

Γιατί ξεχνάμε????

Η μνήμη και η λήθη είναι δυο αναγκαίες και φυσιολογικές λειτουργίες του εγκεφάλου μας. Χωρίς τη μνήμη δεν θα μπορούσαμε να αφομοιώσουμε γνώσεις και εμπειρίες που οδηγούν στη διαδικασία της μάθησης, και χωρίς τη λήθη δεν θα μπορούσαμε αντέξουμε αυτή την πληθώρα των ερεθισμάτων και συχνά άχρηστων πληροφοριών που καθημερινά βομβαρδίζουν το μυαλό μας. Η βραχύχρονη μνήμη είναι αυτή που ελέγχει και επεξεργάζεται μια πληροφορία πριν να την αποθηκεύσει στην άλλη μορφή μνήμης, τη μακρόχρονη. Η βραχύχρονη μνήμη έχει πολύ μικρή χωρητικότητα, τεράστια όμως αξία, γιατί αξιολογεί τη χρησιμότητα της κάθε εισερχόμενης πληροφορίας και αποφασίζει αν θα την αποθηκεύσει στη μακροπρόθεσμη μνήμη ή θα την 'πετάξει' στον κάδο απορριμμάτων, στη λήθη. Για παράδειγμα, το τι φάγαμε χθες φυλάσσεται στη βραχύχρονη μνήμη, όμως οι αναμνήσεις της παιδικής μας ηλικίας έχουν αποθηκευτεί στη μακρόχρονη μνήμη. Αυτά λοιπόν που δεν είναι σημαντικά τα ξεχνάμε. Το πρόβλημα όμως εμφανίζεται όταν η λήθη μας αρπάζει πληροφορίες που είναι σημαντικές για την καθημερινότητά μας. Ήδη από την ηλικία των 20 ετών αρχίζουμε σιγά -σιγά να χάνουμε εγκεφαλικά κύτταρα και να παράγουμε λιγότερες χημικές εγκεφαλικές ουσίες. Όσο μεγαλώνουμε επηρεάζεται η πρόσφατη μνήμη μας, αυτό όμως είναι φυσιολογικό και αναμενόμενο.

Σε έναν κόσμο που κατακλύζεται από πληροφορίες και αριθμούς, ο σύγχρονος άνθρωπος καλείται να ανταπεξέλθει στις πιεστικές και υπέρμετρες απαιτήσεις της σύγχρονης κοινωνίας. Οι υποχρεώσεις είναι τόσες πολλές, που στην προσπάθειά μας να θυμόμαστε κάτι περίπλοκο και σημαντικό, ξεχνάμε το απλό, όπως το που παρκάραμε το αυτοκίνητό μας, που βάλουμε τα κλειδιά μας, ποιο είναι το pin της κάρτας μας, κ.α.

Μια βασική αιτία είναι το **χρόνιο στρες** το οποίο φαίνεται να επιφέρει αλλοιώσεις στον ιππόκαμπο, μια περιοχή του εγκεφάλου μας που παίζει κεντρικό και ρυθμιστικό ρόλο στη μνήμη, στη συμπεριφορά και τη συναισθηματική μας κατάσταση. Φαίνεται πως όταν τα επίπεδα ορμονών του στρες μένουν σε υψηλά επίπεδα για μεγάλο χρονικό διάστημα, είναι πιθανό να προκαλέσουν εγκεφαλικές βλάβες ανάλογες με αυτές της νόσου Alzheimer επηρεάζοντας τη μνήμη μας.

Το σύνδρομο της χρόνιας κόπωσης είναι επίσης ένας σημαντικός λόγος που ξεχνάμε. Ένα από τα συμπτώματα του συνδρόμου αυτού είναι η απώλεια της βραχυπρόθεσμης μνήμης με σοβαρές δυσκολίες στη συγκέντρωση και προσοχή. Το σύνδρομο της χρόνιας κόπωσης επηρεάζει αρνητικά την ποιότητα του ύπνου. Η δράση του ύπνου είναι ιδιαίτερα ευεργετική για τη μνήμη, καθώς μας βοηθά να θυμόμαστε πρόσφατες πληροφορίες. Έρευνες έχουν δείξει ότι για την καλή λειτουργία της μνήμης χρειάζονται τουλάχιστον 6 ώρες ύπνου. Επαγγελματίες σε πόστα υψηλής ευθύνης και με απαιτητικό τρόπο ζωής, υποφέρουν από έλλειψη ύπνου και από προβλήματα πρόσφατης μνήμης. Το ίδιο ισχύει και για τους φοιτητές και τους μαθητές που κουράζονται πολύ και κοιμούνται λίγο. **Η εμμηνόπαυση** φαίνεται να επηρεάζει αρνητικά τη διαδικασία της μνήμης.

Η κατάθλιψη, με βασικά συμπτώματα τα προβλήματα ύπνου, τις αρνητικές σκέψεις, και την αδράνεια, είναι ένας σοβαρός παράγοντας που επηρεάζει σοβαρά τη λειτουργία της μνήμης μας.

Το κάπνισμα έχει αρνητική επίδραση στη μνήμη καθώς αλλοιώνεται η ροή του αίματος προς τον εγκέφαλο. Αλλά και **η υπερβολική χρήση αλκοόλ ή ναρκωτικών**

ουσιών δημιουργεί δυσλειτουργία στην βραχυπρόθεσμη αρχικά μνήμη και επεκτείνεται και στη μακροπρόθεσμη.

Το να ξεχνάμε δημιουργεί ανασφάλεια και συχνά την αίσθηση ότι είμαστε ανίκανοι και ασυνεπείς στις υποχρεώσεις μας. Και όσο αισθανόμαστε έτσι, τόσο περισσότερο ξεχνάμε.

Παρόλα αυτά υπάρχουν τρόποι που μπορούν να μας βοηθήσουν να εξασκήσουμε τη μνήμη μας και να τη διατηρήσουμε σε πολύ καλά επίπεδα:

- Δια βίου μάθηση, πολύ διάβασμα, επαφή με καινούριους ανθρώπους, καινούρια ενδιαφέροντα και ασχολίες. Με τον τρόπο αυτό δραστηριοποιούνται συνεχώς οι εγκεφαλικοί νευρώνες που ευθύνονται για τη μνήμη.
- Πνευματικά παιχνίδια όπως σκάκι, τάβλι, σταυρόλεξα, επιτραπέζια, πάζλ.
- Τεχνική της νοητικής απεικόνισης: να σχηματίζουμε νοερά στο μυαλό μας με λεπτομέρειες αυτό που σκεφτόμαστε και θέλουμε να κάνουμε πράξη.
- Η εκμάθηση ενός μουσικού οργάνου βοηθά στην ανάπτυξη του αριστερού εγκεφαλικού κροταφικού λοβού που ευθύνεται για την προφορική μνήμη.
- Να κρατάμε σημειώσεις για τις σημαντικές πληροφορίες που δεν θέλουμε να ξεχάσουμε.
- Σωματική άσκηση και καλός ύπνος.
- Τροφές. Ξηροί καρποί, σοκολάτα, πράσινα λαχανικά, φρούτα, ψάρια. Ο καφές βελτιώνει τη μνήμη και βοηθά ιδιαίτερα στη βραχυπρόθεσμη μνήμη.
- Να 'δραπετεύουμε' για λίγο από το στρες της καθημερινότητας με μικρά διαλείμματα και να δίνουμε προτεραιότητα στις μικρές αλλά σημαντικές χαρές και απολαύσεις της ζωής! Θετική σκέψη το αντίδοτο στη λήθη!