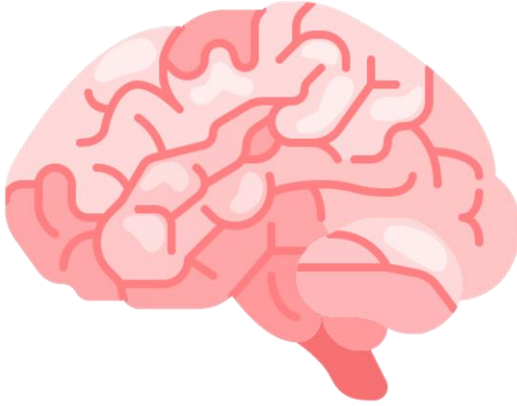




مدينة الملك فهد الطبية
King Fahad Medical City



استراتيجيات الذاكرة بعد إصابة الدماغ

Memory Strategies after Brain Injury

مقدمة:

الذاكرة هي القدرة على تخزين المعلومات والاحتفاظ بها واسترجاعها. إنها عملية على مستوى الدماغ تعمل فيها عدة مناطق من الدماغ جنباً إلى جنب مع بعضها البعض لتذكر التجارب السابقة. بشكل عام، هناك نوعان من الذاكرة؛ الذاكرة قصيرة المدى والذاكرة طويلة المدى.

من الأعراض الرئيسية التي يُصاب بهما مريض فقد

الذاكرة هما:

- صعوبة في اكتساب معلومات جديدة بعد الإصابة بهذا المرض (فقد الذاكرة التقدمي).
- صعوبة تذكر الأحداث الماضية والمعلومات المألوفة في السابق (فقد الذاكرة الرجوعي).

يمكن أن تؤثر مشاكل الذاكرة على عمل الشخص،
تعليمه، علاقاته ونوعية الحياة والرفاهية النفسية.
✓ هناك العديد من الأشياء التي يمكنك القيام
بها للتعويض وحتى المساعدة في استعادة
وظيفة الذاكرة.

فيما يلي بعض الاستراتيجيات والحقائق

لمساعدتك:

استخدام تقنيات الذاكرة الخارجية (المساعدات

الخارجية):

استراتيجيات الذاكرة الخارجية هي أدوات تساعد في تعويض ضعف الذاكرة.

✓ عند استخدامها بشكل فعال يمكن أن تقلل من

مشاكل الذاكرة اليومية.

هناك العديد من الاستراتيجيات المختلفة التي يمكن استخدامها، تتضمن:

مفكرة للتخطيط اليومي:

- تُستخدم لتسجيل /التحقق من المعلومات عبر عدة فئات مثل المواعيد و "الأشياء الواجب القيام بها" وتفاصيل الاتصال والمعلومات الشخصية وتدوين الملاحظات العامة.

التقويم:

- تُستخدم لتسجيل الأحداث والتحقق منها عبر الوقت (مثل أعياد الميلاد ومواعيد المستشفى والأنشطة المستقبلية).

أجهزة الكمبيوتر المحمولة والهواتف الذكية والأجهزة اللوحية والأجهزة الإلكترونية الأخرى:

- يوجد العديد من أجهزة الإلكترونيّة (ايفون، اندرويد، هواوي) تستخدم تطبيقات مختلفة يمكن استخدامها لتسجيل أو التحقق من المعلومات والمواعيد والأحداث؛ ربط المعلومات عبر الأجهزة وضبط الإنذارات للمساعدة في استدعاء الأحداث المهمة.

قوائم المراجعة والتذكيرات:

- تُستخدم القوائم لتسجيل خطوات إجراءات محددة (مثل روتين وقت النوم) أو قوائم العناصر (مثل قائمة التسوق).

علب الادوية المُسمّاة بالأيام من الصيدلية:

- تُستخدم هذه العلب لفرز أدويةك بنفسك يوميا بشكل منفصل.



يُعتقد أن تلك التقنيات الخارجية هي أكثر أنواع

المساعدات فائدة لأنها توفر وسيلة لتتبع الأحداث

المستقبلية وتحفظ بسجلات مفصلة للأحداث الماضية.

استخدام المساعدات البيئية المحيطة:

تتضمن استراتيجيات الذاكرة البيئية تعديل البيئة أو الطريقة التي تتفاعل بها مع البيئة.

✓ يمكن استخدام استراتيجيات الذاكرة البيئية جنبًا إلى جنب مع استراتيجيات الذاكرة الخارجية للمساعدة في تذكيرك باستخدام استراتيجيات خارجية محددة.

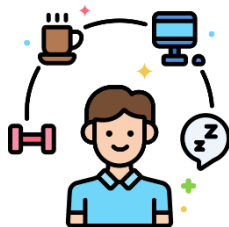
تشمل الاستراتيجيات البيئية ما يلي:

١. **وجود روتين:** الروتين المتكرر يمكن أن يساعد في الذاكرة حيث يمكن أن تصبح المهام عادة بعد مرور بعض الوقت (على سبيل المثال، كتابة قائمة الأشياء اليومية الخاصة بك مع قهوتك الصباحية أول شيء في الصباح)

٢. كل شيء له مكان محدد: سيؤدي الاستخدام الفعال لهذه الاستراتيجيات إلى تقليل الحاجة إلى "البحث عن" أو وضع العناصر في غير مكانها (مثل حامل المفاتيح عند باب المدخل).

٣. استخدام الذاكرة البصرية: العديد من العناصر مختلفة في البيئة المحيطة تُستخدم كدليل بصري لإكمال مهمة (مثل: وضع ملصقات على الأدراج والخزائن بالمحتويات في منع الفوضى مع التذكير بوجود بعض العناصر، هذا يمكن أن يساعد في منع الإفراط في الشراء).

٤. تجنب البيئة المزدحمة: قد تتسبب البيئة المزدحمة أو غير المرتبة في فقدان الأشياء بسهولة أكبر.



استراتيجيات الذاكرة الداخلية (المساعدات)

الداخلية):

يمكن وصف استراتيجيات الذاكرة الداخلية بأنها توظيف الانتباه بطريقة واعية ودقيقة للمعلومات المعطاة. قد يكون

من الصعب فهم هذه الاستراتيجيات وتتطلب  الكثير من الممارسة؛ ولكن بمجرد إتقانها، يمكن أن تكون طرقاً فعالة للغاية لتذكر كميات بسيطة وصغيرة من المعلومات عندما تكون في مواقف قد لا تتمكن فيها من تسجيل التفاصيل لتتذكر، على سبيل المثال، اسم شخص ما.



بعض هذه الاستراتيجيات تشمل:

الصور الذهنية /التصور

- ✓ تكوين "صورة بصرية" داخلية للمساعدة في التعلم واسترجاع "التخيل" باستخدام الحواس الخمسة.
- ✓ تذكر تجربة بدون الحاجة الى مساعدة من طرف اخر.
- ✓ نسخ أو إعادة بناء التجارب السابقة أو تخيل /توقع الخبرات المستقبلية المحتملة.

مثال: حاول أن تتخيل أين تتناول وجبة الإفطار؛ الطاولة، الطبق، أدوات المائدة، الطعام، ما هي رائحته، تحريك ذراعيك لوضع الطعام في فمك، ما هو مذاقه، ما تسمعه عادةً، مثل الأطفال، والتلفزيون، والطيور، إلخ.

💡 ربط الاحداث:

- يتضمن ذلك ربط ما تريد تعلمه بشيء تعرفه بالفعل.
- إنها عملية تكوين رابط بين المعلومات المرئية والمعلومات الشفهية، والمعلومات الجديدة والمعرفة السابقة والإشارات البيئية والإجراءات المقصودة.

مثال: اربط في ذهنك الشخص الذي تعرفت عليه للتو مع شخص آخر تعرفه بالفعل بنفس الاسم، سواء كان صديقاً أو فرداً من العائلة أو شخصاً مشهوراً.

💡 التصنيف/التقسيم:

- يشير إلى تنظيم أو تجميع أجزاء منفصلة من المعلومات معاً.

مثال: تقسيم قائمة التسوق الطويلة إلى فئات أصغر مثل
"الفاكهة والخضروات" و "منتجات الألبان" و "منتجات
التنظيف" و "اللحوم" إلخ.

التكرار / التعلم عن ظهر قلب: 💡

- محاولة تعلم الأشياء بتكرارها مراراً وتكراراً.



أربع ركائز لنمط حياة صحي:

يعد أسلوب الحياة المتوازن والصحي أمراً مهماً للحفاظ على الأداء العقلي بما في ذلك الذاكرة.

يمكن تحقيق ذلك من خلال:

✔ ممارسة التمارين الرياضية بانتظام

✔ اتباع نظام غذائي جيد

✔ النوم الكافي والحفاظ على الهدوء.

من المهم أن نفهم أن نمط الحياة المتوازن هذا خاص بمعايير وقدرات الشخص، حيث أن كل شخص هو فرد وكل إصابة في الدماغ فريدة من نوعها.

١. التمرين يساعد على تحسين الدورة الدموية، وبالتالي إمداد الدماغ بالأكسجين الإضافي وتعزيز نمو خلايا الدماغ الجديدة.

٢. بالحفاظ على نظام غذائي جيد، يمكنك تعزيز تركيزك وذاكرتك.

٣. يساعدك النوم الجيد على التفكير بشكل أكثر وضوحًا، وتكون أكثر انتباهًا وتعمل بأفضل ما لديك في جميع المجالات؛ الجسدية والعقلية والعاطفية.

٤. مستويات الإجهاد المرتفعة المزمنة ليست ضارة فقط بضغط الدم والكوليسترول والمشاكل الجسدية الأخرى، تؤثر أيضا على لياقة المخ وأداء الذاكرة بشكل عام.



استخدام تكنولوجيا الهاتف النقال لتحسين

الذاكرة:

يمكن استخدام تكنولوجيا الهاتف النقال للحد من مستوى صعوبة مهمة معينة أو لتقليل اعتماد الفرد على المهارات المعرفية من أجل إكمال مهمة معينة.

فيساعد التخطيط للجدول اليومي عن طريق قائمة المهام مع التذكيرات أو تدوين الملاحظات أو تسجيل المذكرات الصوتية على التخفيف من الضغط والإجهاد المعرفي ويعوض عن العجز المعرفي المتمثل في ضعف التركيز وتعين هذه الاستراتيجيات على زيادة الاستقلالية والإنجاز في العمل الوظيفي مثل:



Peak



Cognifit



Lumosity



التذكيرات



Simon puzzle



Google Keep

لأن الوعي وقاية ..

إدارة التشخيص الصحي

(قسم الرعاية التأهيلية الشاملة)



@Kfmc_Riyadh



King-fahad-medical-city



KfmcRiyadh



8001277000



HEM1.22.0001345