

# *Виды нарушения памяти*



Нарушения памяти являются одними из наиболее распространённых расстройств, значительно ухудшающих качество жизни человека.

Выделяют два основных их вида — количественные нарушения, которые проявляются в выпадении, ослаблении или усилении следов памяти, и нарушения качественные (парамнезия), выражающиеся в появлении ложных воспоминаний, в смешении реальности, прошлого, настоящего и воображаемого.

## *Виды*

Проявляется этот симптом в виде следующих заболеваний:

Амнезия, которая может иметь различные формы, но в общем характеризуется выпадением памяти на различные промежутки времени, утратой различных сведений или навыков.

Гипомнезия - характеризуется прежде всего ослаблением способности воспроизводить и запоминать различные справочные данные – имена, цифры, термины и названия, т.е. функции памяти поражаются неравномерно.

Гипермнезия –патологическое обострение памяти. Часто встречается при маниакальных состояниях и начальных стадиях алкогольного и наркотического опьянения.

Гипомнезия – это снижение памяти (удел всех людей в пожилом возрасте). Наиболее частая причина – широкий круг органических (особенно сосудистых) заболеваний мозга, в первую очередь атеросклероз. +утомление (астенический синдром)

Парамнезия – это обман, провал памяти, который заполняется определенной информацией. Качественные нарушения, их довольно трудно чётко классифицировать, так как симптоматика довольно сложна.

При данных заболеваниях впервые виденное, испытанное или рассказанное воспринимается человеком как нечто знакомое, происходившее с ним до этого прежде.

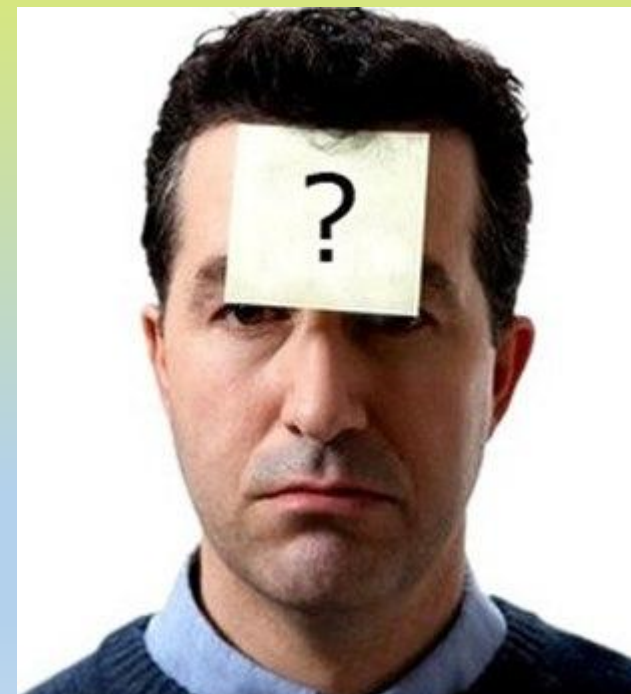
Иллюзия узнавания также относится к данным нарушениям.

# Причины

Причин ухудшения памяти на самом деле чрезвычайно много. Это астенический синдром – тревожное и депрессивное состояние, алкоголизм, деменции, хронические заболевания, интоксикации, недостаток микроэлементов, черепно-мозговые травмы, а также возрастные изменения.

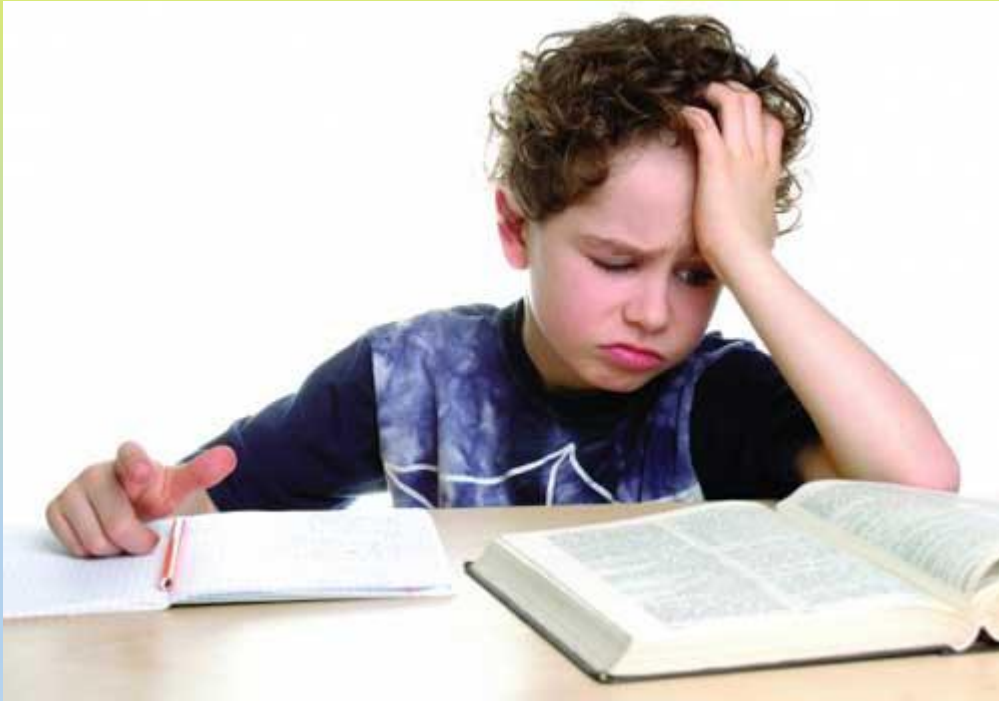
## У взрослых

Причин, по которым могут произойти нарушения памяти у взрослых людей, пожалуй, больше всего. Это и воздействие стрессовых ситуаций на месте работы и дома, и наличие всевозможных заболеваний нервной системы, таких как болезнь Паркинсона или энцефалит. Конечно, к подобным нарушениям приводит алкоголизм и наркомания, психические заболевания – депрессия, шизофрения, неврозы. Это диабет, гипертония, атеросклероз, патология щитовидной железы.



## *У детей*

Основные причины, вызывающие нарушения у детей – врождённая умственная отсталость и приобретённые состояния, выражающиеся в гипомнезии – ухудшении процесса запоминания и воспроизведения информации, или амнезии – выпадении из памяти отдельных эпизодов.



Амнезия у детей может являться последствием перенесённой травмы, психического заболевания, коматозного состояния или отравления, например, алкогольного. Однако частичные нарушения памяти у детей наиболее часто встречаются вследствие комплексного воздействия нескольких факторов, таких как неблагоприятный психологический климат в детском коллективе или в семье, астенические состояния (в том числе из-за частых ОРВИ), а также гиповитаминоз.

## *У пожилых людей*

У пожилых людей практически все нарушения памяти связаны также с ухудшением мозгового кровообращения вследствие возрастных изменений в сосудах. С возрастом и в нервных клетках видоизменяется нормальный обменный процесс. Отдельная причина нарушений памяти у пожилых – это [болезнь Альцгеймера](#).

Как правило, при естественном процессе старения снижение памяти происходит довольно медленно. Сначала становится сложнее вспомнить события, произошедшие только что.

У больных в этот период может возникнуть страх, депрессия, неуверенность в себе.

процесс может принимать и тяжёлые формы, когда память начинает стремительно ухудшаться. Если в этом случае не прибегать к лечению, то, как правило, у больного развивается [старческая деменция](#).



# Профилактика

Лучшая профилактика снижения способности запоминать – это здоровый образ жизни.

Также необходимо своевременно и в строгом соответствии с врачебными рекомендациями лечить соматические заболевания – диабет, гипертонию и т.д. Важно для профилактики и соблюдение нормального режима работы и отдыха, достаточная продолжительность сна - не менее 7 часов.





Не нужно чрезмерно увлекаться всевозможными диетами. Нужно понимать, что около 20% энергии, получаемой организмом с пищей, идёт как раз на обеспечение потребностей мозга. Поэтому рацион питания нужно подбирать сбалансированный.

Приоритет следует отдавать продуктам, изготовленным из цельнозерновых злаков, овощей, жирной рыбы и т.д.

Необходимо также помнить, что крайне негативное влияние на нервную систему и, соответственно, на риск возникновения нарушений памяти оказывает и водный баланс организма. Нельзя допускать обезвоживания, для этого в день необходимо употреблять 2 литра жидкости.

Главное, помните, что нормальное позитивное общение с друзьями и родственниками, рабочая деятельность, пусть и минимальная, сохранение социальной активности – это и есть залог поддержания мозга в здоровом состоянии до старости.



