

Η μνήμη και οι διαταραχές της

Εισαγωγή

Η μνήμη είναι η κύρια νοητική λειτουργία που διαταράσσεται στους ανθρώπους που πάσχουν από άνοια, δυσκολεύοντας τόσο την εκμάθηση νέων πληροφοριών όσο και την ανάκληση ήδη γνωστών πληροφοριών.

Σκοπός αυτής της ενότητας είναι να κατανοήσετε πώς λειτουργεί η μνήμη, ποιοι είναι οι παράγοντες που μπορεί να την επηρεάσουν και πότε πρέπει να επισκεφθείτε έναν ειδικό γιατρό. Κατανοώντας τον τρόπο με τον οποίο λειτουργεί η μνήμη, μπορούμε πιο αποτελεσματικά να ενισχύσουμε τη λειτουργία της και να μειώσουμε τις αρνητικές επιπτώσεις που έχουν οι διαταραχές της μνήμης στη ζωή μας.

Τι είναι η μνήμη;

Η μνήμη είναι η ικανότητα του εγκεφάλου να προσλαμβάνει πληροφορίες από το εξωτερικό περιβάλλον, να τις αποθηκεύει και να τις ανακαλεί όταν χρειάζεται. Η μνημονική λειτουργία θα μπορούσε να παρομοιαστεί με τη λειτουργία ενός μαγνητοφώνου, το οποίο εγγράφει ήχους σε μια δεδομένη στιγμή και τους αναπαράγει όταν απαιτείται. Με ανάλογο τρόπο η μνήμη συγκρατεί τις πληροφορίες που προσλαμβάνει και τις ανακαλεί όταν τις χρειάζεται.

Η σπουδαιότητα της μνήμης είναι έκδηλη σε όλες τις πτυχές της ζωής του ανθρώπου. Η μνήμη, μας δίνει τη δυνατότητα να θυμόμαστε συμβάντα και γεγονότα, να μαθαίνουμε δεξιότητες, να αποκτούμε γνώσεις, να προσδιορίζουμε τον εαυτό μας. Χάρη στη μνήμη μπορούμε να συγκρατούμε τις πληροφορίες του παρελθόντος, να δίνουμε νόημα στις εμπειρίες του παρόντος και να προγραμματίζουμε το μέλλον μας. Χωρίς τη μνήμη, ο άνθρωπος θα ήταν σχεδόν αδύνατον να επιζήσει. Θα ήταν αδύνατο να επικοινωνήσουμε, καθώς δε θα μπορούσαμε να μάθουμε τη γλώσσα που μιλούν οι γύρω μας. Ακόμη θα ήταν αδύνατον να αναγνωρίζουμε και να χρησιμοποιούμε τα διάφορα αντικείμενα, καθώς δε θα θυμόμασταν τα χαρακτηριστικά τους και τον τρόπο λειτουργίας τους. Κι αυτές είναι μόνο μερικές από τις συνέπειες που θα είχε στη ζωή μας η έλλειψη της μνημονικής ικανότητας.

Τα είδη της μνήμης

Η μνήμη δεν αποτελεί ένα ενιαίο σύστημα, αλλά η λειτουργία της βασίζεται στην αλληλεπίδραση επιμέρους συστημάτων. Έχουν διατυπωθεί πολλά θεωρητικά μοντέλα σχετικά με τη δομή και τη λειτουργία της μνήμης. Οι ερευνητές διακρίνουν διάφορους τύπους μνήμης, οι οποίοι διαφοροποιούνται τόσο ως προς τη διάρκεια και την ποσότητα των συγκρατούμενων πληροφοριών, όσο και ως προς το είδος των πληροφοριών που αποθηκεύονται.

Από ψυχολογική πλευρά, η μνήμη διακρίνεται σε έκδηλη και άδηλη μνήμη:

- Η έκδηλη μνήμη αναφέρεται στη διαδικασία μέσω της οποίας σκόπιμα και συνειδητά θυμόμαστε κάτι. Αυτό σημαίνει ότι όταν το άτομο θέλει να θυμηθεί μια

πληροφορία καταβάλλει συνειδητή και εκούσια προσπάθεια. Αυτόν το τύπο μνήμης χρησιμοποιούμε όταν θέλουμε να θυμηθούμε τι φάγαμε για πρωινό, ποια είναι η πρωτεύουσα της Ισπανίας ή να θυμηθούμε αυτό που μόλις είπαμε.

- Η άδηλη μνήμη αναφέρεται στη διαδικασία μέσω της οποίας αυτόματα και ασυνείδητα θυμόμαστε προϋπάρχουσες εμπειρίες. Εξαιτίας του αυτόματου και αντανακλαστικού χαρακτήρα της, το άτομο δεν καταβάλλει σκόπιμη προσπάθεια για να ανακαλέσει πληροφορίες από την άδηλη μνήμη ούτε και έχει επίγνωση των πληροφοριών αυτών. Αυτό τον τύπο μνήμης χρησιμοποιούμε όταν κάνουμε ποδήλατο, όταν οδηγούμε το αυτοκίνητό μας ή όταν χρησιμοποιούμε τους κανόνες της γραμματικής.

Ένας άλλος διαχωρισμός της μνήμης γίνεται βάσει της διάρκειας και της χωρητικότητάς της, διακρίνοντας έτσι τη βραχύχρονη και τη μακρόχρονη μνήμη.

- Η βραχύχρονη μνήμη συγκρατεί πληροφορίες για μικρό χρονικό διάστημα. Για παράδειγμα, προκειμένου να συγκρατήσουμε τον τηλεφωνικό αριθμό που μόλις είδαμε στον τηλεφωνικό κατάλογο μέχρι τη στιγμή που θα τον καλέσουμε, πρέπει να τον επαναλάβουμε από μέσα μας. Η βραχύχρονη μνήμη εκτός της μικρής διάρκειας, χαρακτηρίζεται και από περιορισμένη χωρητικότητα. Μπορούμε όμως να αυξήσουμε την ποσότητα των πληροφοριών που συγκρατούμε στη βραχύχρονη μνήμη εάν συνδυάσουμε τις πληροφορίες μεταξύ τους. Για παράδειγμα, εάν έπρεπε να θυμηθούμε αυτούς τους 10 αριθμούς: 5,6,1,9,3,4,6,7,2,8 θα μας βοηθούσε να τους συγκρατούσαμε ως εξής: 56,19,34,67,28. Χάρη στη βραχύχρονη μνήμη κάνουμε μαθηματικούς υπολογισμούς ή συναρμολογούμε τα κομμάτια ενός πάζλ.
- Από την άλλη πλευρά οι περισσότεροι ερευνητές πιστεύουν ότι η χωρητικότητα της μακρόχρονης μνήμης είναι απεριόριστη και οι πληροφορίες συγκρατούνται σε αυτή για μεγάλα χρονικά διαστήματα. Μας βοηθάει να αποκτούμε αναμνήσεις και δεξιότητες, όπως η οδήγηση, οι αναμνήσεις από την ημέρα του γάμου μας. Φανταστείτε τη μακρόχρονη μνήμη σαν μία μεγάλη βιβλιοθήκη που τακτοποιούμε όλες τις γνώσεις και τις εμπειρίες μας όπως τοποθετούμε τα βιβλία. Μόλις χρειαστούμε κάποια πληροφορία, την ανασύρουμε όπως ακριβώς διαλέγουμε να ξαναδιαβάσουμε ένα βιβλίο από το ράφι της βιβλιοθήκης μας.

Παράγοντες που επηρεάζουν τη μνήμη

Η λειτουργία της μνήμης πολλές φορές μπορεί να διαταραχθεί εξαιτίας πολλών παραγόντων, όπως:

- Υπερβολικό άγχος
- Συναισθηματική φόρτιση
- Βιασύνη
- Έλλειψη συγκέντρωσης

- Έντονη σωματική/πνευματική κόπωση
- Έλλειψη ύπνου
- Φάρμακα ή αλκοόλ
- Ασθένειες του μεταβολισμού
- Ηλικία

Όλοι αυτοί οι παράγοντες επιδρούν στη μνήμη με διαφορετικό τρόπο, δυσχεραίνοντας είτε τη διαδικασία της επεξεργασίας και της αποθήκευσης είτε τους μηχανισμούς της ανάκλησης. Πιο αναλυτικά:

- Το υπερβολικό άγχος αλλά και άλλα συναισθήματα μπορεί να επηρεάζουν αρνητικά την πρόσληψη, τη συγκράτηση των πληροφοριών στη μνήμη και την ανάκλησή τους. Η έλλειψη συγκέντρωσης και η βιασύνη εμποδίζουν την επεξεργασία και αποθήκευση των πληροφοριών.
- Η έλλειψη συγκέντρωσης και η βιασύνη εμποδίζουν την επεξεργασία και αποθήκευση των πληροφοριών
- Η σωματική ή/και πνευματική κόπωση καθώς και η έλλειψη ύπνου δεν επιτρέπουν στον εγκέφαλο να συγκρατεί, να επεξεργάζεται και να ανακαλεί τις πληροφορίες που δέχεται κατά τη διάρκεια της ημέρας
- Η υπερβολική και συχνή κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να επιβαρύνει την εγκεφαλική λειτουργία, προκαλώντας μη αναστρέψιμες βλάβες και έκπτωση των νοητικών λειτουργιών
- Αρνητικές επιπτώσεις στη μνημονική ικανότητα του ατόμου μπορεί να έχουν και κάποιες φαρμακευτικές ουσίες ή κάποιος συνδυασμός φαρμάκων.
- Ακόμη ασθένειες του μεταβολισμού, όπως οι διαταραχές του θυρεοειδούς αδένου, ο διαβήτης συνοδεύονται από δυσκολίες στη μνήμη.
- Τέλος, όσο μεγαλώνουμε η επεξεργασία των πληροφοριών δε γίνεται με την ίδια ταχύτητα όπως όταν είμαστε νεότεροι. Η ικανότητα για μάθηση παραμένει, αλλά η μάθηση δεν επιτυγχάνεται με την ίδια ευκολία όπως σε νεαρότερες ηλικίες.

Πώς μπορούμε να βοηθήσουμε τη μνήμη μας

Παρά τις φυσιολογικές αδυναμίες της μνήμης, μπορούμε να τη βοηθήσουμε να λειτουργεί πιο αποτελεσματικά, έχοντας στο μυαλό μας τις παρακάτω οδηγίες:

- Όταν προσπαθούμε να μάθουμε μια νέα πληροφορία ή δεξιότητα, είναι σημαντικό να συγκεντρωνόμαστε σε αυτή και να μην αφήνουμε να παρεμβάλλονται άλλες σκέψεις στο μυαλό μας, ούτε να κάνουμε και άλλα πράγματα ταυτόχρονα.
- Επίσης μπορούμε να θυμηθούμε πιο εύκολα μια καινούρια πληροφορία, εάν τη συνδέσουμε με παλαιότερες πληροφορίες που έχουμε μάθει, με εικόνες, γεύσεις, αρώματα, ήχους, χρώματα.
- Σημαντικό είναι να μην βιαζόμαστε, καθώς η καινούρια πληροφορία θέλει χρόνο, ώστε να την επεξεργαστεί ο εγκέφαλος μας και να την αποθηκεύσει.
- Επίσης όσο περισσότερο επαναλαμβάνουμε τις νέες πληροφορίες που θέλουμε να μάθουμε, τόσο πιθανότερο είναι να τις θυμηθούμε αργότερα.
- Η οργάνωση βοηθά πολύ τη λειτουργία της μνήμης, γι' αυτό είναι σημαντικό να οργανώνουμε την καθημερινότητά μας, σημειώνοντας όσα θέλουμε να θυμηθούμε. Γι' αυτό το σκοπό χρησιμοποιούμε σημειωματάρια για να καταγράψουμε τη λίστα με τις αγορές, ημερολόγιο για να σημειώσουμε τα ραντεβού και αυτοκόλλητα καρτάκια για αυτά που δε θέλουμε να ξεχάσουμε.
- Ένας άλλος τρόπος για να ενισχύσουμε τη λειτουργία της μνήμης, είναι να εξασκούμε το μυαλό μας για να το κρατάμε σε φόρμα. Και πώς μπορούμε να πετύχουμε κάτι τέτοιο; Μαθαίνοντας μια ξένη γλώσσα ή ένα μουσικό όργανο, διαβάζοντας ένα βιβλίο, χρησιμοποιώντας τον ηλεκτρονικό υπολογιστή, παίζοντας επιτραπέζια παιχνίδια, σκάκι ή χαρτιά, λύνοντας σταυρόλεξα, γρίφους και sudoku, ενδυναμώνουμε τη μνήμη μας. Όλες αυτές οι δραστηριότητες απαιτούν την ενεργοποίηση διαφορετικών εγκεφαλικών περιοχών και ακονίζουν τις γνωστικές λειτουργίες.
- Εκτός όμως από την πνευματική τροφή, στην καλή λειτουργία της μνήμης βοηθά και η σωστή διατροφή, εξασφαλίζοντας την ισορροπία των νευροδιαβιβαστών στον εγκέφαλο. Λαχανικά και φρούτα όλων των χρωμάτων, γαλακτοκομικά προϊόντα, δημητριακά ολικής άλεσης, λιπαρά ψάρια, συκώτι, κόκκινο κρέας, ξηροί καρποί, πράσινο τσάι, όσπρια και μέλι είναι μερικές από τις τροφές που παρέχουν στον οργανισμό μας όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά που βοηθούν τη μνήμη μας.
- Η σωματική άσκηση δεν είναι ευεργετική μόνο για το σώμα αλλά και για το μυαλό μας, καθώς σώμα και πνεύμα είναι άρρηκτα συνδεδεμένα. Κρατώντας σε φόρμα το σώμα μας βοηθούμε τη μνήμη μας να λειτουργεί καλύτερα, βελτιώνοντας τη ροή του αίματος προς τον εγκέφαλο και δημιουργώντας νέα νευρικά κύτταρα. Το όφελος διπλασιάζεται αν σκεφθούμε ότι η γυμναστική προφυλάσσει τον οργανισμό από παθήσεις που μπορεί να οδηγήσουν σε προβλήματα μνήμης, όπως τα καρδιαγγειακά προβλήματα, αλλά και προάγει την καλή διάθεση, μειώνει το στρες, ενισχύοντας και με αυτό τον τρόπο τη λειτουργία της μνήμης.
- Επίσης ο επαρκής ύπνος συντελεί στην καλύτερη συγκέντρωση και απόδοση της μνήμης. Όταν η διάρκεια του ύπνου είναι μικρή ή η ποιότητα του δεν είναι καλή, ο

εγκέφαλος δεν μπορεί να επεξεργαστεί και να ταξινομήσει τις πληροφορίες που δέχτηκε κατά τη διάρκεια της ημέρας, με αποτέλεσμα να εμφανίζονται δυσκολίες στη συγκέντρωση και τη μνήμη.

- Τέλος η συμμετοχή σε κοινωνικές δραστηριότητες βοηθά να διατηρούνται σε καλό επίπεδο οι εγκεφαλικές λειτουργίες, όπως έχουν δείξει πολλές έρευνες. Γι' αυτό συζητήστε ή βγείτε με φίλους ή/και συγγενείς, λάβετε μέρος σε δραστηριότητες που θα σας φέρουν σε επαφή με άλλους ανθρώπους.

Πότε πρέπει να επισκεφθείτε έναν ειδικό γιατρό;

Όπως αναφέραμε και προηγουμένως, η ικανότητα του ανθρώπου να συγκρατεί και να ανακαλεί πληροφορίες από τη μνήμη ελαττώνεται με το πέρασμα του χρόνου, με αποτέλεσμα οι ηλικιωμένοι να δυσκολεύονται να θυμηθούν πρόσφατα γεγονότα και ονόματα προσώπων. Αυτές όμως οι δυσκολίες είναι φυσιολογικές καθώς είναι τόσο ήπιες, ώστε δεν δημιουργούν σοβαρά προβλήματα στην καθημερινή τους ζωή.

Πότε όμως οι δυσκολίες με τη μνήμη είναι ανησυχητικές;

- Εάν παρατηρήσετε ότι η ικανότητά σας να θυμάστε έχει μειωθεί συγκριτικά με το παρελθόν
- Εάν ξεχνάτε τις υποχρεώσεις στην καθημερινή σας ζωή, όπως τα προγραμματισμένα ραντεβού ή τις προθεσμίες πληρωμής λογαριασμών
- Εάν δυσκολεύεστε να βρείτε τις κατάλληλες λέξεις για να εκφραστείτε
- Εάν δυσκολεύεστε να εκτελέσετε καθήκοντα που στο παρελθόν σας φαινόταν πολύ εύκολα, όπως το μαγείρεμα, η οδήγηση, η διαχείριση των οικονομικών κ.ά.
- Εάν δυσκολεύεστε να προσανατολιστείτε στο χώρο
- Εάν κοντινά σας πρόσωπα παρατηρούν ότι η μνήμη σας έχει αποδυναμωθεί

Εάν παρατηρήσετε κάποιες από αυτές τις ενδείξεις, πρέπει να απευθυνθείτε έγκαιρα σε έναν ειδικό γιατρό.

Συνοψίζοντας...

Στην ενότητα αυτή σας παρουσιάσαμε τη λειτουργία και τα είδη της μνήμης, καθώς και τον καθοριστικό ρόλο που διαδραματίζει στη ζωή μας.

Οι διαταραχές της μνήμης επηρεάζουν σημαντικά όλες τις πτυχές της καθημερινής ζωής των ανθρώπων που πάσχουν.

Είναι σημαντικό να ακολουθείτε τις συμβουλές για τη βελτίωση της μνήμης αλλά και να απευθυνθείτε έγκαιρα σε έναν ειδικό ιατρό, εάν παρατηρήσετε κάποιο ανησυχητικό σημάδι.