علاج النسيان وضعف التركيز:

——————————

يجب الحرص على تناول الغذاء الصحي السليم والمتوازن، والذي يحتوي على الكثير من العناصر الغذائية المفيدة وتناول الأطعمة التي يوجد بها الأوميجا 3.

تناول الماء بشكل كبير والذي يعمل على تنظيم الدورة الدموية والسماح للدم بالوصول إلى المخ.

ترتيب الأفكار في أوراق لتذكر النقاط المختلفة.

الابتعاد عن أي مصدر للقلق والتوتر.

الحرص على ممارسة التمرينات الرياضية لتنشيط الجسم والذاكرة.

ممارسة التمرينات العقلية ومنها حل الكلمات المتقاطعة والألغاز المختلفة.

الحرص على الإقلاع عن التدخين والإدمان.

زيارة الطبيب في حال طول فترة النسيان، حيث قد يكون ناجما عن مرض آخر.

صحة

"الزهايمر"و أسبابه-،

—————————

 الكثيرون، خاصة منهم المتقدمين في السن، يتخوفون من إصابتهم بهذا المرض (الذي لم يتوصل الطب حتى الآن إلى طريق للشفاء التام منه)، عندما يصعب عليهم تذكر اسم صديق أو دواء أو شارع.. وتزداد شكوكهم وحيرتهم عندما تتكرر ظاهرة النسيان لديهم مرات عدة في اليوم.

ولا شك أن النسيان غدا من سمات عصرنا، فلا يمضي يوم إلا وتسمع أن سيدة تركت الموقد مشتعلاً حين خرجت من البيت، أو أن رجلا لم يعد يذكر أين وضع مفاتيح البيت، أو أن تلميذا لم يفطن إلى إعادة حقيبته من المدرسة.

ولكن ليطمئن الجميع، فأسباب النسيان المرضية (حتى في المسنين) ما تزال هي الاستثناء لا القاعدة، وأغلب دوافع النسيان أمور لا تتعلق بعلة في الدماغ، ومعظمها ينتمي لعوامل يمكننا السيطرة عليها.

وقد اكتشف الباحثون في جامعة ستانفورد أن النسيان قد يكون نعمة على الدماغ، لأنه الوسيلة التي يتخلص فيها من المعلومات غير الضرورية التي تشكل عبئاً عليه.

وفيما يلي نستعرض بعض أسباب النسيان التي لا تمت إلى أمراض الدماغ بصلة، والتي يمكن لنا (أو لطبيبنا) معالجتها:

1- زحام المعلومات

لعل أهم سبب لتفشي ظاهرة النسيان في أيامنا هذه، هو الكم الهائل من المعلومات التي يتلقاها دماغنا كل يوم، ما يجعل ذاكرتنا مثقلة بترهات لا جدوى منها، ولا تستحق حتى أن نتذكرها.

وقد أظهرت دراسات حديثة أجريت في جامعة ستانفورد استخدم فيها جهاز fMRI أن الإنسان يستطيع أن يحرر دماغه من التفاصيل غير الضرورية ويركز على المعلومات الأساسية، بحيث يصبح قادرا على

أغذية تُحسّن صحة الدماغ

——————————-

لتحسين الذاكرة والتركيز يجب تناول الأغذية التي تُحسّن صحة الدماغ، ومنها:

التوت البري: يُحسّن صحة الدماغ ويقي من الزهايمر.

سمك السلمون البري:

والغني بأوميغا 3 المضاد للأكسدة.

المكسرات: المكسرات

 غنيّة بفيتامين (E) الذي يمنع التدهور المعرفي المُرتبط بالتقدّم في العمر. الأفوكادو: غني بالأحماض الدهنية غير المُشبعة التي تَزيد من تدفّق الدم إلى الدماغ.