



د. لطفى الشربيني
استشارى الطب النفسى

تعتبر وظيفة الذاكرة أساسية للنشاط الذهنى والعقلى وإنجاز التعامل اليومى لكل واحد منا ويجب أن تظل هذه الوظيفة فى حالة عمل طول الوقت، ولكى نتصور الذاكرة وكيفية عملها يمكن تشبيه ما يحدث داخل العقل الإنسانى بما نراه فى المحلات التجارية حين نطلب من البائع شيئاً فنجدته يتجه إلى مكان بالمحل ليجد فيه الشيء المحدد ويحضره من مكانه، وذاكرتنا تحتوى على عدد كبير من المعلومات المتنوعة مثل السلع المختلفة بالمحل، ويتم ترتيبها فى أماكن بعضها للأسماء، والأخرى للأطعمة، وغيره للمعلومات المخزنة داخل عقلنا ما نريد عندما يتطلب الأمر ذلك وهكذا ببساطة تعمل الذاكرة.

مشكلات الذاكرة والنسيان

كيف تقوى ذاكرتك؟
هناك بعض الإرشادات الهامة تساعدنا فى التغلب على الصعوبات الخاصة بالذاكرة ومواجهة مشكلة النسيان ويمكن لأى واحد منا أن يستفيد من هذه الإرشادات البسيطة ولننجرب ذلك بأنفسنا.
- لا توزع اهتمامك بين أشياء كثيرة فلا تستطيع التركيز على أى منها، عليك بتوجيه الانتباه إلى شىء واحد فى الوقت الواحد حتى لا يحدث تشتت.

- لا تعتمد على الذاكرة فقط بالنسبة للأشياء الهامة مثل المواعيد والمسؤوليات عليك استخدام الورقة والقلم والتدوين لتسجيل هذه الأشياء.

- الربط بين عدة أشياء قد يساعد على تذكرها مثال ذلك رقم التلفزيون المحمول المكون من ١٠ أرقام ٠١٢٣٤٧٠٩١٠ يمكن بتقطيعه إلى ١٠-٢-٣-٤-٥ وهى متتالية ثم ٧٠ ثم ٩٧١ بما يساعدنا على تذكره.

- مثال آخر يمكن أن نذكر به مجموعة أسماء مثل سليمان وسعيد وسالم نجد أنها كلها تبدأ بحرف السين وهذا يساعد على الربط بينها.
- فكرة الجيب هامة للغاية لكل من لديه ارتباطات ومواعيد ويمكن أن يدون بها الواجبات التى يجب عملها كل يوم.

أخيراً عزيزى القارئ فإننى لا أرى سبباً للانزعاج من الصعوبات التى تواجهنا نتيجة للنسيان، ولا نرى أن اضطراب الذاكرة أمر يدعو إلى كل هذا القلق والإحباط وكل ما علينا هو أن نحاول البحث عن الأسباب التى تسبب لنا انشغال البال وتشتت الانتباه ونجرب الوسائل والإرشادات التى تساعدنا على التغلب على صعوبات الذاكرة والنسيان، وإذا لم يكن ذلك كافياً فإننى أدعوك عزيزى القارئ أن تعيد قراءة سطور هذا الموضوع مرة أخرى مع تمنياتى للجميع بصحة نفسية دائمة.

النفسى فإننا نرى الأنواع المختلفة من مشكلات الذاكرة وهنا نقدم بعض الأمثلة لها:

- الطالب الذى يستعد للامتحان ويتصور قبيل وقت الامتحان أنه لم يعد يذكر أى شىء من المعلومات التى ظل يذاكرها طوال العام فيصاب بقلق شديد والطالب الذى يذاكر بالفعل لكنه ينسى كل الدروس فى اليوم التالى ويشعر بالإحباط نتيجة لذلك.

- ربة المنزل التى تشكو أنها تضع الأشياء فى مكان ثم تنسى أين وضعتها، وتذكر أنها صادفت مشكلات بسبب نسيان الطعام على النار مما يؤشك أن يسبب كارثة وخسائر متكررة.

- الشاب الذى ينسى المفتاح داخل السيارة ويغلق الباب والمحرك فى حالة تشغيل وآخر يقول إنه ينسى المكان الذى وضع فيه سيارته وثالث ينسى المواعيد الهامة مما يسبب له الحرج فى عمله.

- العجوز الذى يترك المنزل ولا يعرف كيف يعود وينسى أسماء أفراد أسرته كما ينسى أين وضع نظارته الطبية وهل تناول الدواء أم لا، ولا يعرف الزمان أو المكان.

- وكل هذه نماذج لحالات اضطراب الذاكرة فى العيادة النفسية ويجب أن نعلم أنه لا يوجد دواء محدد للنسيان، ولكن على الطبيب النفسى أن يبحث عن السبب فى كل حالة ويحاول وضع الحل المناسب لكل شخص على حدة تبعاً لظروفه وحالته.

يؤثر على وظائفها. ومن الأمراض التى تؤثر على وظائف الذاكرة وتسبب فى فقدانها جزئياً أو كلياً بصورة مؤقتة أو دائمة ما يحدث فى حالات الهستيريا حين يفقد المريض الذاكرة لفترة زمنية وأحداث معينة ينساها ويسقطها تماماً بينما يظل يتعامل مع غيرها بذاكرة قوية، ويحدث هذا عند التعرض لصدمة هائلة لا يمكن للشخص أن يتحملها فلا يجد حلاً لحماية عقله من تأثيرها غير نسيان الفترة التى تسبقها وألغى تليها وإسقاط هذه الواقعة الأليمة من حياة ويحدث أيضاً فى الحوادث التى تسبب ارتجاج المخ وإصابات الرأس فقدان مؤقت للذاكرة يشمل فترة الحادث وما بعدها فلا يستطيع المصاب وصف ما حدث ويستمر فقدان الذاكرة هنا لفترة تتراوح بين دقائق وأسابيع أو شهور حسب شدة الإصابة، ومن الأمراض النفسية والعصبية التى تؤثر مباشرة على الذاكرة حالات الغثه التى تحدث فى الشيخوخة وأحياناً تبدأ مبكراً فى منتصف العمر وتبدأ تدريجياً ثم تتدهور الحالة بخطى سريعة فيبدأ المريض بنسيان الأسماء ثم يتطور الأمر ليفقد الذاكرة للزمان والمكان وربما يمكنه تذكر أحداث بعيدة لكنه لا يعلم أين هو وماذا تناول من طعام قبل دقائق معدودة.

مشكلات الذاكرة فى العيادة النفسية:

بحكم العمل فى مجال الطب

وللذاكرة ثلاث مراحل الأولى هى التسجيل وتسمى أن نستوعب ونسجل المعلومات التى نراها أو نسمعها أو تصل إلينا عن طريق أجهزة الاستقبال فى الجهاز العصبى والمرحلة الثانية هى التخزين والاحتفاظ بالمعلومات فى الذاكرة، أما المرحلة الثالثة وهى الأهم فإنها مرحلة استدعاء هذه المعلومات لاستخدامها عندما نريد. ويحدث الاضطراب عادة فى هذه المرحلة الأخيرة حين نحاول تذكر شىء فيحدث الفشل فى استدعاء المعلومات التى نحفظ بها.

وللذاكرة ثلاثة أنواع هى الذاكرة الحالية للأحداث التى تمر علينا الآن، حيث يمكن أن نكرر جملة نسمعها أو رقماً طويلاً مثل أحد أرقام التلفزيون، والنوع الثانى هو الذاكرة للأحداث القريبة التى حدثت مساء اليوم السابق أو صباح اليوم مثل الأشخاص الذين التقينا بهم اليوم أو أنواع الطعام الذى تناولناه فى الإفطار، أما النوع الثالث فهو الذاكرة البعيدة للأحداث والمواقف الماضية منذ عدة سنوات وأيام الطفولة وتواريخ الميلاد والتخرج والزواج فهل يتذكر كل منا كل هذه الأشياء؟

النسيان مشكلة هامة:

من المشكلات التى تصادفنا بنسب مختلفة نسيان المواعيد والأسماء والمعلومات المتنوعة التى تزدحم بها ذاكرتنا، وهو أمر طبيعى ومتوقع إذا كان مقصوراً على نسيان بعض الأشياء فى مواقف محدودة، لكنه يصبح مشكلة حقيقية إذا زاد عن الحد العقول ونحن ننسى بسبب الإجهاد والتعب أو حين لا نعطى الاهتمام الكافى لموضوع ما، أو نتيجة للمشاكل المتعددة وتشتت الانتباه بين أمور كثيرة وعندما نفكر فى أكثر من شىء فى نفس الوقت، وهذه بصفة عامة أسباب الشكوى الزائدة من النسيان بالنسبة لنا جميعاً، ويختلف الأمر هنا عن الحالات المرضية التى تسبب فقدان الذاكرة نتيجة لخلل

