

ลืม ลืม ลืม ... อย่างนี้
เป็นสมองเสื่อมหรือเปล่า?

ถ้าผู้สูงอายุลืมนั้น นั้น

หรือแม้แต่คนที่ยังทำงานอยู่ลืมน้อยขึ้น มักจะถูกคนใกล้เคียงกล่าวหาว่าน่าจะเป็นสมองเสื่อมชะละมั้ง หรือถ้ารู้จักเรื่องโรคอัลไซเมอร์ก็ถึงกับอุปโลกน์ไปเลยว่าเธอนะ อัลไซเมอร์กินหรือเปล่า

เรามาทำความเข้าใจเรื่องของการลืมนที่พบบ่อยในผู้มีภาวะสมองเสื่อม และการลืมนที่เราพบได้ในคนทั่ว ๆ ไป คุยเรื่องความจำ ในแบบทั่ว ๆ ไปก่อน จะได้มีพื้นฐานเพื่อทำให้เกิดความเข้าใจ แยกแยะได้ง่ายขึ้น

หลักการ : กระบวนการที่ทำให้เกิดความจำมี 3 ขั้นตอน

1. **การบันทึกความจำ** ใช้คำว่า การลงทะเบียน หรือ registration ซึ่งขั้นตอนนี้เป็นจุดสำคัญ สำหรับการระลึกหรือการจำได้ที่จะเกิดขึ้นภายหลัง
2. **การจัดเก็บความจำ**
3. **การระลึกได้** หรือ นึกได้ในเหตุการณ์นั้น ๆ

การบันทึกความจำ (ขั้นตอนที่ 1) เป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญที่สุด เมื่อเกิดเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตนั้น จะจำได้ดีหรือแฉ่หมัดเพียงใด ขึ้นอยู่กับ

1. **ระยะเวลาที่เกิดเหตุการณ์นั้น** ถ้าเหตุการณ์นั้นกินระยะเวลานานระดับหนึ่ง ร่างกายจะบันทึกความจำนี้ให้โดยที่เจ้าตัวไม่ต้องตั้งใจที่จะจำ แต่ถ้าเหตุการณ์นั้นใช้เวลาแปบเดียว เราต้องตั้งใจจึงจะบันทึกเป็นความจำได้ดี

2. **ความใส่ใจ ตั้งใจ สมาธิ และอารมณ์ความรู้สึกที่มีอยู่ในช่วงเวลานั้น** ซึ่งส่วนนี้เป็นส่วนสำคัญที่สุดที่จะทำให้ความจำแน่นแฟ้นหรือเลือนลอย

3. **ตัวกวนที่ทำให้ความจำนั้นไม่แฉ่หมัด** เช่นเสียงดังเอะอะ สภาพอากาศไม่เป็นใจ ร้อนมากหรือถูกฝนสาดใส่ ไม่สบายตัว





ปกติแล้วคนทั่วไปมักจะลืมสิ่งที่เกิดขึ้นนานมาแล้ว และระลึกความจำใหม่ได้ดีกว่า **แต่ในคนที่ความสามารถสมองด้านการรู้คิดเริ่มบกพร่อง จะลืมเลือนสิ่งที่เพิ่งเกิดขึ้นเมื่อไม่นานขนาดที่ในวันนั้นความจำก็ยังแจ่มชัดมากกว่า**

สรุปเร็ว ๆ ว่า ในผู้ที่มีภาวะสมองเสื่อมจะลืมของใหม่ที่เกิดขึ้นในช่วงเวลาไม่นาน เช่น 2-3 เดือนที่ผ่านมา ลืมทั้งหมดทั้งมวล เช่น ไปเที่ยวเมืองจีน 7 วัน แต่บอกกับคนอื่น ๆ ว่ายังไม่เคยไปเมืองจีนเลย เอารูปถ่ายให้ดู เห็นตัวเองอยู่ในรูปถ่ายก็บอกว่านึกไม่ออกว่าไปถ่ายตั้งแต่เมื่อไร ไปดู passport ก็พบหลักฐานว่า ได้เดินทางเข้าไปที่ประเทศจีนจริง ๆ แต่ไม่มีการระลึกได้เลยว่าได้เดินทางไปเมืองจีนมาแล้ว เล่ามาถึงตอนนี้ หลายท่านอาจจะคิดว่า ไม่น่าเชื่อ แต่เป็นอย่างนี้จริง ๆ ในเวลาที่ท่านมาบอกว่านึกเรื่องไปเมืองจีนไม่ออก ณ เวลานั้น ท่านยังเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับชีวิตของท่านในวัยเริ่มทำงานได้แม่นยำ

เมื่อเวลาผ่านไป การลืมเหตุการณ์ใหม่ก็จะเกิดมากขึ้น และลืมได้แม้เหตุการณ์นั้นเพิ่งสิ้นสุดไปเมื่อไม่กี่ชั่วโมงที่พบบ่อยได้แก่ ผู้สูงอายุที่กินอาหารไปแล้วจำไม่ได้ หรือ กินแล้ว บอกว่ายังไม่ได้อีก ท่านไม่ได้อยากกินอีก แต่จำไม่ได้จริง ๆ ว่าเพิ่งรับประทานอาหารไปเมื่อครู่นี้เอง

เมื่อภาวะสมองเสื่อมมากขึ้นเรื่อย ๆ มีคนที่คุ้นเคยมาชวนพูดคุยเรื่องเก่า ๆ ที่เดิมท่านเคยพูดถึงอยู่เสมอก็ไม่สนใจ และไม่แสดงอาการว่าเคยรู้ เคยเล่าเรื่องนั้น ๆ มาก่อน ท่านจะเริ่มสูญเสียความจำระยะยาว ที่เคยจำได้อย่างดี เล่าแล้วเล่าอีกกลายเป็นเลือนลางในเรื่องเหล่านั้น ชวนถาม พูดคุยก็จะเลียงไป ไม่คุยเล่าอย่างเดิม ช่วงนี้จะเริ่มจำผู้คนที่คุ้นเคยได้น้อยลงเรื่อย ๆ

สำหรับคนทั่วไป จะมีเรื่องที่ระลึกไม่ได้ และรู้สึกว่ามันลืมในบางเรื่อง ที่พบบ่อยได้แก่ คนที่ขับรถ เมื่อมาถึงที่หมายลงจากรถ เดินไปสักครู่ ก็เอ๊ะ เราลืกรถหรือยัง อีกกรณีหนึ่งที่มีคนมาปรึกษาบ่อย ๆ คือ กำลังทำกิจกรรมอย่างหนึ่งอยู่ แล้วเกิดความคิดแวบขึ้นมาว่าจะไปเอาของสักอย่าง ลูกขึ้น แล้วเดินออกไป พอไปถึงที่หมายกลับนึกไม่ออกว่าจะมาเอาอะไร เดินวนไปวนมาก็นึกไม่ออก ต้องเดินกลับมาที่จุดเดิม และ ส่วนใหญ่จะนึกออกว่า เมื่อครู่เราจะไปเอาอะไร ตรงนี้ ต้นซี้กัวงวล ก็จะวิ่งมาถามหมอว่า อย่างนี้ เริ่มเป็น

สมองเสื่อมหรือเปล่า ?

ตรงนี้บอกว่า ยังไม่เหมือนสมองเสื่อม และ ไม่ได้ลืม แต่ที่นึกไม่ออกเพราะไม่ได้ตั้งใจบันทึกให้เป็นความจำในเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ๆ (ที่เน้นไว้ตั้งแต่ต้นว่า ในการจัดเก็บความจำที่เกิดขึ้นชั่วขณะ แค่ 1-3 วินาที เราต้องตั้งใจ จึงจะเกิดการบันทึกความจำที่เหมาะสมได้) เรียกว่า ไม่ได้ลงทะเบียนไว้ (ขาดกระบวนการ registration) เมื่อไม่ได้บันทึกลงไป จึงไม่มีความจำนั้นเกิดขึ้น และไม่สามารถระลึกได้

แก้ไขด้วยการเอาใจจดจ่อกับทุกกิจกรรมที่สำคัญ ถึงแม้เรื่องนั้นจะใช้เวลา แป๊บเดียวก็ตาม

นอกจากปัญหาความจำ ผู้มีภาวะสมองเสื่อมจะบกพร่องในเรื่องอื่น ๆ ด้วย เช่น หลงทาง ขึ้น ลงทางด่วนไม่ถูก บกพร่องในการทำกิจกรรมซับซ้อน เป็นขั้นตอน ที่ตนเองเคยถนัดและทำได้ลื่นไหล เรียกชื่อสิ่งของไม่ค่อยได้ ทั้งที่เป็นของที่ใช้อยู่ในชีวิตประจำวัน เป็นต้น

สิ่งที่น่าจะเป็นประโยชน์ที่สุดสำหรับทุกท่านที่จะช่วยให้ระลึกสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ดี คือ **เอาใจจดจ่อกับทุกการกระทำที่สำคัญ เป็นการเพิ่มประสิทธิภาพของความจำ เพื่อที่ทุกท่านจะระลึกได้ทุกเรื่องในภายหลัง**

ฝากไว้วันนี้ :
มีสติ จดจ่อ
เป็นจุดเริ่มต้น
ที่สำคัญที่สุด
ในการเริ่มต้นความจำ