

Πώς να αναγνωρίσετε έγκαιρα τις διαταραχές μνήμης και να ζητήσετε βοήθεια

Η μνήμη δεν είναι ένα ενιαίο σύστημα. Είναι ένα δίκτυο διεργασιών που συνεργάζονται για να αποθηκεύσουν, να διατηρήσουν και να ανακαλέσουν πληροφορίες. Όταν κάποιος παρατηρεί ότι ξεχνάει πράγματα πιο συχνά από ό,τι παλιά, το πρώτο ερώτημα που συνήθως κάνει είναι: «Μήπως είναι άγχος; Μήπως είναι η ηλικία;». Και συχνά, η απάντηση δεν είναι μία.

Οι **διαταραχές μνήμης** δεν είναι πάντα σημάδι κάποιας σοβαρής νευρολογικής πάθησης. Μπορεί να οφείλονται σε έλλειψη ύπνου, σε θυρεοειδικά προβλήματα, σε ανεπάρκεια βιταμίνης B12 ή ακόμα και σε παρενέργειες φαρμάκων. Η διαφορά ανάμεσα σε μια προσωρινή δυσκολία και σε μια πραγματική διαταραχή έγκειται στην επιμονή, στην ένταση και στον αντίκτυπο που έχει στην καθημερινή ζωή.

Connect with us on [Facebook](#).

Πότε η λήθη γίνεται ανησυχητική

Όλοι ξεχνάμε πού αφήσαμε τα κλειδιά ή το όνομα κάποιου που γνωρίσαμε πρόσφατα. Αυτό είναι φυσιολογικό. Το πρόβλημα αρχίζει όταν κάποιος ξεχνάει τον δρόμο για το σπίτι του, δεν θυμάται αν έφαγε, ή χάνει την αίσθηση του χρόνου. Εκεί, δεν μιλάμε για απλή απροσεξία. Μιλάμε για κάτι που χρειάζεται αξιολόγηση.



Οι ειδικοί συχνά διακρίνουν ανάμεσα σε υποκειμενικές και αντικειμενικές [διαταραχές μνήμης](#). Η υποκειμενική αίσθηση ότι «κάτι δεν πάει καλά» είναι συχνά το πρώτο σημάδι. Πολλοί άνθρωποι που αργότερα διαγνώστηκαν με ήπια νοητική εξασθένηση ανέφεραν ότι είχαν παρατηρήσει αλλαγές μήνες ή χρόνια πριν από οποιαδήποτε επίσημη δοκιμασία.

[View the location on Google Maps](#)

Τι μπορεί να κρύβεται πίσω από μια διαταραχή μνήμης

Οι αιτίες ποικίλλουν. Μερικές από τις πιο συχνές είναι:

- Αγχώδεις διαταραχές και κατάθλιψη – η διάθεση επηρεάζει άμεσα την προσοχή και την κωδικοποίηση νέων πληροφοριών.
- Διαταραχές ύπνου – ο ύπνος είναι κρίσιμος για τη σταθεροποίηση των αναμνήσεων.
- Ανεπάρκεια βιταμινών (κυρίως B12 και D) – συχνά υποτιμάται αλλά έχει μεγάλη επίδραση.
- Φαρμακευτική αγωγή – αντιισταμινικά, ηρεμιστικά, αντικαταθλιπτικά μπορούν να επηρεάσουν τη μνήμη.
- Νευροεκφυλιστικές παθήσεις – όπως η νόσος Αλτσχάιμερ ή η μετωποκροταφική άνοια.

Η διαφοροδιάγνωση είναι δύσκολη ακόμα και για έμπειρους κλινικούς. Χρειάζεται λεπτομερές ιστορικό, νευροψυχολογική αξιολόγηση και συχνά απεικόνιση εγκεφάλου. Δεν υπάρχει μία μόνο εξέταση που να δίνει όλες τις απαντήσεις.

Πώς γίνεται η αξιολόγηση

Μια τυπική νευροψυχολογική αξιολόγηση περιλαμβάνει δοκιμασίες που μετρούν διαφορετικές πτυχές της μνήμης: λεκτική, οπτικοχωρική, βραχυπρόθεσμη, μακροπρόθεσμη, μνήμη εργασίας. Δεν είναι ένα τεστ τύπου «ναι ή όχι». Είναι μια χαρτογράφηση των δυνάμεων και των αδυναμιών του γνωστικού προφίλ ενός ανθρώπου.

Συχνά, οι ασθενείς εκπλήσσονται όταν μαθαίνουν ότι η μνήμη τους λειτουργεί καλά σε κάποιους τομείς αλλά όχι σε άλλους. Για παράδειγμα, κάποιος μπορεί να θυμάται τέλεια γεγονότα από το παρελθόν αλλά να δυσκολεύεται να συγκρατήσει μια νέα διεύθυνση. Αυτό δεν σημαίνει ότι «έχει άνοια». Μπορεί να σημαίνει ότι υπάρχει μια συγκεκριμένη δυσλειτουργία που χρειάζεται στοχευμένη παρέμβαση.



Τι μπορείτε να κάνετε από μόνοι σας

Πριν απευθυνθείτε σε ειδικό, υπάρχουν μερικά πράγματα που μπορείτε να δοκιμάσετε. Καταγράψτε σε ένα ημερολόγιο για δύο εβδομάδες πότε και τι ξεχνάτε. Αυτό βοηθά να δείτε μοτίβα. Μήπως οι λήθες συμβαίνουν μετά από μια κακή νύχτα ύπνου; Μήπως όταν είστε αγχωμένοι; Μήπως μετά από κάποιο γεύμα;

Η σωματική άσκηση, η διατροφή πλούσια σε ωμέγα-3 λιπαρά, η κοινωνική αλληλεπίδραση και η νοητική διέγερση (σταυρόλεξοι, εκμάθηση νέας γλώσσας) έχει αποδειχθεί ότι βοηθούν στη διατήρηση της γνωστικής ευεξίας. Αλλά δεν είναι πανάκεια. Αν η δυσκολία επιμένει, η επαγγελματική αξιολόγηση είναι απαραίτητη.

Πότε να ανησυχήσετε και πότε να δράσετε

Αν παρατηρείτε ότι οι διαταραχές μνήμης επηρεάζουν την ικανότητά σας να εργάζεστε, να οδηγείτε, να διαχειρίζεστε τα οικονομικά σας ή να διατηρείτε σχέσεις, τότε ήρθε η ώρα να ζητήσετε βοήθεια. Το ίδιο ισχύει αν οι κοντινοί σας άνθρωποι εκφράζουν ανησυχία – συχνά εκείνοι παρατηρούν πρώτοι αυτό που εσείς δεν βλέπετε.

Η έγκαιρη παρέμβαση μπορεί να αλλάξει την πορεία μιας πάθησης. Σε περιπτώσεις ήπιας νοητικής εξασθένησης, η κατάλληλη εκπαίδευση και υποστήριξη μπορεί να καθυστερήσει ή ακόμα και να αποτρέψει την εξέλιξη σε άνοια. Αυτό δεν είναι θεωρία – είναι τεκμηριωμένο από έρευνες.



Η Αλεξάνδρα Μαξούρα, Κέντρο Κλινικής Νευροψυχολογίας, στη διεύθυνση Grigoriou Lampraki 407, Keratsini 187 57, Greece, παρέχει εξειδικευμένη υποστήριξη για την αξιολόγηση και αποκατάσταση νοητικών λειτουργιών και μνήμης, με έμφαση στην έγκαιρη διάγνωση και στην εξατομικευμένη παρέμβαση.