوظائفه، ومن الممكن أن يؤديّ الانخفاض الشديد في نسبته في الجسم إلى ظهور أعراض مُشابهة لأعراض الخرف، ومن الأطعمة المحتوية على فيتامين B12: اللحوم، والدجاج، ومنتجات الألبان، والبيض.

- **اضطرابات الغدة الدرقية:** قد يتسبب قصور الغدّة أو فرطها بالتأثير في إدراك المُصاب وذكرته.

- **التغيّرات الهرمونية:** كتلك المُصاحبة للحمل وانقطاع الطمث، إذ تؤدي هذه الحالات لتغيّرات هرمونية، بالإضافة لغيرها من التغيّرات الجسدية والنفسية في القدرة على التركيز والتذكّر.

- **السكتة الدماغية:** تؤثر السكتات الدماغية في وظائف الدماغ، ومنها الذاكرة بشكل كبير، وقد يكون تأثيرها مؤقتاً أو دائماً، كما من الممكن أن يُصاب بعض الأشخاص بانسداد مؤقت في الدماغ يُدعى بنوبة نقص التروية العابرة ممّا يُسبب الشعور بهفوات أو فراغات في الذاكرة.

- **الأورام الدماغية:** بالإضافة لما للأورام من أعراض وعلامات جسدية، فإنها قد تؤثر في ذاكرة وشخصية المُصاب في العديد من الأحيان.

تحسين وتعزيز الذاكرة

في الحقيقة، تتوفر العديد من الطرق والنصائح التي من الممكن أن تُساعد على تحسين وحماية الذاكرة، بالإضافة للتعويض عما فقد منها، وفيما يلي بيان لأبرزها:

- **التخفيف من السكريات:** من الممكن أن يُسبب الإكثار من تناول السكر ضعفاً إدراكياً بالإضافة لغيره من الاضطرابات والمشاكل الصحية، وبيّنت الدراسات أن السكريات قد تؤدي إلى ضعف في الذاكرة ونقصان في حجم الدماغ.

- **تناول زيت السمك:** وذلك لاحتوائه على أحماض أميغا 3 الدهنية.

- **ممارسة التمارين الرياضية:** تُساهم ممارسة التمارين الرياضية في تعزيز صحة الجسم بشكل عام، كما أنّها تعمل على تحسين القدرات الإدراكية والذاكرة، بالإضافة لما لها من فوائد في تحسين المزاج وتحفيز العقل.

- **تناول الكاكاو:** وذلك لاحتواء الكاكاو على العديد من مُضادات الأكسدة التي تعمل على تعزيز الذاكرة وزيادة تدفق الدم إلى الدماغ.

- **تمرين الدماغ:** من خلال ممارسة الألعاب التي تعمل على تحفيز العقل، كالأحاجي الرياضية وألعاب تذكر الكلمات التي تعمل على تعزيز الذاكرة، والوقاية من الإصابة بالخرف.

- **ممارسة التأمل:** يؤثر التأمل بشكل إيجابي في العديد من وظائف الجسم: كالتقليل من التوتر النفسي، وزيادة الراحة والاسترخاء، وخفض ضغط الدم، وتسكين الألم، بالإضافة إلى تحسين وظائف الذاكرة، وتجدر الإشارة إلى أن انخفاض المادة الرمادية المُصاحب للتقدم في العمر له العديد من التأثيرات السلبية في الإدراك والذاكرة، وبيّنت الدراسات أن ممارسة تمارين التأمل تُساعد على زيادة هذه المادة.

المصادر والمراجع

1."What Is Memory and How Does It Work?", www.verywellmind.com, Retrieved 19-5-2019. Edited.

2."Memory loss: When to seek help", www.mayoclinic.org, Retrieved 19-5-2019. Edited. ^ A B C D "It's Not Always Alzheimer's: What Causes Memory Loss", www.verywellmind.com, Retrieved 21-5-2019. Edited.

3."7 common causes of forgetfulness", www.health.harvard.edu, Retrieved 21-5-2019. Edited. ^ A B "Memory Loss (Short- and Long-Term): Causes and Treatments", www.webmd.com, Retrieved 21-5-2019. Edited.

4."Everything you need to know about vitamin B-12", www.medicalnewstoday.com, Retrieved 21-5-2019. Edited.

5."Enhance Your Memory", www.apa.org, Retrieved 21-5-2019. Edited.

6."14 Natural Ways to Improve Your Memory", www.healthline.com, Retrieved 21-5-2019. Edited.

تقديم

ميثم فوزي سلمان