

Αλλαγές στη μνήμη

ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΟΙΑ

Αυτό το Ενημερωτικό Έντυπο περιγράφει μερικές απ' τις διαφορές μεταξύ απώλειας της μνήμης ως μέρος της φυσιολογικής γήρανσης και ως σύμπτωμα της άνοιας. Παρέχει μερικές χρήσιμες συμβουλές για να διατηρήσετε τη μνήμη σας αιχμηρή.

Ένα απ' τα κύρια συμπτώματα της άνοιας είναι η απώλεια της μνήμης. Κάπου-κάπου όλοι μας ξεχνάμε, αλλά η απώλεια της μνήμης με άνοια είναι πολύ διαφορετική. Είναι επίμονη και εκφυλιστική, όχι απλά περιστασιακή. Μπορεί να επηρεάσει την ικανότητα να συνεχίσει κάποιος να εργάζεται, ή να εκτελεί ασχολίες που γνωρίζει καλά. Μπορεί να σημαίνει ακόμη και να δυσκολεύεται το άτομο να βρει το σπίτι του. Τελικά μπορεί να σημαίνει ότι το άτομο ξεχνάει πώς να ντυθεί και πώς να πλυθεί.

Ένα παράδειγμα φυσιολογικής λησμοσύνης είναι να πάτε στην κουζίνα και να ξεχάσετε γιατί πήγατε εκεί, ή να βάλετε σε λάθος μέρος τα κλειδιά του αυτοκινήτου. Όμως το άτομο με άνοια, μπορεί να χάσει τα κλειδιά του αυτοκινήτου και μετά να ξεχάσει σε τι χρησιμεύουν.

Κύρια σημεία για τη λησμοσύνη

- Καθώς μεγαλώνουμε, η συνηθέστερη αλλαγή για την οποία παραπονιόμαστε είναι η αλλαγή στο μνημονικό.

- Οι γνώσεις για το πώς αλλάζει η μνήμη καθώς μεγαλώνουμε είναι πολύ πιο θετικές απ' ότι ήταν παλιά. Η αλλαγή στη μνήμη που συμβαίνει με τα φυσιολογικά γηρατειά δεν επιδρά στην καθημερινή ζωή με δραματικό τρόπο.
- Όλοι μας είμαστε διαφορετικοί και η επίδραση των γηρατειών στη μνήμη είναι διαφορετική σε κάθε άνθρωπο.
- Πρόσφατες έρευνες περιγράφουν την επίδραση που έχουν τα γηρατειά στις διαδικασίες συγκέντρωσης της προσοχής, στην ικανότητα αποθήκευσης καινούργιων πληροφοριών, στο χρόνο που χρειάζεται για να θυμηθούμε πράγματα και εμπειρίες του φαινομένου "στην άκρη της γλώσσας".
- Οι έρευνες προτείνουν επίσης ότι η άμεση μνήμη και η μνήμη ολόκληρης της ζωής δεν αλλάζουν καθώς μεγαλώνουμε.

Βασίζονται στο βιβλίο *Remembering Well* (Καλό Θυμητικό), των Delys Sergeant και Anne Unkenstein

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΑΤΟΜΟ ΜΕ ΑΝΟΙΑ	ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟ ΑΤΟΜΟ
Συμβάντα	Μπορεί να ξεχάσει μέρος ή όλο το συμβάν	Η μνήμη μερικές φορές μπορεί να είναι ασαφής
Λέξεις ή ονόματα πραγμάτων ή αντικειμένων	Ξεχνάει προοδευτικά	Μερικές φορές μπορεί να ξεχάσει, λέξεις ή ονόματα είναι στην 'άκρη της γλώσσας'
Γραπτές και προφορικές οδηγίες	Όλο και περισσότερο αδυνατεί να ακολουθήσει	Μπορεί να ακολουθήσει
Κινηματογραφικές, τηλεοπτικές ιστορίες ή ιστορίες βιβλίων	Όλο και περισσότερο χάνει την ικανότητα να ακολουθήσει την ιστορία	Μπορεί να ακολουθήσει
Αποθηκευμένες γνώσεις	Με τον καιρό χάνει γνωστές πληροφορίες όπως ιστορικές ή πολιτικές πληροφορίες	Παρόλο που η ανάκληση μπορεί να είναι πιο αργή, βασικά το άτομο διατηρεί τις πληροφορίες
Καθημερινές ασχολίες όπως ντύσιμο και μαγείρεμα	Όλο και περισσότερο χάνει την ικανότητα να εκτελεί τις ασχολίες	Διατηρεί την ικανότητα, εκτός αν έχει σωματικές δυσκολίες

Απομυθοποίηση μύθων για τη μνήμη

Μύθος Πρώτος

Η λησμοσύνη είναι σημάδι ότι κάτι πάει στραβά στον εγκέφαλο.

Πραγματικότητα

Αν δεν είχαμε τη δυνατότητα να ξεχάμε θα είχαμε τρελαθεί όλοι μας. Η ικανότητα να θυμάσαι κάτι σημαντικό και να πετάς τα άχρηστα είναι μια τέχνη που πρέπει να εκτιμάμε.

Μύθος Δεύτερος

Χάνεις 10.000 εγκεφαλικά κύτταρα την ημέρα και μια μέρα απλά τελειώνουν όλα.

Πραγματικότητα

Αυτός είναι ένας υπερβολικός φόβος. Μερικά τμήματα του εγκεφάλου πράγματι χάνουν νευρικά κύτταρα. Χάνεις μερικές νευρικές διασυνδέσεις, αλλά είναι δυνατόν να αναπτύξεις καινούργιες ή να διατηρήσεις τις διασυνδέσεις που έχεις, εξασκώντας το μυαλό σου.

Μύθος Τρίτος

Σύγκρινε τον εαυτό σου με άλλους για να δεις αν η μνήμη σου είναι φυσιολογική.

Πραγματικότητα

Υπάρχει μια πλατιά γκάμα ικανοτήτων στο γενικό πληθυσμό. Ακόμη κι ένα μεμονωμένο άτομο έχει διακυμάνσεις στη μνήμη κατά τη διάρκεια της ζωής του. Ακριβώς όπως μερικά άτομα έχουν ταλέντο στη μουσική και άλλοι δεν έχουν, μερικοί από μας είναι προικισμένοι από τη φύση σε διάφορα είδη θυμητικού.

Από το βιβλίο *Memory: Remembering and forgetting in everyday life* (Απ' ότι θυμάμαι: Θύμηση και λησμοσύνη στην καθημερινή ζωή) του Dr Barry Gordon.

Χρήσιμες συμβουλές για να διατηρήσετε τη μνήμη σας αιχμηρή

Μέχρι σήμερα δεν υπάρχει κάποια πρόληψη ή γιατρεία για την άνοια. Όμως, διαβάστε παρακάτω λίγες χρήσιμες συμβουλές για να διατηρήσετε το μυαλό σας γερό και τη μνήμη σας αιχμηρή:

- Αποφεύγετε τις βλαβερές ουσίες. Το υπερβολικό ποτό και η κατάχρηση ναρκωτικών καταστρέφουν τα εγκεφαλικά κύτταρα.
- Δώστε προκλήσεις στον εαυτό σας. Διαβάζοντας πλατιά, κρατώντας τον εαυτό σας πνευματικά δραστήριο και μαθαίνοντας νέες ικανότητες ενδυναμώνετε τις διασυνδέσεις του εγκεφάλου και προάγετε την ανάπτυξη νέων διασυνδέσεων.
- Να εμπιστεύεστε περισσότερο τον εαυτό σας. Αν οι άνθρωποι αισθάνονται ότι έχουν τον έλεγχο της ζωής τους, οι διεργασίες του εγκεφάλου στην πραγματικότητα βελτιώνονται.
- Χαλαρώστε. Η ένταση μπορεί να παρατείνει μια απώλεια μνήμης.
- Βεβαιωθείτε ότι κοιμάστε τακτικά και αρκετά.
- Να ακολουθείτε μια καλά ισορροπημένη διατροφή.
- Δώστε προσοχή. Συγκεντρωθείτε σ' αυτό που θέλετε να θυμηθείτε.
- Ελαχιστοποιήστε και αντισταθείτε στις αποσπάσεις της προσοχής.
- Χρησιμοποιήστε σημειωματάριο και να έχετε μαζί σας ημερολόγιο. Αυτά μπορεί να μην σας διατηρήσουν τη μνήμη σας αιχμηρή αλλά εξισορροπεί την οποιαδήποτε προσωρινή απώλεια μνήμης.
- Μη βιάζεστε.
- Βάλτε σε τάξη τα πράγματά σας. Να βάζετε τα βασικά καθημερινά πράγματα όπως κλειδιά αυτοκινήτου ή γυαλιά σε κάποιο ειδικό μέρος.
- Να επαναλαμβάνετε τα ονόματα ανθρώπων που σας συστήνονται σε μια συζήτηση.

Περισσότερες πληροφορίες

Ο Σύλλογος Αλτσχάιμερ Αυστραλίας προσφέρει υποστήριξη, πληροφορίες, εκπαίδευση και συμβουλές. Επικοινωνήστε με την Εθνική Γραμμή Βοήθειας Άνοιας στο **1800 100 500**.

Για περισσότερες πληροφορίες ή να διαβάσετε άλλα ενημερωτικά έντυπα επισκεφθείτε το δικτυακό μας τόπο **www.alzheimers.org.au**