

## ما الفرق بين ضعف الذاكرة وسوء التركيز؟



«ضعف التركيز يصيب كبار السن نتيجة لتغيُّرات عضوية في المخ. أمَّا نقص التركيز، فهو منتشر، ولكن لا يمثِّل مرضاً عضوياً، ولكنه نتيجة للقلق الذي يصيب الشخص أو نتيجة أن يكون الإنسان حساساً لتراكم أُمور غير مرضية ويؤدِّي إلى تشتيت الأفكار، كما أنَّ اضطراب نقص التركيز يؤثِّر بشكل سلبي في نواحي الحياة كافة بما فيها نواحي العمل والحياة المنزلية حتى الحياة الإجتماعية»

### - أسباب اضطراب نقص التركيز

نقص التركيز لا يعود إلى سبب عقلي، كما أنَّه لا يعزى إلى نظام غذائي فقير، كما أنَّ التربية السيئة للطفل لا تولد اضطراب نقص التركيز، ولكن في الحقيقة فإنَّ اضطراب نقص التركيز يعود بالدرجة الأولى إلى سبب جيني، وهذا يعني أنَّه ينتقل عبر الجينات التي نرثها من الوالدين. فإذا كنت تعاني نقص التركيز، فثمة احتمال 50% أن يكون الأب أو الأم مصاباً باضطراب نقص التركيز. وهناك أسباب بيولوجية أخرى وراء اضطراب نقص التركيز، منها الفروقات في بنية دماغ الأشخاص الذين يعانون اضطراب نقص التركيز، وانخفاض نسبة مادة الدوبامين الكيميائية في أدمغة المصابين مقارنة مع الأشخاص

الطبيعيين، لكن الأدوية، مثل المنبّهات، تزيد معدل الدوبامين في الدماغ إلى المستوى الطبيعي.

- كيف يكون الإنسان مصاباً بإضطراب نقص التركيز؟

هناك أعراض تدل على نقص التركيز، وهي:

- معاورة الخمر والمخدرات

- تأجيل مستمر للأعمال

- مواجهة صعوبات في إنهاء المشاريع

- فقدان الأغراض بشكل متكرر

- الانتقال من وظيفة إلى أخرى بشكل متكرر

- الإفتقار للأصدقاء

- عدم الثقة بالنفس

يختلف إضطراب نقص التركيز من شخص إلى آخر. فقد تثير بعض المناسبات الإنزعاج بالنسبة إلى شخص يعاني

إضطراب نقص التركيز ويهدّد إضطراب نقص التركيز، الإنسجام مع أفراد العائلة أو إقامة صداقات،

وهناك بعض الأمثلة تشير إلى أنّ إضطراب نقص التركيز بسبب المشاكل:

- إهدار الوقت والمال بسبب عدم تنظيم حياتك

- عدم المحافظة على صداقاتك

- تواجه صعوبات في الإنسجام مع أفراد عائلتك

ونجد أنّ العديد من السيّدات يعانين النسيان في سن الخمسين، ولكن هذا النسيان ليس من علامات

المرض مثل الزهايمر، وذلك لأنّ المخ لم يحصل على التغذية اللازمة، وهناك أيضاً بعض المشاكل الصحيّة

مثل ارتفاع ضغط الدم وارتفاع الكوليسترول قد تساهم في عملية نقص التركيز أو النسيان.

- تدريب العقل

نجد كثيراً ممّن يزاولون الأنشطة الرياضية قادرين على تقليل شيخوخة المخ، فمثلاً حل الكلمات

المتقاطعة وألعاب الذكاء، تحافظ على أن يظل المخ نشطاً، وكذلك قراءة المجلات والصحف. ويقول د.

ستانلي بيرج من كلية الطب بجامعة واشنطن: "لا يجب عليك عمل شيء واحد فحسب، بل تحتاج أن تجعل مخك

يمارس العديد من الأنشطة".

- مراجعة المعلومات المهمة

أي مراجعة المعلومات التي تريد أن تتذكرها. ويقول د. جيمس ماكجاف من جامعة كاليفورنيا: "كلما كان الإعداد الذهني أفضل كانت الذاكرة أقوى".

1- الكافيين الموجود في الشاي والقهوة والكولا يُحسِّن من الذاكرة.

2- اللحوم الخالية من الدهون والبيض ومنتجات الألبان قليلة الدسم تعطي كمّيات كبيرة من فيتامين (ب12) الذي يساعد على تقوية الذاكرة.

3- شرب الماء بكمّيات كبيرة يساعد على تدفق الدم إلى المخ.

4- تناول الخضراوات والفواكه، إذ إنّها تحتوي على مركبات كيميائية ومركبات مضادة للأكسدة.

5- محاربة الإكتئاب لأنّ الإكتئاب يجعل الناس يشعرون بالتعب وعدم التركيز.

- حلول بسيطة لعلاج نقص التركيز

- تخفيف الفوضى وتنظيم حياتنا اليومية
- إدارة الوقت بمعنى الإستعانة بمفكرة تنظيم الوقت
- ممارسة تمارين الإعتناء الجيّد بالنفس مثل التمارين الرياضية والذهنية
- تحسين المهارات الإجتماعية
- تطوير العلاقات الإجتماعية. ►