

مجموعه پزشکی خانواده

فراموشی و دمانس



فراموشی و دمانس

تألیف

دکتر کریستوفر ن. مارتین

دکتر کاتارین ر. گال

ترجمه

سپیده سعادت

ویرایش

دکتر محسن ارجمند

روانپزشک



کتاب ارجمند

سرشناسه	ن. مارتین، کریستوفر N. Martyn, Christopher
عنوان و نام پدیدآور	فراموشی و دمانس / تألیف کریستوفر ن. مارتین، کاتارین ر. گال؛ ترجمه سپیده سعادت؛ ویراستار محسن ارجمند. تهران: کتاب ارجمند: نسل فردا: ارجمند، ۱۳۸۹. ۹۶ ص.
مشخصات نشر	۹۷۸-۶۰۰-۵۶۸۹-۱۶-۷
مشخصات ظاهری	فیبا
شابک	عنوان اصلی: Understanding forgetfulness & dementia, c2005.
وضعیت فهرست نویسی	این کتاب تحت عنوان «روانشناسی فراموشکاری (آلزایمر و زوال عقل)» و «آشنایی با فراموشی و دمانس» نیز منتشر شده است. آشنایی با فراموشی و دمانس، روانشناسی فراموشکاری (آلزایمر و زوال عقل).
یادداشت	یادداشت
یادداشت	موضوع
عنوان دیگر	شناسه افزوده
	شناسه افزوده
	شناسه افزوده
	رده بندی کنگره
	رده بندی دیویی
	شماره کتابشناسی ملی



فراموشی و دمانس

تألیف: کریستوفر ن. مارتین، کاتارین ر. گال
ترجمه سپیده سعادت؛ ویراستار محسن ارجمند.
ناشر: کتاب ارجمند (با همکاری انتشارات ارجمند و نسل فردا)
صفحه آرای: قدیم خانی، طراح جلد: فاطمه پاشاخانلو
چاپ: سامان، صحافی: دیدآور، چاپ اول، ۲۲۰۰ نسخه ۱۳۸۹، بهاء: ۱۵۰۰ تومان

www.arjmandpub.com arjmandpress@gmail.com

تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است. این کتاب مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان می باشد.

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

- دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خیابان کارگر و ۱۶ آذر، پلاک ۲۹۲ تلفن: ۸۸۹۷۷۰۰۲
- شعبه اصفهان: خیابان چهارباغ بالا، پاساژ هزارجریب تلفن: ۰۳۱۱-۶۲۸۱۵۷۴
- شعبه مشهد: خیابان احمدآباد، پاساژ امیر، کتاب دانشجو تلفن: ۰۵۱۱-۸۴۴۱۰۱۶
- شعبه بابل: خیابان گنج افروز، پاساژ گنج افروز تلفن: ۰۱۱۱-۲۲۲۷۷۶۴
- شعبه رشت: خیابان نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی تلفن: ۰۱۳۱-۳۲۳۲۸۷۶

مقدمه

اغلب مردم با بالا رفتن سن بیشتر دچار فراموشی می‌شوند. گرچه این امر باعث آشفتگی می‌شود، اما معمولاً دلیلی برای نگرانی وجود ندارد. در بیشتر موارد تنها با رعایت توصیه‌های ساده می‌توان فراموشی را کنترل کرد. اما، گاهی، از دست رفتن حافظه نشانه‌مسأله جدی‌تری همچون بیماری آلزایمر یا بیماری عروق خونی است که نیاز به بررسی متخصصان دارد. کتاب حاضر با ارائه راهنمایی‌های کاربردی مفصل برای مراقبان، افراد فامیل، و دوستان به شما می‌گوید که چگونه کمک و حمایت دریافت کنید.

دکتر کریستوفر ن. مارتین

یک نورولوژیست است. ایشان در مرکز نورولوژی و سکس در بیمارستان عمومی ساوت همپتون به عنوان مشاور فعالیت دارد و متخصص بالینی در شورای پژوهش پزشکی بوده و برنامه‌های پژوهشی در مورد بیماری‌های مخرب دستگاه عصبی را هدایت می‌کند.

دکتروکاتارین ر. گال

عضو ارشد پژوهش در انجمن پژوهش پزشکی است، عوامل مؤثر بر فرآیند پیری و عملکرد ذهن در افراد مسن را کشف می‌کند.



فهرست

۹	من نگران حافظه‌ام هستم
۲۰	ارزیابی کیفیت کارکرد حافظه
۲۶	چگونه با یک حافظه غیر
۲۶	قابل اطمینان کنار بیاییم؟
۳۷	آیا این نشانه‌ها دال بر
۳۷	یک مشکل جدی می‌باشند؟
۴۳	دمانس چیست؟
۵۳	پزشک شما چه خواهد کرد؟
۶۲	تأثیر عاطفی
۶۸	چه کسی می‌تواند به من کمک کند؟
۷۷	چه می‌توان کرد؟
۸۲	چرا چنین اتفاقی افتاد؟
۸۸	آینده



^

من نگران حافظه ام هستم

من اخیراً اسامی افراد را فراموش می‌کنم. همین هفته پیش به یکی از کسانی که پایین خیابانمان زندگی می‌کرد برخورددم. من کاملاً او را بجا آورده بودم، اما نمی‌توانستم نامش را بخاطر بیاورم. خیلی خجالت کشیدم. اخیراً چنین مشکلاتی خیلی بیشتر برایم اتفاق می‌افتند و نگرانم کرده‌اند. آیا وضعیتم وخیم‌تر خواهد شد؟ آیا من دچار آلزایمر شده‌ام؟ آیا کم‌کم دارم خرفتم می‌شوم؟

چنین مشکلاتی بسیار متداولند و اغلب افراد متوجه می‌شوند که با بالا رفتن سن، حافظه‌شان ضعیف‌تر و ضعیف‌تر می‌شود و ممکن است مانند مثالی که زدیم، کسی را ملاقات کنند که چهره‌اش برایشان بسیار آشناست، اما نتوانند نام او را بخاطر بیاورند.

ضعف حافظه، معمولاً در رابطه با بخاطر آوردن اسامی شدیدتر است. البته کسی که در بخاطر آوردن اسامی افراد مشکل دارد، ممکن است در موارد دیگری مثل به خاطر آوردن قرارهای ملاقات، کارهایی که باید انجام دهد، لیست خرید و یا محلی که کلید یا عینکش را گذاشته است نیز، دچار مشکل شود.

تکرار شدن خطاهای حافظه، فرد را نگران می‌کند و ممکن است تصور کند که دچار آلزایمر شده و یا دارد خرفتم می‌شود. درست است



که زوال حافظه، گاه می‌تواند حاکی از مشکلی اساسی باشد، اما غالباً علت توجیهی ساده‌تری برای این خطاها وجود دارد. اگر شما (یا کسی که بسیار به شما نزدیک است) در بخاطر آوردن مسائل دچار مشکل می‌شوید، امیدوارم بخش اول این کتاب به شما کمک کند تا مشکل خود را شناخته و یا با آن کنار بیایید.

حافظه شما چگونه کار می‌کند

بہتر است ابتدا نحوه عملکرد حافظه را توضیح دهم. تصور کنید که یک روز صبح، دوستی، شما را به خانمی بنام موریل پریچت^۱ معرفی می‌کند. همان روز، شما دوباره با این خانم ملاقات می‌کنید و می‌گویید: "سلام موریل، ما همین امروز صبح با هم آشنا شدیم". بدیهی است که شما نام این خانم را به خاطر می‌آورید، اما چگونه؟ علی‌رغم بسیاری از مطالعات علمی و اطلاعات زیادی که تاکنون

1. Muriel Prichett

بدست آورده‌ایم، هنوز نکات کشف نشده بسیاری در رابطه با نحوه کارکرد حافظه وجود دارند. یکی از بهترین راه‌ها برای تشریح نحوه عملکرد حافظه، این است که آن را به سه مرحله تقسیم کنیم:

دریافت اطلاعات جدید

در مرحله اول، حافظه شما می‌بایست اطلاعات جدید را دریافت نماید. وقتی دوستان شما را به موریل معرفی می‌کند، نام و چهره او را به خاطر می‌سپارید. در واقع، مغز این اطلاعات را دریافت کرده و آنها را به محل ذخیره‌سازی خاطرات می‌فرستد.

ذخیره‌سازی

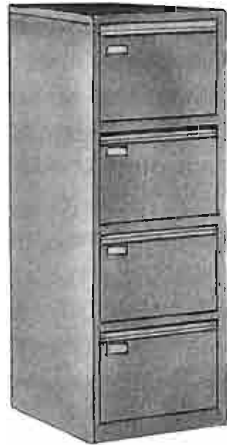
در این مرحله، مغز اطلاعات جدید را بایگانی می‌کند. نام موریل و چهره او در حافظه ثبت می‌شوند.

بخاطر آوردن

مرحله آخر، بازیابی اطلاعات از محلی که ذخیره شده‌اند، می‌باشد. برای مثال، وقتی برای بار دوم موریل را ملاقات می‌کنید، نام و چهره‌اش را به خاطر می‌آورید و با او احوالپرسی می‌کنید.

تمام این مراحل می‌بایستی به درستی انجام شوند تا حافظه شما عملکرد مناسبی داشته باشد. اگر هرکدام از این مراحل دچار مشکل شوند، شما نخواهید توانست در دومین ملاقاتی که با موریل دارید، او را بجا آورید.

این فرآیند از بسیاری جهات مانند این است که نامه‌ای را در یکی از کشورهای کم‌درد بایگانی قرار دهید تا هر وقت خواستید دوباره از آن استفاده کنید. اگر فرض کنیم که نامه، همان اطلاعات جدید است، از آنجایی که فکر می‌کنید ممکن است دوباره به این نامه نیاز پیدا کنید، آن را در محل امنی ذخیره می‌کنید تا وقتی به آن احتیاج دارید، کشوی مربوطه را باز کرده و آن را بیرون بیاورید. اگر همان اول اهمیت نامه را



نادیده بگیرید و یا آن را در محل
مناسبی نگذارید، احتمالاً در هنگام
لزوم نمی‌توانید آن را پیدا کنید.

سه مرحله فرآیند حافظه

- دریافت اطلاعات جدید
- ذخیره‌سازی اطلاعات
- بازیابی اطلاعات در هنگام لزوم

انواع حافظه

روانشناسان معتقدند که حافظه انواع مختلفی دارد و هرکدام از انواع حافظه، مسئول ذخیره‌سازی اطلاعات خاصی هستند. بخشی از حافظه که مختص ذخیره‌سازی مسایلی مانند نام افراد است با بخشی که مخصوص به خاطر سپردن نحوه استفاده از ابزارهاست، متفاوت است.



مغز شما برای جلوگیری
از اشباع شدن، می‌بایست
یک سری از اطلاعات را
دور بریزد.

بدین ترتیب ممکن است کسی که در بخاطر آوردن نام افراد مشکل دارد، نحوه استفاده از دریاژکن و یا تلویزیون را بخوبی بیاد آورد.

فراموش کردن

همه ما ممکن است گاهی مسایلی را فراموش کنیم. در واقع فراموش کردن، پروسه سودمندی است که طی آن، اطلاعاتی که دیگر مفید نیستند را دور می‌اندازیم. برای مثال، منطقی نیست که ذهن شما با مسایل بیهوده‌ای مانند تمام چیزهایی که طی هفته پیش از سوپرمارکت محلستان خریدید، مغشوش گردد. مغز شما تمام مدت درباره اینکه چه چیزی را می‌بایست به خاطر بسپارد و چه چیز را فراموش کند، تصمیم‌گیری می‌نماید، آنچه را که مهم تلقی می‌کند، ثبت کرده و آنچه که غیرضروری ارزیابی می‌کند را، فراموش می‌نماید. اما مغز هرکسی ممکن است دچار اشتباه شده و مسایل مهم را بدست فراموشی بسپارد.

خاطرات به مرور زمان در ذهن کم‌رنگ می‌شوند. مواردی که بیشتر تکرار می‌شوند بیش از آنهایی که ندرتاً مرور می‌شوند، در ذهن باقی می‌مانند. برای مثال بیشتر افراد شماره تلفن خود را همواره به خاطر



وقتی با اطلاعات بسیاری مواجه می‌گردید، ممکن است نتوانید تمام آن اطلاعات را ثبت و ذخیره نمایید.

دارند، اما اگر بخواهند با پزشک خود تماس بگیرند، می‌بایست به دفترچه تلفن خود مراجعه کنند.

بازیابی و به خاطر آوردن یک موضوع، آن را در ذهن زنده نگه داشته و به خاطر آوردن آن را در دفعات بعد، آسان‌تر می‌کند. از طرف دیگر، مسایلی که ندرتاً بازیابی می‌گردند، به مرور فراموش می‌شوند. چند جلسه از کلاس‌های تاریخ‌توان در دوران مدرسه را، هنوز می‌توانید به خاطر بیاورید؟

مسایلی که با حافظه تداخل دارند

میزان بازدهی و دقت حافظه، به جریان‌های مختلفی بستگی دارد. همان

طور که قبلاً شرح داده شد، برای ذخیره کردن اطلاعات در حافظه، ابتدا باید به میزان کافی به مسئله مورد نظر توجه کنیم تا بتوانیم آن را در ذهن ثبت نماییم. مسایل بسیاری می‌توانند با این مرحله تدخل داشته باشند.

اشباع

اگر در یک لحظه با اطلاعات جدید زیادی مواجه گردیم، بخاطر به ذهن سپردن بسیاری از آنها، برایمان غیرممکن خواهد بود. برای مثال در یک موقعیت اجتماعی، افراد جدید بسیاری را ملاقات می‌کنیم و احتمالاً بخاطر سپردن نام تمام آن افراد و جزئیات مربوط به آنها، بسیار سخت خواهد بود، چراکه واقع میزان اطلاعات ارائه شده، بیش از ظرفیت مغز در آن لحظه بوده است.

کسانی که سرشان بسیار شلوغ است، زودتر از سایرین مسایل را فراموش می‌کنند، چراکه ذهنشان، و جایی برای اطلاعات جدید ندارد. همواره حالت اشباع داشته. فردی که زندگی منظم و بی‌افت‌وخیزی دارد، به نسبت فردی که زندگی پردغدغه و پراسترسی را می‌گذراند، مشغله‌های ذهنی کمتری دارد.

وضعیت ذهنی

به دلایل نسبتاً مشابه، افرادی که مضطرب یا افسرده هستند، غالباً حافظه‌شان ضعیف می‌شود، چراکه وضعیت روانی‌شان، آنها را پریشان‌حواس و گیج می‌کند، به نحوی که نمی‌توانند توجه کافی به اطلاعات جدید معطوف داشته و آنها را در حافظه‌شان ثبت کنند.

ناتوانی فیزیکی

افراد مسنی که شنوایی یا بینایی‌شان ضعیف می‌شود، در بخاطر آوردن مسایل دچار مشکل می‌شوند چراکه دریافت و ثبت اطلاعات برایشان مشکل شده است.

بیماری

بیماری‌های جسمی، الیخصوص در افراد مسن، می‌توانند تأثیر مخربی بر کارکرد ذهن داشته باشند. افرادی که از یک بیماری مزمن مانند بیماری قلبی یا دیابت در رنجند، ممکن است کارکرد تفکر یا حافظه‌شان نیز دچار مشکل گردد. علت ایجاد این مشکلات هنوز مشخص نشده‌اند. اما استرس کنار آمدن با بیماری، بخصوص وقتی بیماری وخیم می‌شود، ممکن است چنین عوارضی را ایجاد نماید.

افزایش سن در نگاه کلی

همچنان که پیر می‌شویم، تمام اجزای بدن دچار زوال و دگرگونی می‌گردند. برخی از این دگرگونی‌ها بسیار سریع آغاز می‌شوند. برای مثال، برخی از ورزشکاران بعد از سی سالگی رکوردهایشان افت می‌کند، چرا که ماهیچه‌ها، مفاصل، قلب و شش‌هایشان، دیگر به خوبی قبل کار نمی‌کنند.

برخی از اعضای بدن، دیرتر از سایر اعضا شروع به پیر شدن می‌کنند. اینکه چه اجزایی زودتر از سایر اجزا علایم پیری را نشان خواهند داد، در افراد مختلف متفاوت است. برای مثال برخی از افراد دچار آرتروز یا ساییدگی مفاصل^۱ می‌گردند و ممکن است به جایگزینی استخوان لگن نیاز داشته باشند. برخی دیگر شنوایی خود را از دست داده و محتاج سمعک می‌شوند.

پیر شدن و کارکردهای ذهنی

باید در نظر داشته باشید همراه با پیر شدن، بدن فرد دگرگون می‌گردد و فرآیندهای ذهنی نیز، دچار تغییر می‌گردند، مدت زمان عکس‌العمل فرد افزایش می‌یابد و اطلاعات جدید را کندتر تحلیل می‌کند، یادگیری مسایل جدید نیز بسیار مشکل می‌گردد، به‌خصوص زمانی که اطلاعات

1. osteoarthritis



بسیار سریع و به روشی ناملموس به فرد، ارائه کردند. در واقع افراد مسن به سختی می‌توانند در آن واحد، توجه خود را به دو مورد مختلف معطوف دارند و مسایل جانبی و نامربوط به کاری که در حال انجامش هستند، براحتی حواس آنها را پرت می‌کند. همچنان که پیرتر می‌شویم، بیش از آنکه نگران سرعت عمل در کارها باشیم، وسواس و دقت بیشتری به خرج می‌دهیم و این ویژگی گاهی باعث کندی عملکرد فرد می‌شود. اما پیر شدن آنقدرها هم بد نیست، تحقیقات نشان داده‌اند که تجارب افراد پیر باعث می‌شود که شیوه‌های مناسب‌تری برای انجام کارها اتخاذ کنند که این ویژگی، کند شدن عملکرد افراد مسن را کم‌رنگ می‌کند. در واقع افراد پیر، غالباً توانایی خود را دست‌کم می‌گیرند.

افزایش سن و تغییرات کارکرد حافظه

تحقیقات روانشناسان مبنی بر اینکه متعاقب پیر شدن، چه تغییراتی در عملکرد ذهنی فرد ایجاد می‌شوند، به این نتیجه رسیده‌اند که؛ "تغییرات با افزایش سن ایجاد می‌گردند". یک مثال برای این مساله، توانایی بخاطر سپردن چند عدد، در مدت زمانی محدود است. افراد جوان معمولاً



می‌توانند ۷ یا ۸ عدد را یک تا دو دقیقه در خاطر نگه دارند. اما اغلب افراد بالای ۶۰ سال تنها ۵ یا ۶ عدد را می‌توانند برای همان مدت به ذهن بسپارند. خودتان نیز ممکن است هنگام شماره‌گیری یک شماره تلفن، متوجه این مسأله شده باشید. به نظر می‌رسد قابلیت بخاطر سپردن اسامی نیز بسیار آسیب‌پذیر است. اما از طرفی، افراد مسن‌تر در بخاطر سپردن اطلاعات ملموس، از جمله محتوای یک مکالمه، یک برنامه تلویزیونی و یا نحوه انجام دادن کارها، بسیار خوب عمل می‌کنند. افراد پیری که اعتماد به نفس خود را در رابطه با بخاطر آوردن مسایل از دست داده‌اند، می‌بایست بیاد داشته باشند که ذهن آنها پرت‌تر از ذهن جوانان است و اگر بخواهیم طبق مثالی که زدیم این مسئله را تشریح کنیم؛ کشورهای بایگانی آنها پر از کاغذهای مختلف است و برای مثال یک فرد ۷۰ ساله، کشورهايش دو برابر پرت‌تر از کشورهای یک فرد ۳۵ ساله است. وقتی از این زاویه به ماجرا نگاه می‌کنیم، تعجب نمی‌کنیم اگر افراد پیر در بازیابی خاطرات و ثبت اطلاعات جدید، کند باشند. اگر نگران حافظه‌تان هستید، قابلیت‌های خود را با هم دوره‌ای‌هایتان مقایسه کنید و نه با افراد جوان‌تر از خودتان.

نکات کلیدی

- ✓ فرآیند حافظه شامل سه مرحله: دریافت اطلاعات جدید، ذخیره‌سازی و بازیابی می‌باشد.
- ✓ همه ممکن است گاهی در بخاطر آوردن برخی مسایل دچار فراموشی شوند - مغز دائماً در حال تصمیم‌گیری در این مورد است که چه اطلاعاتی را حفظ کرده و چه اطلاعاتی را بدست فراموشی بسپارد.
- ✓ بیماری، اضطراب و انباشتگی بیش از حد اطلاعات، همگی می‌توانند توانایی ما را در بخاطر آوردن اطلاعات، تحلیل برند.
- ✓ غالباً هرچه پیرتر می‌شویم، فراموشکارتر می‌شویم.