



# مدارا با اختلال شناختی خفیف

راهنمای مدیریت کاهش حافظه،  
آموزش مؤثر مغز و کاهش خطر زوال عقل

## فهرست

فصل ۱: اختلال شناختی خفیف چیست؟	۷
فصل ۲: مسائل عملی	۲۲
فصل ۳: سلامت جسمی	۳۹
فصل ۴: سبک زندگی، فعالیت‌های روزانه زندگی	۵۸
فصل ۵: عواملی که ممکن است برای شناخت مفید باشند	۷۶
فصل ۶: وسیله‌های کمکی حافظه	۹۴
فصل ۷: فکر کردن به آینده	۱۱۲
فصل ۸: آیا می‌توان بعد از «تشخیص» اختلال شناختی خفیف از زوال عقل پیشگیری کرد؟	۱۳۰
فصل ۹: اگر بدترین اتفاق باید بیفتد ... برنامه‌ریزی در صورت تشخیص زوال عقل	۱۴۹
فصل ۱۰: منابع کمک، مشاوره و پشتیبانی	۱۶۵
واژه‌نامه انگلیسی به فارسی	۱۸۳
واژه‌نامه فارسی به انگلیسی	۱۸۳

# اختلال شناختی خفیف چیست؟

اختلال شناختی خفیف، یک اصطلاح توصیفی برای اختلال در حافظه یا اختلالات جزئی در سایر زمینه‌های عملکرد مغز مانند برنامه‌ریزی یا دامنه توجه است. در برخی از کشورها به جای اصطلاح «زوال عقل»<sup>۲</sup> از «اختلال شناختی» برای اشاره به یک تشخیص خاص استفاده می‌شود که در آن مشکل حافظه و شواهدی از آتروفی مغز وجود دارد. در بریتانیا از اصطلاح «زوال عقل» برای توصیف این وضعیت استفاده می‌شود و بنابراین، در این کتاب به این وضعیت اشاره شده است.

زوال عقل با اختلال شناختی خفیف یکسان نیست. از آنجایی که اختلال شناختی خفیف یک بیماری یا یک وضعیت پزشکی نیست، به طور دقیق، نمی‌توانید تشخیص «اختلال شناختی خفیف» را بگیرید. در حال حاضر در انگلستان، اختلال شناختی خفیف به عنوان یک بیماری در نظر گرفته نمی‌شود.

افرادی که مبتلا به اختلال شناختی خفیف هستند ممکن است برای انجام تکالیف یا برنامه‌ریزی و به ترتیب انجام دادن فعالیتی زمان بیشتری صرف کنند اما در انجام وظایف روزمره با مشکلات قابل توجهی مواجه نمی‌شوند.

اصطلاح «کارکردهای زندگی روزمره» به چه معناست؟ به معنای کارهایی است که برای ادامه زندگی روزانه خود باید انجام دهید، مانند شستن، لباس پوشیدن، تهیه یک وعده غذایی، خرید و غیره و همچنین شامل موارد پیچیده‌تری مانند مدیریت امور مالی یا برنامه‌ریزی برای تعطیلات. افرادی که مبتلا به اختلال شناختی خفیف هستند هنوز هم می‌توانند همه این کارها را انجام دهند و می‌توانند به تنهایی زندگی کنند و فعالیت‌های عادی روزمره را مدیریت کنند. آنها ممکن است در مقایسه با دیگران به

---

1. Mild Cognitive Impairment (MCI)  
2. Dementia

زمان بیشتری برای تصمیم‌گیری یا برنامه‌ریزی و انجام کارها احتیاج داشته باشند، اما قادر به مدیریت این کارکردهای زندگی روزمره هستند.

فردی که مبتلا به اختلال شناختی خفیف است، ممکن است در برنامه‌ریزی کاری مانند یک رویداد اجتماعی یا گردش با مشکلاتی روبرو شود و ممکن است سازمان‌دهی آن زمان بیشتری طول بکشد، همچنین ممکن است برای فردی که مبتلا به اختلال شناختی خفیف است برنامه‌ریزی برای آینده دشوارتر باشد، به‌عنوان مثال، فکر کردن به تغییر منبع برق یا انتقال پول به یک حساب پس‌انداز دیگر. این امر بدان معنا نیست که فردی با اختلال شناختی خفیف قادر به انجام این کارها نیست، اما انجام این کارها می‌تواند برای آنها دشوارتر باشد یا ممکن است ترتیب دادن آنها کمی بیشتر طول بکشد. افراد مبتلا به اختلال شناختی خفیف ممکن است در یادآوری چیزهایی مانند نام افراد و مکان‌ها بیشتر با مشکل روبرو شوند، اما اگر زمان بیشتری داشته باشند و تحت استرس نباشند، اغلب با کمک یادآوری‌ها، احتمالاً می‌توانند اطلاعات را به خاطر بیاورند.

اختلال شناختی خفیف را می‌توان به‌عنوان اختلال شناختی، به‌ویژه از دست دادن حافظه کوتاه‌مدت تعریف کرد که با توجه به سن و سطح تحصیلات فراتر از حد انتظار است، اما به‌اندازه کافی قابل توجه نیست که در فعالیت‌های زندگی روزمره تداخل ایجاد کند.

اختلال شناختی خفیف فقط مربوط به سالمند شدن نیست. این موضوع مهم است، زیرا مشکلات حافظه، سردرگمی و مشکلات توجه اغلب به‌عنوان مشکلات سالمندی در نظر گرفته می‌شوند. بسیاری از ما با افزایش سن برای انجام کارها زمان بیشتری نیاز داریم، آهسته‌تر فکر می‌کنیم، آهسته‌تر حرکت می‌کنیم (شاید به دلیل ضعف) و ممکن است نتوانیم برخی از کارها را انجام دهیم؛ اما دوباره به تعریف بالا نگاه کنید: اختلال شناختی خفیف، اختلال شناختی است که فراتر از حد انتظار با توجه به سن و سطح تحصیلات در نظر گرفته می‌شود. چابکی کمتر و آهسته‌تر فکر کردن می‌تواند «مربوط به سن» باشد، به این معنی که این همان چیزی است که ممکن است از یک فرد سالمند انتظار داشته باشیم، اما این شرایط به‌تنهایی شواهدی از اختلال شناختی خفیف نیست.

این کتاب قرار نیست جایگزین توصیه‌های پزشکی شود. اگر نگران ابتلا به زوال عقل هستید، لطفاً با پزشک خود مشورت کنید. پزشک، شما را برای بررسی‌های بیشتر ارجاع خواهد داد. اگر در نهایت تشخیص نوعی از زوال عقل را گرفتید، منابعی که به شما کمک کند در دسترس است.<sup>۱</sup>

در میان افراد غیر آموزش دیده در مورد تفاوت بین زوال عقل و اختلال شناختی خفیف ابهام وجود دارد، بنابراین اطلاعات زیر به تمایز بین این دو بیماری کمک می‌کند.

## آیا زوال عقل است؟

افرادی که زوال عقل دارند، کاهش قابل توجهی در ارتباط با دیگران، یادگیری، به خاطر سپردن و حل مسئله خواهند داشت. این کاهش می‌تواند در طول زمان بسیار آهسته اتفاق بیفتد و بنابراین علائم ممکن است ابتدا توسط دوست یا خویشاوندی که برای مدتی در ارتباط با فرد نبوده است جلب توجه کند.

انواع علائمی که در زوال عقل رخ می‌دهد عبارت‌اند از:

- *از دست دادن حافظه کوتاه مدت:* این امر به معنای فراموش کردن چیزی است که در عرض چند دقیقه گفته شده یا انجام شده است. اولین نشانه می‌تواند سؤالاتی باشد که اغلب تکرار می‌شوند و پاسخ آنها پیش‌تر ارائه شده است. به‌عنوان مثال، «امروز صبح کجا می‌رویم؟» گاهی اوقات یک ناظر ممکن است متوجه شود که «داستان‌ها» مدام تکرار می‌شوند و گوینده به یاد نمی‌آورد که چند دقیقه قبل داستان را گفته است.
- *اختلال در قضاوت:* این امر می‌تواند به معنای چیزی شبیه به خطر انداختن هنگام رانندگی باشد یا تلاش برای انجام کاری که به روشنی فراتر از توانایی فرد است. افرادی که زوال عقل ندارند، اگر به آنها توصیه شود که فعلیتی را انجام ندهند، ممکن است لجباز باشند، اما به‌طور معمول تشخیص می‌دهند که توصیه‌های گفته‌شده صحیح است. کسی که زوال عقل دارد حتی ممکن است درک نکند که در حال به خطر انداختن یا تلاش برای کاری فراتر از

- توانایی‌های خود است.
- مشکلات در تفکر/انتزاعی، مانند ناتوانی در برنامه‌ریزی برای یک مناسبت در آینده، برای مثال سازمان‌دهی یک تعطیلی: گاهی اوقات ممکن است این امر توسط فرد مبتلا به مشکلات شناختی پنهان شود و با آنچه پیشنهاد می‌شود به‌سادگی موافقت کند. بستگان ممکن است فکر کنند که فرد مورد نظر منفعل‌تر یا کمتر اهل مشاجره شده است. گاهی اوقات شخصی که این مشکل را دارد، انجام کارها یا برنامه‌ریزی‌ها را «به تعویق می‌اندازد» و پیشنهاد می‌کند که «فردا این کار را انجام خواهد داد» یا شاید به شما بگوید که «خسته‌تر از آن است» که بتواند آن کار را در این لحظه خاص انجام دهد. در واقع، تعویق غیر معمول می‌تواند یکی از اولین نشانه‌هایی باشد که باعث می‌شود بستگان فکر کنند مشکلی وجود دارد.
  - *استدلال نادرست*: این امر استفاده از استدلال‌های غیر منطقی برای بیان یک نکته یا نشان دادن این است که اتفاقی افتاده که بسیار بعید است. یکی از علائم رایج به‌اشتباه قرار دادن اقلامی مانند کیف پول یا کلید است. هنگامی که جسم (پس از جستجوی زیاد) در مکانی عجیب و غریب (به‌طور معمول زیر تخت) پیدا شود، فرد مبتلا به زوال عقل ادعا می‌کند که کار او نبوده و «شخصی» از روی قصد آن جسم را پنهان کرده است. این نوع استدلال غیر منطقی حتی اگر فرد تنها زندگی کند و هیچ‌کس دیگری به وسایل او دسترسی نداشته باشد، ممکن است مورد استفاده قرار گیرد.
  - *رفتار نامناسب*، مانند رفتن به ابتدای صف به‌جای انتظار در نوبت، قطع مکالمه، بیرون رفتن در هوای ناخوشایند و پوشیدن لباس‌های غیر متناسب با موقعیت یا آب و هوا.
  - *از دست دادن مهارت‌های ارتباطی*: این امر می‌تواند به اشکال مختلفی مانند دشواری در بیان یک نکته، از دست دادن موضوع یک جمله، نیاز به پاسخ‌های ساده به سؤالات یا عدم شروع گفتگو باشد.
  - *گم‌گشتگی زمانی و مکانی*، مانند گم کردن راه در محیط آشنا، بیدار شدن و

لباس پوشیدن در طول شب بدون دلیل یا رفتن به تختخواب در زمان‌های نامناسب.

- مشکلات راه رفتن، حرکتی و تعادل: این امر یک علامت رایج نیست، اما می‌تواند با برخی از اشکال زوال عقل ظاهر شود. ممکن است فرد پای خود را روی زمین بکشد و راه برود یا اینکه به‌طور مکرر زمین بخورد (با این حال توجه داشته باشید که اینها علائم بیماری‌های دیگر نیز هستند).
- بی‌توجهی به بهداشت مراقبت‌های شخصی و ایمنی، مانند عدم استحمام یا شستشو، فراموش کردن درآوردن لباس قبل از خوابیدن، بی‌توجهی به شستن لباس، نادیده گرفتن علائم راهنمایی و رانندگی هنگام رانندگی یا بیرون رفتن در ترافیک در جاده‌های شلوغ.
- توهم، باورهای غیر طبیعی، اضطراب و بی‌قراری: برخی افراد بسیار مضطرب می‌شوند و قبل از هر علامت دیگری پارانوئای خفیف را نشان می‌دهند. برخی از اشکال زوال عقل با توهم در مراحل اولیه ظاهر می‌شوند. (با این حال توجه داشته باشید که اینها می‌توانند علائم بیماری‌های دیگر نیز باشند).

یادآوری این نکته مهم است که برخی از شرایط که به‌طور کامل قابل درمان هستند ممکن است به نظر شبیه علائم زوال عقل باشند؛ به‌عنوان مثال، فردی که عفونت ادراری<sup>۱</sup> (UTI) دارد ممکن است بسیار گیج و حتی تهاجمی شود. این عفونت در افراد سالمند بیشتر دیده می‌شود و با آنتی‌بیوتیک قابل درمان است و پس از آن علائم کاهش می‌یابد. عفونت ادراری به‌خودی‌خود علامت زوال عقل نیست.

افتادن یا ضربه به سر که منجر به ضربه مغزی می‌شود می‌تواند فرد را گیج کند و باعث شود که او در به خاطر آوردن آنچه بلافاصله قبل یا بعد از آسیب اتفاق افتاده است دچار مشکل شود. این امر نشانه زوال عقل نیست، اما نیاز به مراقبت پزشکی در اسرع وقت دارد.

برخی از داروها همچنین می‌توانند باعث خواب‌آلودگی، گیجی یا فراموشی شوند.

اگر علائمی مانند این، مدت کوتاهی پس از مصرف هر داروی جدیدی بروز کرد، ابتدا به این فکر کنید که آیا علت آن دارو است یا خیر. (این زمان خوبی است برای بیان اینکه همیشه باید یادداشت‌هایی را که همراه با یک داروی تجویزی ارائه می‌شود، درجایی که تمام عوارض جانبی احتمالی ذکر شده است، بخوانید.)

پس بدیهی است که هیچ‌کس نباید تصور کند که خود یا کسی که نزدیک به اوست، مبتلا به زوال عقل است، مگر اینکه همه احتمالات دیگر کنار گذاشته شده باشند. در واقع اگر با نگرانی در مورد شناخت خود، با پزشک مشورت می‌کنید، او باید آزمایش خون و سایر آزمایش‌ها را انجام دهد و در صورت امکان از یکی از نزدیکان شرح حال بگیرد تا پیش از ارجاع شما به مشاور جهت نظرخواهی، احتمالات دیگر را رد کند. اگر پزشک بعد از یک آزمایش مختصر «اتاق مشاوره» بدون ارجاع شما به متخصص، زوال عقل را تشخیص دهد، بدون شک باید تشخیص را زیر سؤال ببرید (اگرچه بعید است این اتفاق بیفتد). این امر به این معنی است که اگر فردی از دوستان یا خانواده شما بدون آزمایش‌های مناسب تشخیص زوال عقل گرفت، حتماً از پزشک بخواهید که وی را به یک متخصص ارجاع دهد.

## نگران حافظه خود هستید؟

چند سال پیش مشاهده این سؤال روی پوسترها و آگهی‌های کتابخانه‌ها، مطب پزشکان و سایر منابع اطلاعاتی رایج بود، اما امروزه به‌طور معمول این سؤال را نمی‌بینیم و دلیل خوبی برای این امر وجود دارد. به‌طور کلی، فردی که مشکلات شناختی (مشکلات حافظه) دارد، از این موضوع آگاه نیست. ممکن است این‌طور به نظر برسد که فرد موضوع را نادیده می‌گیرد و بستگان فرد معمولاً می‌گویند که شخص مشکلش را انکار می‌کند؛ اما موضوع این است که اگر چیزهایی را فراموش می‌کنید، در آینده از یاد می‌برید که چیزی را فراموش کردید. در واقع این اطلاعات دیگر در «حافظه» شما نیستند و حتی اگر کسی آنها را به شما یادآوری کند («در مورد این اطلاعات که امروز صبح به شما گفتم») شما به یاد نمی‌آورید. احتمال بیشتری وجود دارد که فکر کنید شخصی که به شما یادآوری می‌کند سعی دارد شما را فریب دهد. شما بدون تردید



می‌دانید که چیزی اتفاق نیفتاده یا گفته نشده است، زیرا آن را به خاطر نمی‌آورید؛ و این نتیجه حاصل می‌شود که فرد مبتلا به مشکلات حافظه، بیشتر اوقات هرگز نگران حافظه خود نیست؛ بنابراین، در فهرست علائم بالا، به‌طور معمول علائمی را در نظر می‌گیریم که شخص دیگری متوجه آنها می‌شود.

حتی اگر مشکلات آشکاری در حافظه کوتاه‌مدت وجود داشته باشد، به این معنی نیست که ما در مورد زوال عقل صحبت می‌کنیم. اجازه دهید به دقت به «علائم» نگاه کنیم و بین اتفاقی که برای فرد سالمندی که احتمال دارد مبتلا به اختلال شناختی خفیف باشد و شخص دارای علائم قطعی زوال عقل می‌افتد، تفاوت قائل شویم.

## علائم را بررسی کنید

### از دست دادن حافظه

هر فرد سالمند (یا نه‌چندان سالمند) ممکن است در مورد از دست دادن حافظه شکایت کند و هنگامی که از فرد سؤال می‌کنیم تا مثال‌هایی از این موضوع ارائه دهد، می‌گوید «به‌طور کامل فراموش کرده‌ام دیروز کلیدهایم را کجا گذاشته‌ام» یا «هرگز نمی‌توانم نام افراد را به خاطر بیاورم». در واقع، مشکل در به خاطر سپردن اسامی، یک نگرانی شایع در افراد سالمند است که اغلب آنها زوال عقل ندارند.

ممکن است فرد مبتلا به زوال عقل حتی متوجه نباشد که مشکلات حافظه دارد، در واقع می‌تواند به شدت این موضوع را انکار کند و ممکن است دیگران را در به یاد آوردن نمونه‌هایی از فراموش کردن متهم کند. اگر به فرد مبتلا به زوال عقل بگویید که چندین بار از شما سؤال مشابهی پرسیده شده است، احتمالاً ظاهری مبهوت‌کننده نشان خواهد داد و یا حتی انکار خواهد کرد.

بسیاری از افراد مبتلا به زوال عقل هنوز می‌توانند گذشته را به‌وضوح به یاد بیاورند و اگر به آنها بگویید که در حافظه‌شان مشکل دارند، ممکن است نمونه‌هایی از خاطرات گذشته را بیان کنند. مثال معمول کسی است که می‌تواند شعری طولانی و پیچیده را از حفظ بخواند اما نمی‌تواند آنچه را که چند دقیقه قبل به او گفته‌اید به خاطر بیاورد. یکی از مراجعان ادعا می‌کرد که همسرش به‌اشتباه تشخیص زوال عقل

گرفته است، زیرا «او هنوز هم می‌تواند هر بار که بازی می‌کنیم من را دربازی لغات (اسکربل) شکست دهد». همان‌طور که در ادامه این کتاب توضیح خواهیم داد، مهارت‌های آشنا مانند خواندن اشعار از حافظه، انجام یک بازی آشنا یا حتی رانندگی را پس از تشخیص زوال عقل، می‌توان برای مدت طولانی ادامه داد.

### گم‌گشتگی

با بالا رفتن سن، برخی از ما ممکن است متوجه شویم که مجبوریم مکث کنیم تا مسیرها را به‌وضوح به خاطر بیاوریم یا ممکن است مجبور باشیم دستورالعمل‌ها را تکرار کنیم تا آنها را به خاطر بسپاریم یا شاید لازم باشد آنها را یادداشت کنیم یا پی‌دربی از نقشه استفاده کنیم، اما در مکان‌های آشنا گم نمی‌شویم یا برای مثال مسیر خانه را بعد از خرید از مغازه‌های محلی فراموش نمی‌کنیم. افراد مبتلا به زوال عقل گاهی اوقات در مکان‌های آشنا گم می‌شوند و ممکن است گاهی نتوانند مسیر خود را در اطراف مکانی که به‌خوبی نمی‌شناسند پیدا کنند؛ به‌عنوان مثال، ممکن است پس از استفاده از سرویس بهداشتی در رستوران یا مکان عمومی، دیگر نتوانند راه خود را به سمت میز پیدا کنند، یا ممکن است وقتی نزد پزشک یا دندان‌پزشک می‌روند دیگر نتوانند برگردند، زیرا گم شده‌اند. گاهی اوقات افراد مبتلا به زوال عقل حتی می‌توانند در خانه خود دچار سردرگمی شوند، به‌خصوص در شب، به‌طور مثال اگر مجبور شوند از سرویس بهداشتی استفاده کنند و از جای خود بلند شوند.

### به یادآوردن

افراد سالمند به‌طور کلی می‌توانند وقایع اخیر، به‌ویژه رویدادهای مهم مانند جشن‌های خانوادگی را به یاد آورند، حتی اگر تمام مکالمات یا افرادی که با آنها ملاقات کرده‌اند یا تاریخ دقیق رویداد را به یاد نیاورند؛ اما افراد مبتلا به زوال عقل ممکن است اتفاق دیروز را فراموش کنند، حتی اگر آن اتفاق مهمی مانند جشن تولد نوه‌شان بوده باشد؛ با این حال، آنها می‌توانند به‌راحتی وقایع گذشته دور را با وضوح زیاد به یاد بیاورند.