

در اینجا درباره حافظه و اختلالات شناختی
بیشتر بخوانید:

www.demenscentrum.se/fa

حافظه‌ات را
فراموش نکن



Svenskt Demenscentrum

وقتی مشکلات حافظه به اختلالات شناختی تبدیل می‌شوند

ما همیشه در زندگی چیزهایی را فراموش می‌کنیم؛ مثل وقتی که کلید ماشین، رمز در یا نام یک فیلم قدیمی را از یاد می‌بریم. فراموشی مسئله‌ای است که برای همه پیش می‌آید. حتی زمانی که فراموشی برای ما مشکل‌ساز می‌شود، معمولاً آن را پیامد حواس‌پرتی یا اضطراب می‌پنداریم.

اما بعضی فراموشی‌ها طبیعی نیستند. حافظه ممکن است به گونه‌ای شروع به ضعیف شدن کند که زندگی روزمره را مختل سازد. ممکن است فرد در پرداخت قبض‌ها، برنامه‌ریزی برای خرید مواد غذایی یا پیدا کردن مسیر در اطراف محل زندگی خود دچار مشکل شود. این کاهش محسوس‌تر در حافظه، معمولاً «اختلال شناختی» نامیده می‌شود.

اختلال شناختی می‌تواند شامل کاهش قابل توجه در قدرت تمرکز، توانایی خواندن و نوشتن و دیگر عملکردهایی باشد که به تفکر ما مرتبط هستند. علائم ممکن است به طور ناگهانی یا تدریجی ظاهر شوند و دلایل مختلفی داشته باشند.

از جمله دلایل احتمالی بروز اختلال شناختی، می‌توان به مصرف داروهای نامناسب، کمبود ویتامین و حالات گیجی برای مثال پس از یک عمل جراحی سخت اشاره کرد. این اختلال، همچنین می‌تواند نتیجه بیماری آلزایمر یا دیگر بیماری‌های زوال عقل باشد.

اختلال شناختی باید همیشه بررسی شود تا بتوان مراقبت و درمان مناسب را به فرد مورد نظر ارائه داد. آیا درباره چگونگی عملکرد حافظه خود کنجکاو هستید؟ در صفحه بعد، آزمون ساده‌ای قرار دارد که می‌تواند تا اندازه‌ای راهنمایی‌های لازم را در اختیارتان بگذارد.

یک تست ساده حافظه

گزینه‌هایی را که در مورد شما صدق می‌کند، علامت بزنید

حافظه کوتاه‌مدت من، به طور قابل توجهی بدتر از قبل عمل می‌کند. به راحتی توافق‌ها، جلسات از پیش تعیین‌شده و موارد مشابه را فراموش می‌کنم.

من با افزایش مشکلات در خواندن و نوشتن مواجه هستم. پیدا کردن کلمات و بیان آنچه می‌خواهم بگویم، برایم دشوارتر شده است.

توجه و تمرکز برای مدت طولانی‌تر، برایم سخت‌تر شده است.

انجام کارهای ساده روزمره، مانند پرداخت قبوض و خرید مواد غذایی برایم دشوار شده است.

من در جهت‌یابی مشکل دارم. گاهی یافتن مسیر درست حتی در محیط‌های نزدیک و آشنا هم برایم دشوار می‌شود.

احساس می‌کنم شخصیت من تغییر کرده است. میزان تحریک‌پذیری من افزایش یافته، بی‌انگیزه شده‌ام و تمایل کمتری به بیرون رفتن دارم.

آیا حداقل دو مورد از موارد بالا را علامت زده‌اید؟ در این صورت، دلیلی وجود دارد که با درمانگاه خود تماس بگیرید. مشکلات خود را به طور مفصل‌تری برای یک پزشک توضیح دهید. توصیه می‌شود یکی از بستگان شما نیز، در زمان مراجعه به پزشک، شما را همراهی کند.

یکی از گزینه‌های موجود، مراجعه به یک کلینیک تخصصی حافظه است که خدمات خود را به صورت اینترنتی و آنلاین ارائه می‌دهد:

www.minnesmottagningen.se. این گزینه زمانی مناسب است که شما در کار با تلفن همراه یا تبلت احساس اطمینان و آرامش داشته باشید.

När minnesproblem blir kognitiv svikt

Glömmer gör vi hela livet. Bilnycklarna, portkoden och så den där gamla filmen, vad heter den nu igen? Glömska drabbar alla. Och även när den vållar oss större problem uppfattar vi den nog mest som en följd av slarv eller stress.

Men det finns glömska som inte är normal. Minnet kan börja svika så att vardagen försvåras. Man får problem med att betala räkningar, planera matinköp eller att orientera sig i närområdet. Denna mer påtagliga minnesnedsättning brukar kallas för kognitiv svikt.

Kognitiv svikt kan även omfatta en märkbar försämring av koncentration, läs- och skrivförmåga och andra funktioner som är kopplade till vårt tänkande. Symptomen kan komma plötsligt eller smygande och ha flera olika orsaker.

Olämpliga läkemedel, vitaminbrist och förvirringstillstånd, efter exempelvis en svår operation, är några möjliga orsaker till kognitiv svikt. Den kan också vara en följd av Alzheimers sjukdom eller annan demenssjukdom.

Kognitiv svikt bör alltid utredas, detta för att kunna ge rätt vård och behandling. Funderar du på hur ditt minne fungerar? På nästa sida finns ett enkelt test som kan ge dig en viss vägledning.

Ett enkelt minnestest

Kryssa i de rutor som stämmer för dig

- Mitt närminne fungerar betydligt sämre än förr. Glömmer lätt överenskommelser, inbokade möten etc.
- Jag upplever ökade problem med att läsa och skriva. Har svårare att hitta ord och att uttrycka mig.
- Det har blivit svårare att vara uppmärksam och att koncentrera sig en längre tid.
- Enkla vardagssysslor har blivit besvärliga att utföra, t.ex. betala räkningar och handla mat.
- Jag har problem med att orientera mig. Kan ha svårt att hitta rätt även i min närmaste omgivning.
- Jag upplever att min personlighet har förändrats. Är mer lättretlig, initiativlös och vill sällan gå ut.

Har du kryssat i minst två rutor ovan? Då finns det skäl att kontakta din vårdcentral. Berätta mer utförligt om dina besvär för en läkare. Ta gärna med en anhörig till besöket.