



# أسباب النسيان وعدم التركيز

قد لا يُعَدّ النسيان وعدم التركيز حالة مرضية بحد ذاتها، وإنما عَرَضاً للعديد من الحالات الطبية، كمشكلة التفكير الضبابي، أو ما يُعرف بضباب الدماغ Brain Fog، وهو نوعٌ من الخلل العرفي، وقد يُعاني المصاب إضافةً إلى النسيان ومشاكل الذاكرة وضعف أو انعدام التركيز من فقدان الصفاء الذهني، والإرهاق الذهني لدى البعض، وفيما يأتي ذكرٌ لأسباب النسيان وعدم التركيز بشيءٍ من التفصيل:

## التوتر والقلق

يؤدي الضغط العصبي والتوتر والقلق المزمن إلى تنشيط الجهاز العصبي السمبثاوي أو الودي، مما يحفز الجسم على إفراز هرمون الأدرينالين وهرمون النورأدرينالين، الذي بدوره يدفع طاقة الجسم نحو التوتر والضغط بعيداً عن أداء الوظائف الحيوية الطبيعية، مما يصعب التركيز والتفكير بطريقة واضحة، وبالتالي قد يؤدي إلى حدوث الإرهاق الذهني، فينتج عن ذلك مشاكل في الانتباه والذاكرة، واستعادة الذكريات القديمة.

## قلة النوم

يحتاج الإنسان البالغ بشكل عام إلى ثمان ساعات من النوم تقريباً كل ليلة، لذلك فإن أي

شيء قد يتداخل مع جودة النوم كحدوث مشاكل التنفس ليلاً أثناء النوم، سيُتعب الدماغ ويؤثر في قدرة الشخص على التركيز.

## الاضطرابات الهرمونية

يرتبط اضطراب مستوى العديد من الهرمونات بحدوث مشاكل في الإدراك والذاكرة والتركيز والعديد من الأنشطة الدماغية والجسدية الأخرى؛ إذ إن اضطراب مستويات كل من هرمون الإستروجين، والبروجسترون، والتستوستيرون، وهرمونات الغدة الدرقية يؤثر في التوازن الهرموني للجسم بأكمله، ومن أبرز الأمثلة على تأثير اضطراب مستوى الهرمونات على الأنشطة العقلية ما يأتي:

- قصور الغدة الدرقية: تعد صعوبة التركيز واحدة من أعراض اضطراب الغدة الدرقية، إذ تلعب هرمونات الغدة الدرقية دوراً مهماً في مساعدة الجسم على استخدام العناصر الغذائية والأكسجين لإنتاج الطاقة، لذلك فإن أي انخفاض في مستويات هرمونات الغدة الدرقية قد يؤثر في قدرة الدماغ على استخدام الأكسجين والجلوكوز، وهو ما يحتاجه بشكل خاص لأداء وظائفه، مما يعني تراجع وظائفه وانخفاض مهارات التعلم والتذكر والتفكير والتركيز.
- سن اليأس: تجد النساء صعوبة في التعلم

أو التذكر في سن الخمسين تقريباً، وذلك بعد حوالي مرور عام على آخر دورة شهرية لهنّ، وتؤكد نتائج الدراسة التي نشرتها مجلة جمعية سن اليأس في أمريكا الشمالية عام ٢٠١٣ على ارتباط الاضطرابات الهرمونية في مرحلة اليأس بمشاكل الذاكرة والنسيان، بالإضافة إلى ذلك قد تعاني السيدات في هذه المرحلة من حالة من التعرّق المفاجئ مع ارتفاع في معدل ضربات القلب ودرجة حرارة الجسم، وهو ما يُعرف باسم الهبات الساخنة

● الحمل: تواجه العديد من السيدات الحوامل مشاكل في التذكر والنسيان خلال حملهنّ، إذ يُعتقد أن المواد الكيميائية التي يُطلقها الجسم لحماية الجنين وتغذيته قد تسبب مشاكل في الذاكرة.

## ● الآثار الجانبية للأدوية

قد يكون لبعض الأدوية آثاراً جانبية تؤثر في النشاط الدماغى والذاكرة.

## الاكتئاب

قد يكون تأثير الاكتئاب في فقدان الذاكرة وصعوبة التركيز مزعجاً إلى حد ما في بداية الأمر، إلا أنه قد يصبح خطيراً جداً بمرور الوقت ويتسبب في انخفاض القدرة الأدائية للعديد من المهارات، فيعاني المصاب حينها من تشتت في الذهن، وفقدان للانتباه المطلوب لإنجاز المهام، وفقدان القدرة على التركيز عند تلقي أو توجيه النصح ممّا ينتج عنه سوء الفهم سواء في المدرسة أو العمل أو المنزل، وفي الحقيقة قد يُعاني المصاب أيضاً من ضعف القدرة على التركيز بالتفاصيل المهمة وعدم القدرة على تذكرها عند الحصول على معلومات جديدة.

## نقص العناصر الغذائية في الجسم

لنقص الفيتامينات والأغذية تأثير على

نقص الفيتامينات والأغذية لها تأثير على الذاكرة والنسيان

يكون لإصابات الرأس المتكررة أضراراً جسدية وكيميائية في الدماغ.

● الخرف: Dementia قد تسبب أمراض الخرف بما فيها ألزهايمر (Alzheimer) حدوث حالة من ضباب الدماغ التي تشمل النسيان وعدم التركيز، ويُعزى ذلك إلى أنّ مرض ألزهايمر يحدث نتيجة تراكم البروتين داخل الدماغ؛ فيؤثر في نشاط الدماغ.

#### نصائح قد تساعد في تحسين التركيز

يعدّ تغيير نمط الحياة واحداً من أهمّ الخطوات الممكن اتباعها لتحسين التركيز، إذ إنّ معظم الأسباب المؤدية إلى اضطرابات التركيز مرتبطة بنمط الحياة والبيئة المحيطة، ومن أبرز النصائح التي قد تساعد في تحسين القدرة على التركيز ما يأتي:

● اتباع نمط حياة صحي يُحسّن من التوازن الهرموني للجسم.

● تجنّب خطر الإصابة بالحالات المرضية المرتبطة بضعف التركيز

● الحصول على قسط كافٍ من الراحة والنوم، وممارسة التمارين الرياضية بانتظام. تقليل استهلاك الكافيين، وتناول الأطعمة المغذية مثل الخضراوات والفواكه الغنية بالبروتينات والخالية من الدهون.

● تجنّب كل ما يشتت التركيز خصوصاً أثناء إنجاز المهمات مثل الهاتف الخليوي، والعمل في مكان هادئ

● إنشاء جدول مهام محدد المواعيد لمتابعة التقدم والالتزام بأداء المهام.

● ممارسة الأساليب الفعّالة لإدارة التوتر مثل التنفس العميق أو التأمل.

● الالتزام بخطة العلاج المقترحة من قبل الطبيب في حال الإصابة بأحد اضطرابات الصحة العقلية مثل اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط.

#### دواعي مراجعة الطبيب

تجدد مراجعة الطبيب المختص في حال ظهور مجموعة من الأعراض، وتتمثل بما يأتي:

- صعوبة النوم.  
- انخفاض مستوى الأداء سواء في المدرسة أو العمل.

- زيادة النسيان وتراجع الذاكرة. صعوبة أداء المهام اليومية أو عدم القدرة على الاستمتاع بالحياة.

#### دواعي طلب الرعاية الطبية الفورية

يُشار إلى وجود مجموعة من الأعراض التي يستدعي ظهورها تزامناً مع انعدام القدرة على التركيز الحصول على الرعاية الطبية الفورية، ومنها ما يأتي:

- ألم شديد في الصدر.  
- صداع حاد.  
- فقدان الوعي.

- خدران أو ترميل في جانب واحد من الجسم.  
- انعدام قدرة الشخص المعنى على معرفة مكان وجوده.

- فقدان ذاكرة مفاجئ وغير مُبرّر.

اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه يمكن أن تؤثر بشكل خطير في نوعية حياة المصاب، إضافة إلى ما قد يعانيه من فرط في الحركة ونقص في الانتباه ونسيان متكرر وصعوبة في التركيز، ويشار إلى إمكانية علاج هذا الاضطراب دوائياً أو سلوكياً بحسب حالة المصاب وما يراه الطبيب مناسباً.

● متلازمة تسارع ضربات القلب الانتصابي:

وهي حالة من التغيرات غير العادية في معدل ضربات القلب وضغط الدم عند الوقوف، وقد أظهرت إحدى الدراسات التي أجريت عام ٢٠١٤ ونُشرت في مجلة جمعية البحوث للإرادية السريرية أنّ المراهقين المصابين بمتلازمة تسارع نبضات القلب الانتصابي غالباً ما يعانون من أعراض التفكير الضبابي، مثل النسيان وصعوبة التركيز والتفكير والتواصل.

● متلازمة التعب المزمن CFS، وهي حالة مرضية ينتج عنها شعور المصاب بالارتباك والنسيان وعدم التركيز نتيجة ما يعانيه المصاب حينها من تعب جسدي وعقلي طويل الأمد.

● الورم الدماغى: (Brain Tumor) قد يؤثر الورم الدماغى في الذاكرة أو الحالة المزاجية والنفسية لدى البعض، وذلك اعتماداً على مكان الورم.

● الألم العضلى الليفى: (Fibromyalgia)؛ إذ يُحتمل أن يؤثر في التركيز والذاكرة، نتيجة للألم الذي يعانيه المصاب في الجسم كاملاً.

● الجفاف: (Dehydration)، تلعب رطوبة الجسم والمخزون المائى فيه دور في الحفاظ على التراكيز الأساسية من الصوديوم والأملاح الأخرى، ومن المحتمل أن يؤثر انخفاضها في الذاكرة والانتباه.

● ارتجاج الرأس المتكرر: يُشار إلى أنّ التشوش وفقدان الذاكرة من أكثر المشاكل المرتبطة بإصابات الرأس شيوفاً، إذ يُعتقد أن

الذاكرة والنسيان، ومن أبرز الأمثلة التي توضّح ذلك ما يأتي:

● نقص الحديد: إذ إنّ فقر الدم الناجم عن نقص الحديد قد لا يُمكن خلايا الدم الحمراء من إيصال كمية كافية من الأكسجين إلى أعضاء وأنسجة الجسم، فينتج عن ذلك ضباب الدماغ والإرهاق العقلي وأعراض جسدية أخرى كضيق التنفس.

● نقص فيتامين د: يؤدي نقص فيتامين د في الجسم إلى تراجع الأداء الإدراكي عند المصاب.

● نقص فيتامين ب١٢: يُعدّ فيتامين ب١٢ العنصر الغذائى المهم لتكوين خلايا الدم الحمراء والحفاظ على الجهاز العصبى المركزى، لذا فإنّ انخفاض مستوياته يسبّب الشعور بالتعب العام وتراجع مستويات الطاقة في الجسم.

#### الحساسية الغذائية

قد تؤثر الحساسية الغذائية على الذاكرة والنسيان، ومن أبرز الأمثلة التي توضّح ذلك ما يأتي:

● حساسية الطعام: إذ إنّ حساسية الطعام مجهولة السبب قد تسبّب ضباب الدماغ، ومن الجدير بالذكر أنّه يمكن من خلال فحوصات الدم المتقدمة إضافة إلى اتباع نظام غذائى التعرّف على الأطعمة التي تسبب الحساسية.

● عدم تحمّل الغلوتين: قد يؤدي عدم تحمل الغلوتين لدى بعض المصابين إلى الخلل الإدراكي والمعاناة من النسيان وعدم التركيز.

#### بعض الحالات الطبية

قد يكون لبعض الحالات الطبية خاصّة تلك المرتبطة بتغير مستوى الجلوكوز في الدم أو الالتهاب أو التعب دور في حدوث الإرهاق العقلي وما ينتج عنه من نسيان وعدم تركيز، ومن أمثلة ذلك ما يأتي:

● اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط: اختصاراً ADHA، يُشار إلى أنّ أعراض



من أسباب  
عدم التركيز  
والنسيان  
فقدان الصفاء  
والإرهاق  
الذهنى والتوتر  
والقلق