Zaburzenia pamięci, problemy z koncentracją... co mogą oznaczać?

W ciągu całego życia nasz mózg traci niezliczoną liczbę neuronów – im jesteśmy starsi, tym tendencja ta się nasila i obumiera ich coraz więcej. To zupełnie normalne zjawisko, jednak czy zawsze pojawiające się problemy z przypomnieniem sobie, gdzie odłożyliśmy klucze albo kiedy nasz znajomy ma urodziny są tego konsekwencją? W którym momencie niewinne zapominanie może być objawem poważnej choroby? Kiedy powinniśmy się zgłosić do lekarza? Na te i inne pytania odpowiadają eksperci programu „Zdrowa ONA".

Naturalna kolej rzeczy...

Pamięć pogarsza się w miarę upływu lat, a wynika to z naturalnego procesu, jakim jest starzenie się mózgu. Obumieranie komórek, bo na tym ten proces polega, jest przyczyną zmniejszenia zdolności przyswajania nowych informacji. Stąd też osoby starsze nie mają takiej zdolności np. do nauki języków obcych, jak osoby młode. Warto podkreślić, że o starzeniu mózgu, które niesie takie objawy, możemy mówić u osób po 65. roku życia lub u tych, u których diagnozujemy chorobę Alzheimera. Jeśli więc notoryczne zapominanie i problemy z koncentracją dotyczą osób młodszych, może to być objaw problemów z krążeniem mózgowym. Jeśli problem się nasila i utrudnia codzienne funkcjonowanie trzeba zgłosić się do lekarza – **mówi dr hab. n. med. Beata Tarnacka, neurolog.**

Co za tym stoi?

Przemijające objawy neurologiczne, takie jak wspomniane zaburzenia pamięci czy koncentracji, zwłaszcza jeśli pojawiają się nagle, są objawami ostrzegawczymi i nie mogą być przez nas ignorowane. Tymczasem z badania „Zdrowa ONA" wynika, że połowa dorosłych Polaków na ogół nie zgłasza się z takimi objawami do lekarza[1]. Wizyta u lekarza i wykonanie potrzebnych badań, w tym, jeśli objawy są bardzo nasilone, również tomografii komputerowej (TK), pozwoli ustalić, czy objawy te mogą świadczyć o zaburzeniach krążenia mózgowego. Lekarz z pewnością zapyta nas również o to, co mogło wpłynąć na ich powstanie, by jak najlepiej ocenić źródło dysfunkcji i zapobiec jej pogłębianiu.

Co może wpłynąć na zaburzenia pamięci i koncentracji?

- Choroby zespołu metabolicznego, w tym nadciśnienie tętnicze, cukrzyca, miażdżyca oraz otyłość;
- Nadmierne spożywanie alkoholu, palenie papierosów;
- Przewlekły, silny stres;
- Siedzący tryb życia (brak aktywności fizycznej);
- Niezdrowa, tłusta i uboga w witaminy i minerały dieta.

[1] Ogólnopolskie badanie zrealizowane w ramach programu „Zdrowa ONA" zainicjowanego przez Gedeon Richter, przeprowadzone w dniach 24-30.01.2014 roku metodą internetowych zestandaryzowanych wywiadów kwestionariuszowych (CAWI) przez agencję SW Research. Dobór próby miał charakter losowy. W badaniu wzięło 1000 osób powyżej 18. roku życia. Uzyskano reprezentatywność dla tej populacji.

Jakie działania podjąć?

Ekspert programu Zdrowa ONA, neuropsycholog, Ewa Paprot radzi – *Ćwiczenia usprawniające pamięć i koncentrację należy dobierać do wieku pacjenta i przyczyny powstania zaburzeń, które ustala lekarz. I tak inaczej podejdziemy do osoby starszej, która zapomina drogi powrotnej ze sklepu do domu, a inaczej do osoby młodej, która przez niewłaściwy styl życia doświadcza trudności w wykonywaniu zadań, które dotychczas zajmowały jej dużo mniej czasu. Neuropsycholog wykonuje najpierw ocenę funkcji poznawczych, w tym orientacji, pamięci (zarówno aktualizacji zapamiętanych jak i uczenia się nowych) oraz czynności wzrokowo-przestrzennych, językowych i wykonawczych (zdolności do planowania, organizacji i kontroli własnego działania). Od ich wyniku zależy dalsze postępowanie, a więc odpowiednia rehabilitacja, trening technik kompensacyjnych utrwalone deficyty, czy leczenie farmakologiczne zalecane przez lekarza.*

Przykładowe metody kompensujące utrwalone lub pogłębiające się zaburzenia pamięci:

- Szczegółowe opracowanie planu codziennej aktywności i dążenie do rutynowego ich wykonywania.
- Odkładanie rzeczy na miejsce, co pozwoli uniknąć gorączkowych poszukiwań.
- Zapisywanie w kalendarzu ważnych informacji, spraw do załatwienia, np. wizyt u lekarza, terminów płatności.
- Sporządzanie listy zakupów z logicznym pogrupowaniem produktów np. kosmetyczne, biurowe, spożywcze.
- Korzystanie z telefonu komórkowego do robienia zdjęć poznawanym osobom i nowym miejscom np. fotografując miejsce zaparkowania samochodu minimalizuje się ewentualne trudności z jego odnalezieniem.
- Ustawianie w telefonie opcji przypominania – o odpowiedniej porze wyświetli się np. komunikat o konieczności zażycia leków.
- Aktywność poznawcza, śledzenie bieżących informacji, czytanie prasy, książek.

Przykładowe metody treningu poprawiającego pamięć:

- materiał do zapamiętania trzeba logicznie opracować, więcej i trwalej zapamiętuje się zrozumiałe i skategoryzowane treści, bezrefleksyjne powtarzanie jest zawodne;
- warto organizować materiał, by stał się łatwiejszy do zapamiętania (np. dzielić na części, zaznaczać ważne fragmenty tekstu, robić notatki na marginesie);
- ślad pamięciowy wzmacnia opisywanie np. do jakiej kategorii należy przedmiot, do czego służy i wyobrażanie sobie np. wyglądu, smaku, zapachu, dźwięku jaki wydaje, czy jaką czynność się nim wykonuje;
- dobrze jest przywołać jakieś skojarzenia – np. chcąc zapamiętać nowopoznaną osobę, warto zastanowić się, czy jej nazwisko z czymś się kojarzy, a może ma coś charakterystycznego w wyglądzie;
- wyobrażenia powinny być możliwie wyraziste, a więc pełne kolorów, zapachów, dźwięków, dynamiczne, zabawne i odwołujące się do osobistych przeżyć;
- ważne jest również zabarwienie emocjonalne – trwalej pamiętamy to, co nas rozbawiło, wystraszyło, rozgniewało, łatwiej zapominamy fakty nam obojętne;
- oczywiście tak opracowany materiał trzeba wielokrotnie powtórzyć, aż do swobodnego nim operowania.