

## فقد الذاكرة: التحديات ووسائل التعامل معها

### فهم فقد الذاكرة والأساليب التي يجب استخدامها في حياتك اليومية

يتم جمع الأجزاء المختلفة معاً ليتم استرجاع ذاكرة كاملة تتألف من مشاهد، واصوات، وغيرها.

• **الاسترجاع** هو عملية استدعاء للمعلومات التي خزنت بذاكرة على المدى القصير والطويل. يساهم في عملية استدعاء الذاكرة جميع اجزاء الدماغ. وقد يستغرق استرجاع ذكريات محددة وقتاً أطول كلما تكبر بالسن ولكن الاسترجاع سيحدث.

#### الخرف وفقدان الذاكرة

قد يكون فقدان الذاكرة والتشوش خفيف في المراحل الأولى من الخرف ومع بداية موت الخلايا العصبية. وقد يكون المصاب بالخرف مدركاً لهذه التغييرات ومحبط منها مثل صعوبة تذكر الأحداث الحديثة واتخاذ القرارات أو استيعاب ما قيل من الآخرين.

يصبح فقدان الذاكرة أكثر شدة في المراحل المتقدمة مع تلف الخلايا العصبية التدريجي وضعف المسارات بين الخلايا العصبية (neurons). وقد لا يتعرف الشخص على أفراد أسرته، أو ينسى علاقاته أو يدعو أفراد الأسرة بأسماء مختلفة، أو يصبح غير مدرك لمكان البيت أو مرور الزمن. هذه التغييرات هي جزء من الأشياء الأكثر إيلافاً لمقدمي الرعاية.

تختلف نماذج فقدان الذاكرة التي يواجهها الأشخاص الذين يعانون من الخرف والسرعة التي تتدهور فيها قدراتهم. وتعتمد إلى حد ما على أي من أجزاء الدماغ قد تضررت مع المرض. وقد تتغير قدرات المريض من يوم لآخر أو حتى في نفس اليوم. ومع مرور الوقت سوف تتدهور قدرات المريض مع تقدم الخرف.

#### مراحل مرض الزهايمر

يصنف تطور مرض الزهايمر عادة إلى مراحل مبكرة ووسطى ومتأخرة ومرحلة نهائية. سوف لا تكون الاعراض المذكورة لاحقاً للمراحل المبكرة والمتوسطة والمتأخرة موجودة في كل شخص ولكنها قد تحدث في مراحل مختلفة لبعض المرضى.

فقدان الذاكرة هو أحد الأعراض الرئيسية للخرف. نحن جميعاً ننسى الأشياء من وقت لآخر ولكن فقدان الذاكرة مع الخرف مختلف جداً. هو مستمر دائماً وتصاعدي وقد يؤثر على القدرة بالاستمرار في العمل أو تنفيذ مهام مألوفة مثلاً قد يجد المريض صعوبة في العثور على الطريق إلى البيت.

#### التغيرات التي تحصل في الدماغ

في مرض الزهايمر وغيره من الخرف، يتم تدمير الموصلات بين الخلايا العصبية (neurons) في الدماغ أو تضعف المسارات العصبية بين الخلايا العصبية. عند موت خلايا الدماغ وتقطع المسارات العصبية، سيجد المريض صعوبة في تفسير معلومات جديدة وكذلك استرجاع الذكريات التي تم تخزينها.

#### كيف تعمل الذاكرة

يتكون الدماغ من ما لا يقل عن 100 مليار من الخلايا العصبية وعندما تكبر وتتطور تصبح هذه الخلايا العصبية "مرتبطة" ببعضها البعض، وتتواصل من خلال ملايين الروابط بين الخلايا العصبية (neurons) وبهذه الخلايا والروابط نفهم ما يحيط بنا، ونتذكر الأشياء، ونسيطر على أفعالنا. فالذاكرة هي كيفية تخزين وتذكر الأشياء التي شعرنا بها، تعلمناها أو مارسناها. هناك نوعان من الذاكرة: ذاكرة ذات المدى القصير وذاكرة ذات المدى الطويل. ذاكرتنا هي نظام الإبداع بالدماغ ويحتوي على كل ما تعلمناه.

هناك ثلاث عمليات رئيسية تشارك في تكوين الذكريات:

• **تفسير المعلومات الجديدة** من خلال البصر، السمع، الشم، التذوق، وحاسة اللمس ويحدث تفسير هذه المعلومات في أجزاء مختلفة من الدماغ. على سبيل المثال عندما نعض تفاحة حمراء، فاللون الأحمر، وصوت العض في التفاحة، والطعم الحلو، والشعور العام الطيب من تناول التفاحة كلها حفظت في أماكن مختلفة من الدماغ ويتم تخزين المعلومات الجديدة في الذاكرة على المدى القصير لدينا لبضع ثوان.

• **تخزين المعلومات** ونقلها إلى أجزاء مختلفة من الدماغ للذاكرة على المدى الطويل. ليس هناك ملف واحد في الدماغ للذكريات على المدى الطويل. بدلاً من ذلك يتم تخزين أجزاء مختلفة من المعلومات في مناطق مختلفة من الدماغ. يجب أن



• ما الذي يمكن محاولته: حاول الإشارة والتوجيه أو إظهار العمل بدلاً من إعطاء توضيح شفهي. على سبيل المثال اعطي المريض فرشاة الشعر فقد يكون قادراً على تمشيط شعره إذا كنت توجه يده بلطف. استخدام أسلوب التواصل غير اللفظي. كن مطمئناً ومشجعاً.

#### في الختام

من المهم أن نتذكر أنه مع تقدم الخرف سبب المرض حدوث تغييرات في الوظائف والسلوك. اتصل بجمعية الخرف المحلية لمعرفة المزيد عن الخرف حتى تكون مستعداً بشكل أفضل وسوف يوفر لك الدعم الذي تحتاجه.

#### لمزيد من المعلومات حول هذا الموضوع

قم بزيارة مواقع الانترنت التالية:

- Memory Changes Fact Sheet: March 2012  
[www.fightdementia.org.au](http://www.fightdementia.org.au)
- [dementiahelp.ca](http://dementiahelp.ca)
- [www.alzheimerbc.org](http://www.alzheimerbc.org)

#### المرحلة المبكرة:

• تشمل الأعراض النسيان للأحداث القريبة، وصعوبات في التواصل، وتغيرات في المزاج والسلوك وقد يصبح المريض مشوشاً ويفقد الإدراك للزمان والمكان، ويضيع إذا كان بعيداً عن وسط مألوف له، ومن المرجح أن يكرر ما يقوله أو يفقد موضوع الحديث أو يكون أبطأ في فهم الأفكار المعقدة ويستغرق وقتاً أطول بالمهام الروتينية.

• ماذا يمكن محاولته: التذكير، مثل ملاحظات مكتوبة على اللاصقة لتذكير المريض لتناول الطعام، أو وضع علامات على الخزائن، وذلك استخدام "قوائم" للأعمال التي يرغب بالقيام بها" وقوائم البقالة وكتابة المواعيد بشكل يومي (يدوياً أو إلكترونياً). تشجيع الأنشطة ووظائف المخ مثل القراءة، حل الكلمات المتقاطعة والألغاز، وغيرها. تشجيع النشاط البدني وعمل التمارين الرياضية فهذه تساعد على تنشيط الذاكرة وكذلك العلاقات الاجتماعية مع الأصدقاء والعائلة وإسترجاع الذكريات.

#### المرحلة الوسطى:

• تشمل الأعراض عدم القدرة على تذكر الأحداث الحالية أو القريبة مثل نسيان أنه أكل وجبته أو المكان الذي يعيش فيه، والخلط بمعرفة الأصدقاء والعائلة، وصعوبة تذكر كيفية القيام بالمهام اليومية مثل تحضير القهوة وعدم التعرف على أشياء يومية وصعوبة البدء بالمهام مثل ارتداء الملابس، وفقدان القدرة على الفهم أو أسلوب الكلام أو عجز التحكم بالبول.

• ماذا يمكن محاولته: إذا كانت هناك صعوبة في فهم الكلام، حاول استخدام إرشادات ملونة أو صور. استخدام اشارات للتذكير مثل ترك فرشاة الأسنان على دولاغ المغسلة. حاول وضع الملابس بالترتيب بحيث يتم ارتداها بسهولة. استخدام وسيلة تذكير منظمة للحمام. قسم المهام الى خطوات مع التذكير بكل خطوة. خذ الأمور ببطء، وحاول التحلي بالصبر، وخذ وقتاً للراحة. كن مشجعاً وحاول الحفاظ على روح الدعابة. تأكد من البساطة في التذكير والتعليمات. استخدم جملة قصيرة، مع الإيماءات ولغة الجسد لإضافة معنى.

#### المرحلة المتأخرة:

• الأعراض تشمل انخفاض القدرة العقلية وعدم القدرة على تذكر الأحداث الهامة أو حقائق من حياتهم السابقة، أو التعرف على الأشياء اليومية وفقدان القدرة على الفهم أو الكلام، والخلط في التعرف على العائلة والأصدقاء. في النهاية لن يكون المريض قادراً على رعاية نفسه وسوف يتطلب رعايته على مدار 24 ساعة.