

الصحة الإدراكية

يمكن أن يؤثر التصلب العصبي المتعدد والتقدم في العمر في صحة دماغك. وهذه هي الطريقة التي تنمو بها خلايا الدماغ وتتغير وتؤدي وظائفها وتتعاقد. ويمكن أن تؤثر صحة الدماغ في الوظيفة الإدراكية (التفكير والتعلم والذاكرة) والعواطف والصحة النفسية والسلوك وبعض وظائف الجسم.

نلقي في هذا القسم نظرة على الصحة الإدراكية بما يشمل ما يلي:

مدى إمكان تأثرها بالعمر والتصلب العصبي المتعدد

مدى إمكانية تأثير الصعوبات الإدراكية في حياتك اليومية

ما إذا كان يمكنك منع التدهور الإدراكي أو إبطاؤه

نصائح لتحسين صحتك الإدراكية



التعايش على نحو جيد مع التصلب العصبي المتعدد بالتزامن مع التقدم في العمر

www.msif.org/resource/living-well-with-ms-as-you-grow-older

ما مدى تأثير العمر والتصلب العصبي المتعدد في الوظيفة الإدراكية؟

يأخذ عقلك المعلومات ويخزنها ويعالجها ويصدر المخرجات، شأنه في ذلك شأن جهاز الحاسوب تمامًا. وهذا هو الإدراك.

يعاني العديد من الأشخاص - سواء من ذوي التصلب العصبي المتعدد أم لا - من بعض التغيرات التي تحدث في قدراتهم الإدراكية كلما تقدموا في العمر. وقد قال أكثر من نصف الأشخاص ذوي التصلب العصبي المتعدد ممن تتراوح أعمارهم بين 45 إلى 88 عامًا في أحد الاستبيانات إنهم يعانون صعوبات في الإدراك تتداخل إلى حد ما مع حياتهم اليومية.

فيما يلي توضيح لبعض الطرق التي قد يؤثر بها العمر والتصلب العصبي المتعدد في الوظيفة الإدراكية.

مصدر الصورة: Shutterstock



الآثار الشائعة للعمر ومرض التصلب العصبي المتعدد في وظيفة الإدراك

تتمثل التغيرات الإدراكية الأكثر شيوعًا لدى كبار السن من ذوي التصلب العصبي المتعدد فيما يلي:

- استغراق وقت أطول لمعالجة المعلومات
- قلة الاهتمام
- مشكلات التعلم والذاكرة.

لقد قلل بعض كبار السن من الأشخاص ذوي التصلب العصبي المتعدد من "الوظيفة التنفيذية". والوظيفة التنفيذية هي تفكير أكثر تعقيدًا، نستخدمه لوضع الخطط وتكييفها والتحكم في سلوكنا أو عواطفنا. قد تكون مشاكلك الإدراكية أكثر وضوحًا حين تكون متعبًا أو مرهقًا. ويكون ذلك مؤقتًا ويتحسن بمجرد حصولك على راحة أفضل. كما يمكن أن تؤثر العواطف والقلق والاكتئاب وانتكاسات التصلب العصبي المتعدد والأدوية في الإدراك.

ما مدى تأثير الصعوبات الإدراكية في حياتك؟

قد تؤثر الصعوبات الإدراكية في قدرتك على أداء بعض المهام اليومية أو الهوايات أو جوانب من وظيفتك. نقدّم بعض الأمثلة في الجدول.

غالبًا ما تكون الصعوبات الإدراكية "أعراضًا خفية" لأنها لا تكون واضحةً للآخرين على الفور. وقد تواجه العائلة أو الأصدقاء صعوبة في الفهم والتعامل في بعض الأحيان. وقد يؤثر ذلك في تفاعلك مع الآخرين ويجعلك تشعر بالعزلة.

التصلب العصبي المتعدد	كبار السن
استغراق وقت أطول لمعالجة المعلومات 	استغراق وقت أطول لمعالجة المعلومات 
صعوبة في التركيز أو تركيز الاهتمام 	مواجهة صعوبة أكبر في الاحتفاظ بالأفكار (الذاكرة العاملة) 
الكفاح من أجل العثور على كلمة 	مواجهة صعوبة أكبر في اتخاذ القرارات أو التخطيط أو حل المشكلات 
ذاكرة أضعف 	أقل قدرة على التركيز (أو تقسيم) الانتباه 
أقل قدرة على حل المشكلات أو فهم الأفكار المعقدة أو تكوينها (التفكير المجرد) 	
مشاكل تصور المسافة بين الأشياء أو تقديرها 	

أمثلة على مدى تأثير التغيرات الإدراكية في حياتك اليومية

<ul style="list-style-type: none">• الحاجة إلى مزيد من الوقت لفهم دليل التعليمات واتباعه.• استغراق وقت أطول لاتخاذ قرار بشأن قبول العرض.• المكافحة لمتابعة محادثة سريعة الحركة.	استغراق وقت أطول لمعالجة المعلومات
<ul style="list-style-type: none">• مواجهة صعوبة في تشتيت انتباهك (مثل: حزم حقيبة في أثناء التحدث إلى صديق).• عدم القدرة على التركيز على شيء واحد فقط (مثل: قراءة الأخبار في مكان مزدحم).	قلة الاهتمام
<ul style="list-style-type: none">• نسيان الانطلاق لحضور موعد الطبيب في الوقت المحدد.• المكافحة من أجل العثور على الكلمة الصحيحة.• عدم القدرة على التفكير (مثل: رقم حسبته للتو).• مواجهة صعوبة في تعلم مهارة أو عملية جديدة (مثل: ضبط نظام إنذار جديد).	مشكلات التعلم والذاكرة
<ul style="list-style-type: none">• مواجهة صعوبة في تنظيم رحلة يومية.• انخفاض مستوى المرونة أو قابلية التكيف (مثل: إعادة التخطيط إذا تم إلغاء القطار).• قلة التحكم في مشاعرك (مثل: البكاء أو الغضب بسهولة أكبر).• عدم القدرة على إدراك وجهة نظر شخص آخر.• مواجهة صعوبة في التحكم في سلوكك (مثل: الانجذاب إلى الأطعمة غير الصحية).	تراجع الوظيفة التنفيذية

ما مدى سرعة تدهور قدراتك الإدراكية؟

تختلف آثار التصلب العصبي المتعدد والعمر في الإدراك من شخص لآخر.

يمكن أن يبدأ التصلب العصبي المتعدد في التأثير في الوظيفة الإدراكية في وقت مبكر جدًا من الإصابة بالمرض. ومع ذلك، فإن بعض الدراسات تشير إلى أن المشكلات الإدراكية التي يسببها التصلب العصبي المتعدد لا تزداد سوءًا بصورة أسرع مما يحدث عادةً مع التقدم في العمر.

يعاني الأشخاص من ذوي التصلب العصبي المتعدد بوجه عام تدهورًا بطيئًا إلى حد ما في الوظيفة الإدراكية مع تقدمهم في العمر. وسرعة التدهور هذه مماثلة لتلك التي لوحظت لدى الأشخاص الغير المصابين بهذا المرض.

هل يمكنك إبطاء التدهور الإدراكي؟

قد يساعد وجود دماغ محفّز جيدًا في إبطاء تأثير العمر من هذا المرض في عقلك أو التقليل منه. ومن غير المحتمل أن تتمكن من تجنب التغيرات الإدراكية تمامًا. ومع ذلك، فقد تتمكن من تقليل تأثيرها في حياتك اليومية.

يمكنك تحسين قدرتك الإدراكية من خلال الأنشطة التي:

- تُشرك عقلك فيها
- تُثير فضولك
- تُطلق العنان لإبداعك
- تجعلك تفكر
- تتحدى مهارات حل المشكلات لديك.

يمكن أن يقلل تعلم كيفية التكيف مع التغيرات الإدراكية من تأثيرها في حياتك. وقد ثبت أيضًا أن النشاط البدني يُحسّن الصحة الإدراكية. ويمكن أن يساعد في ذلك أيضًا الحصول على قسط كافٍ من النوم والاعتناء بصحتك النفسية.

نصائح

نصائح بشأن كيفية الاعتناء بصحتك الإدراكية

- تحفيز عقلك لتحسين قدراتك الإدراكية. على سبيل المثال: يمكنك أن تقرأ أو تكتب أو ترسم أو تُحيك ألغازًا أو ألعابًا أو تتعلم لغة أو أداة جديدة.
- الانضمام إلى نادٍ أو مجموعة. يعمل التحدث إلى الآخرين وأداء أنشطة معهم على تنشيط عقلك. يمكنك على سبيل المثال الانضمام إلى نادٍ للكتب أو مجموعة دعم أو مجموعة دينية.
- الحصول على قسط كافٍ من الراحة والنوم. يمكن أن يقلل التعب من قدراتك الإدراكية. فاحرص على أخذ فترات الراحة التي تحتاجها خلال فترة النهار والحصول على قسط كافٍ من النوم. وتحدث إلى الطبيب أو ابحث عبر الإنترنت عن طرق لتحسين نومك.
- الاعتناء بصحتك النفسية. يمكن أن يؤثر كلٌّ من الاكتئاب والقلق في الوظيفة الإدراكية. ولمعرفة المزيد عن العناية بصحتك النفسية، انظر القسم التالي من هذا الدليل.
- إجراء فحوصات رسمية على قدراتك الإدراكية. قد يصعب اكتشاف التغيرات الإدراكية إذا حدثت تدريجيًا، فاستفد من أي اختبارات رسمية يقدمها لك الطبيب أو متخصص في مرض التصلب العصبي المتعدد أو الاختصاصي الإدراكي لتتبع صحتك الإدراكية.
- ضع روتينًا يساعد ذاكرتك. خصّص مكانًا محددًا للعناصر التي تستخدمها كثيرًا (مثل النظارات أو المفاتيح). استخدم التقويم لتتبع المواعيد والمهام. صَغ رسائل تذكير في الأماكن التي سترها.

الموارد

المعلومات والأدوات عبر الإنترنت

التقييمات والتدخلات الإدراكية (ندوة عبر الإنترنت)

<https://www.msif.org/resource/ask-an-ms-expert-cognitive-evaluation-and-interventions/>

الأعراض والتقييمات والاستراتيجية الإدراكية (ندوة عبر الإنترنت)

<https://www.msif.org/resource/ask-an-ms-expert-ms-cognitive-symptoms-assessment-and-strategy/>

نصائح وحيل للحصول على نوم عميق (فيديو)

<https://www.msif.org/resource/wellness-break-tips-and-tricks-for-sounder-sleep/>

نصيحة عملية مفيدة بخصوص التصلب العصبي المتعدد (رسم معلوماتي)

https://www.msif.org/resource/ms-life-hacks-infographic

أهم النصائح لصحة الدماغ (فيديو)

<https://www.msif.org/resource/top-tips-for-brain-health/>

الإدراك ومرض التصلب العصبي المتعدد (ندوة عبر الإنترنت)

<https://www.msif.org/resource/cognition-ms/>



هذا قسم من دليل ”التعايش علي نحو جيد مع
التصلب العصبي المتعدد بالتزامن مع التقدم في العمر“.
قم بتنزيل الدليل الكامل من خلال الرابط أدناه

www.msif.org/resource/living-well-with-ms-as-you-grow-older



www.msif.org

www.facebook.com/msinternationalfederation

www.twitter.com/msintfederation