



تغییرات رفتاری - سردرگمی در اثر کم شدن حافظه

[کلیک کنید PDF برای فایل](#)

[به کانال تلگرام ما به پیوندید](#)



احمد و پدر بزرگ به منزل برگشتند. پدر بزرگ اصرار داشت که این منزل آنها نیست و جلو نیامد. احمد کلید را در قفل چرخاند و گفت: «دیدی بابا در باز شد!.....» و به طرف پدر بزرگ برگشت. او پا به فرار گذاشته بود.

### شروع مشکلات سردرگمی

میزان کاهش حافظه بیمار و سردرگمی حاصل از آن، در ابتدای ابتلا به بیماری دمانس، جزئی ولی تاثیر گذار است. از جمله مشکلات بیمار، به خاطر نیاوردن اتفاقات گذشته نزدیک (اختلال در حافظه نزدیک)، عدم توان تصمیم گیری های روزمره، و عدم درک و فهم مکالمات اطرافیان می باشد. بیمار ممکن است از تغییراتی که در توان فکری او در حال وقوع است آگاه و از این بابت عصبانی یا افسرده باشد. (انواع حافظه و ترتیب کاهش آنها در پیوست)

بیشتر سردرگمی بیمار در نتیجه کاهش حافظه بوجود میآید. این کاهش، به دنبال پیشرفت بیماری و اختلال در کار سلولهای مغز که مسئول حفظ و نگهداری اطلاعات میباشد، بروز میکند. محرکها و مشکلات فیزیکی و جسمی، سردرگمی بیمار را تشدید میکنند. برای مثال، صدای بلند تلویزیون و موسیقی یا ابتلا به درد و عفونت، از عوامل تشدید کننده سردرگمی بیمار بحساب میآیند.

### کاهش حافظه و انواع دمانس

شروع مسأله ی کاهش حافظه و فراموشی در انواع بیماری دمانس یکسان نیست. مثلاً فراموشی در بیمار مبتلا به آلزایمر از اولین نشانه های بیماری است. در حالی که در بعضی دیگر از انواع دمانس از جمله اف تی دی و پارکینسون، عارضه ی کم شدن حافظه، در مراحل بعدی و با پیشرفت بیماری پدیدار می شود.

### تشدید سردرگمی و کاهش حافظه

با پیشرفت بیماری، مشکل کاهش حافظه تشدید می یابد. بیمار ممکن است اعضای فامیل را بخاطر نیاورد، رابطه ی فامیلی آنها را درک نکند، یا در بکار بردن نام آنها اشتباه کند. در نتیجه سردرگمی حاصل از کاهش حافظه، وی ممکن است فراموش کند که از چنگال یا مداد برای چه کاری استفاده می شود. این تغییرات برای مراقبین و اطرافیان بیمار بسیار دردناکند.

### علل بروز نشانه سردرگمی

دلیل اصلی سردرگمی بیمار، تخریب تدریجی آن دسته از سلول های مغز است که عملکرد حافظه را به عهده دارند. علاوه بر کاهش حافظه در نتیجه پیشرفت بیماری، تغییرات زیر نیز می توانند سردرگمی بیمار را افزایش دهند:

- تغییرات محیط زندگی بیمار مثلاً، نقل مکان به منزل یا اتاق جدید، بستری شدن در بیمارستان، انتقال به خانه ی سالمندان، و شلوغی محیط از جمله ملاقات کنندگان متعدد، ممکن است به سردرگمی بیمار بیانجامد یا آنرا افزایش دهد.
- تغییرات مربوط به روال کار و عادات روزانه بیمار دلیل دیگر سردرگمی است. لازم است برنامه کار روزانه را بر پایه یک روال منظم و تکراری قابل پیش بینی، پایه گذاری کنید. برای مثال، وعده های غذایی و دارویی، زمان رفتن به رختخواب و بیدار شدن، پیاده روی، و غیره را در ساعات معین انجام دهید.
- مشکلات جسمی بیمار مثلاً، سرما خوردگی، عفونت ها از جمله عفونت مجاری ادرار، یبوست، و غیره دلیل دیگر عارضه سردرگمی است.

### سازشگری با سردرگمی

- وقتی بیمار شما را با نام دیگری می خواند، یا از بخاطر آوردن شما ناتوان است، برایتان بسیار دردناک است. آرامش خود را حفظ کنید و اشتباه بیمار را به حساب بیماری بگذارید.
- استفاده از دلیل و منطق برای قانع کردن بیمار که او در اشتباه است، با توجه به کم شدن توان قضاوت بیمار، بیهوده است و ممکن است به پرخاشگری و خشونت بیانجامد. به ساده ترین و کوتاه ترین روش ممکن مطلب خود را بیان کنید.
- در رفتار خود دقت کنید. با صدای آرام و دور از هیجان صحبت کنید. آرامش شما، برای بیمار اطمینان بخش است و اضطراب و نگرانی شما، بیمار را هیجان زده و مضطرب میکند.

- از آلوم عکس و سایر وسایل یادآوری مثلاً یادگاریهای قدیمی استثنایی (کادوها) استفاده کنید. عکس های عروسی، تولد فرزندان و سایر اتفاقات کلیدی می تواند غبار فراموشی بیمار را کاهش دهد و سرگردانی وی را تعدیل کند.
- سعی کنید خودتان را در زمان و مکانی که بیمار خودش را در آن موقعیت تصور می کند، قرار دهید و عکس العمل مناسبی از خود نشان دهید. مثلاً اگر بیمار چای با آب سرد برایتان آورده است، با خوشرویی قبول کنید.
- اگر لازم است حرف بیمار را اصلاح کنید آن را به صورت پیشنهاد بیان کنید. مثلاً می توانید بگویید: "فکر کردم این یک چنگال است." یا "فکر می کنم او علی، نوه ی شما است."
- دقت کنید که بیماران دمانس، معمولاً در بیان مشکلات جسمی و محیطی خود ضعیف و یا ناتوان هستند و ممکن است در عوض، دچار سردرگمی شده و بی قراری از خود نشان دهند.
- به خطرات احتمالی این دوران توجه کنید. بیمار در اثر سردرگمی، ممکن است در ساعات غیر معمول و با لباس نامناسب از منزل خارج شود و نتواند به منزل برگردد، یا در نیمه شب به آشپزخانه برود و اجاق گاز را روشن کند.
- منزل خود را به وسایل ایمنی، مانند هشدار دهنده دود و آتش، مجهز کنید. تمهیدات مربوط به ایمن سازی منزل را برای مراقبت بیمار مبتلا به دمانس به کار بندید.

## ملاقات با پزشک

معمولاً اولین راه مقابله با مشکل سردرگمی، سازشگری غیر دارویی با بیمار است. در صورتی که اقدامات سازشگری با بیمار مؤثر واقع نشود، با پزشک مشورت کنید.

**لیست دارویی** و پرونده سوابق پزشکی بیمار را همراه داشته باشید و به پزشک نشان دهید. وی با توجه به نتیجه معاینات بالینی، آزمون های روانشناختی، و بررسی عوارض داروهای مصرفی بیمار و امکان تداخل نامطلوب آنها، نسبت به مداخله درمانی مناسب تصمیم میگیرد.

در حالی که داروهای موجود نمی توانند از پیشرفت صدمات به سلولهای مغز جلوگیری و کاهش حافظه را متوقف کنند، در بعضی موارد، مصرف آنها می تواند عوارض جانبی بیماری را کمتر کند و به کیفیت بهتر زندگی بیمار کمک نماید.

---

مطالب این مقاله جایگزین مشاوره شخصی و خصوصی خواننده با اشخاص ذیصلاح و متخصص در رشته های حرفه ای آنها از جمله پزشکان، روانشناسان، حقوقدانان، و سایر حرف مربوطه نیست. توصیه میشود همواره، برای هر مورد بخصوص که با آن روبرو هستید، با متخصص مربوطه مشورت نمایید.

مراجع و منابع

وبسایت آرایمر کرمان

## وبسایت آلزایمر ایران

### کم شدن حافظه و سردرگمی، وبسایت آلزایمر آمریکا

### وبسایت کتابخانه مراقبین آمریکا

---

#### پیوست: انواع حافظه

حافظه به سه نوع مختلف به نامهای حافظه نزدیک، حافظه اخیر و حافظه دور تقسیم بندی میشود. هر کدام از این نوع حافظه، در قسمت جداگانه ای از مغز ما ذخیره میشوند. بیماران مبتلا به دمانس، به همین ترتیب به مشکل حافظه دچار میشوند، بدین معنی که به عنوان اولین نشانه، اختلال در حافظه نزدیک بیمار شروع میشود.

#### حافظه نزدیک

وقتی شما شماره تلفنی را از کسی می پرسید، تا هنگامی که آن را در تلفن خود ذخیره میکنید، از قسمت حافظه نزدیک خود استفاده می کنید. این اولین قسمتی از حافظه است که در بیماران مبتلا به دمانس آسیب می بیند. بیمار واقعه ای را که چند دقیقه قبل به وجود آمده است، به راحتی فراموش می کند. با توجه به اینکه در مراحل ابتدایی معمولاً حافظه های دور، دست نخورده هستند و بیمار به راحتی وقایعی را که سالها قبل بوجود آمده است، هنوز به یاد دارد، ممکن است مراقبین متوجه شروع اختلال حافظه نشود.

#### حافظه اخیر

حافظه اخیر برای اتفاقاتی است که در چند هفته یا ماه گذشته رخ داده اند. این قسمت حافظه در مراحل بعدی بیماری از بین میرود. در این مرحله بیمار مثلاً فراموش می کند که نوه اش یک ماه قبل به دنیا آمده، یا سراغ کسی را می گیرد که چند روز قبل از منزل رفته است.

#### حافظه دور

زمانی اختلال در حافظه دور بیمار بروز میکند که بیماری پیشرفت بیشتری کرده است. در این مرحله، بیمار از یاد آوری اسامی بستگان و سپس نوه ها، و در نهایت حتی فرزندان خود نیز دچار مشکل میشود. در این مرحله حتی بیمار نسبت به فراموشی خودش نیز فراموشی دارد و ممکن است قسمت هایی از حافظه اش را که از دست داده با افسانه پردازی پر کند. مثلاً به وقایعی در گذشته اشاره کند که ایداً واقعیت نداشته است. بیشتر بیماران در این مرحله حتی نام و نسبت افراد را نیز جایجا میکنند. ممکن است فرزند خودشان را به عنوان برادر و یا خواهر خود باور داشته باشند و حتی در بیان زمان و عنوان شغلی که سالها به آن مشغول بوده اند نیز اشتباه کنند.