

## ما الفرق بين ضعف الذاكرة وسوء التركيز؟



«ضعف التركيز يصيب كبار السن نتيجة لـ”تغيف” رات عضوية في المخ. أمّا نقص التركيز، فهو منتشر، ولكن لا يمثل مرضًا عضوياً، ولكنه نتيجة للقلق الذي يصيب الشخص أو نتيجة أن يكون الإنسان حساساً لترانيم أوّل مور غير مرضية ويؤدي إلى تشتيت الأفكار، كما أنّ إضطراب نقص التركيز يؤثّر بشكل سلبي في نواحي الحياة كافة بما فيها نواحي العمل والحياة المنزليّة حتى الحياة الإجتماعية»

### - أسباب إضطراب نقص التركيز

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

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

- كيف يكون الإنسان مصاباً بـإضطراب نقص التركيز؟

هناك أعراض تدل على نقص التركيز، وهي:

- معاقة 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 تشير بعض المناسبات الإنزعاج بالنسبة إلى شخص يعاني

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

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

- إهار الوقت والمال بسبب عدم تنظيم حياتك

- عدم المحافظة على صداقاتك

- تواجه صعوبات في الإنسجام مع أفراد عائلتك

ونجد أن العديد من السيدات يعانين النساء في سن الستين، ولكن هذا النساء ليس من علامات

المرض مثل الزهايمر، وذلك لأن المخ لم يحصل على التغذية اللازمة، وهناك أيضاً بعض المشاكل الصحية

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

- تدريب العقل

نجد كثيراً ممن يزاولون الأنشطة الرياضية قادرین على تقليل شيخوخة المخ، فمثلاً حل الكلمات

المتقاطعة وألعاب الذكاء، تحافظ على أن يظل المخ نشطاً، وكذلك قراءة المجلات والمصحف. 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 تتذكّرها . ويقول د. جيمس ماكجاف من جامعة كاليفورنيا : " كلما كان الإعداد الذهني أفضل كانت الذاكرة أقوى " .

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

2- اللحوم الخالية من الدهون والبيض ومنتجات الألبان قليلة الدسم تعطي كمّيات كبيرة من فيتامين (B12) الذي يساعد على تقوية الذاكرة .

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

4- تناول الخضراراوات 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 الاستعانت بمفكرة تنظيم الوقت

● ممارسة تمارين الإعتناء الجيد بالنفس مثل التمارين الرياضية والذهنية

● تحسين المهارات الاجتماعية

● تطوير العلاقات الاجتماعية . ▶