

تعرف على أسباب النسيان المستمر وطرق علاجه



الاثنين 20 مارس 2017 12:03 م

يعد النسيان ظاهرة طبيعية تحدث لجميع البشر؛ إلا أن زيادته عن الحد تعتبر في بعض الأحيان مؤشرًا لأمراض خطيرة[] وخلال الأسطر التالية نستعرض أسباب النسيان وطرق علاجه[]

أسباب النسيان

1- قد يؤدي التعرّض المستمر لارتفاع ضغط الدم إلى الإصابة بالنسيان المبكر؛ حيث يعمل ارتفاع ضغط الدم على حدوث حالة من السماكة على شرايين العقل[]

2- قلة النوم والإرهاق البدني والعقلي يؤديان إلى حدوث النسيان المبكر[]

3- قد يؤدي نقص فيتامين "ب 12" إلى حدوث النسيان[]

علاج النسيان

1- تناول الماء بكثرة: يجب على الفرد تناول كميات كافية من الماء؛ حيث يؤدي عدم شرب الماء بكميات كافية إلى حدوث ضرر في الدورة الدموية، وسيمنع تدفق الدم إلى المخ بالطريقة الصحيحة؛ وسيسهل ذلك التعرض إلى النسيان وفقدان الذاكرة[]

2- التغذية السليمة: لمقاومة النسيان وفقدان الذاكرة يجب على الفرد اتباع نظام غذائي صحي ومفيد للجسم، يشمل الأحماض الدهنية المفيدة للعقل التي تعيد بناء خلاياه؛ وتتوفر هذه الأحماض في المكسرات والفواكه والخضروات[]

3- تقليل التوتر: يجب على الأشخاص الذين يعانون من النسيان المستمر الابتعاد عن الإجهاد العصبي؛ حيث إن التعرض إلى التوتر أو الإجهاد النفسي لفترة طويلة يزيدان من نسيان الفرد[]

4- ممارسة الرياضة: يُنصح بممارسة الرياضة لمدة 15 دقيقة في اليوم؛ حيث تعمل ممارسة الرياضة بشكل يومي على تقوية الجسم والعقل، وتؤدي إلى زيادة قوة الدورة الدموية[]

5- تدريب العقل: يجب ممارسة التدريبات العقلية من خلال حل المسائل أو الكلمات المتقاطعة[]