



**Tekst**  
Maja Kornelia  
Maciaszczyk  
Psycholog  
z Łódzkiego  
Towarzystwa  
Alzheimerowskiego

# „ZDROWY MÓZG”

AKADEMIA DOZ FUNDACJI

Powszechnym mitem związanym z demencją jest przekonanie, że dotyczy ona właściwie wszystkich starszych osób. Zdarza się, że nawet specjaliści bagatelizują objawy twierdząc, że „to normalne w tym wieku”, nazywając je „demencją starczą”. Należy jednak pamiętać, że demencja, inaczej zwana otępieniem, nie jest naturalnym procesem starzenia się i nie można zakładać, że dotyczy wszystkich seniorów.

## Czym jest starzenie się mózgu?

Wraz z wiekiem narasta ilość zdobywanych informacji i doświadczeń. Nasza wiedza na temat świata oraz własnego życia poszerza się, co oznacza, że spowalniają się funkcje między innymi w zakresie „wydobycia” zapamiętanych informacji czy zwyczajnie wykonywania kilku czynności jednocześnie. Nie spada natomiast koncentracja na wykonywaniu danego zadania. Dodatkowo nie pogarszają się umiejętności związane z uczeniem się nowych rzeczy, jedyną zmianą to spowolnienie tego procesu. Seniorzy uczą się równie dobrze jak młodzi ludzie, natomiast robią to wolniej.

## Kiedy zaczyna się otępienie?

Wiemy już, że objawami naturalnego starzenia się nie są, poza nasilonymi problemami z pamięcią, ograniczenie aktywności, porzucenie zaintereso-

wań czy rezygnacja z kontaktów społecznych. Nie są nimi też dolegliwości somatyczne takie jak przewlekły ból. Mogą to być objawy depresji, ale należy brać pod uwagę też początkowe stadium choroby otępiennej. Na tym etapie szczególnie ważna jest odpowiednia diagnostyka.

## Niepokojące symptomy, na które warto zwrócić uwagę:

- **Trudności z planowaniem albo rozwiązywaniem problemów.** Między innymi z przygotowaniem posiłku według odpowiedniej kolejności, kłopoty z przypilnowaniem miesięcznych rachunków czy zaburzoną orientacją w wartości pieniądza.
- **Problemy z zakończeniem normalnych aktywności** podejmowanych w domu czy podczas spędzania wolnego czasu. Rozpoczynanie danej czynności i niekończenie jej. Zapominanie o zasadach gry, w którą się grało do tej pory.
- **Częstsze kłopoty z wysławianiem się, utrudniające rozmowę.** Trudności w podążaniu za rozmówcą, utrata wątku i brak rozumienia sensu długiej wypowiedzi. To skutkuje wycofaniem się z życia towarzyskiego i zawodowego.
- **Odstawianie przedmiotów w innych niż zwykle miejscach i trudność w ich odnalezieniu.** Pozostawia-

nie ich w miejscach dla nich nieprzeznaczonych i w związku z tym dość częste oskarżanie innych o kradzież lub złe intencje.

- **Oslabienie osądu, problemy z oceną sytuacji.** Nieumiejętność podejmowania racjonalnych decyzji. Stawanie się ofiarami naciągaczy, złodziei. Problemy z higieną i czystością.
- **Zmiany w usposobieniu i zachowaniu.** Chwiejność emocjonalna, wybuchy gniewu, płaczu, agresja słowna. Wynika to bardzo często z dezorientacji i trudności związanych z występowaniem deficytów poznawczych. **Stany te są często bagatelizowane przez bliskich oraz specjalistów,** co może skutkować późną diagnozą ewentualnej choroby otępiennej (przy czym w trakcie diagnozy trzeba wykluczyć inne czynniki wpływające na zaburzenia pamięci, jak: nowotwory, guzy, zaburzenia metaboliczne, niedobory witamin, depresja, uboczne działania leków). Otępienie to dużo więcej niż powyższe sygnały.
- **Kilka przykazań jak dbać o mózg:**
  - **Jedz zdrowo.**
  - **Pij wodę!**
  - **Regularnie uprawiaj aktywność fizyczną.**
  - **Wysypiaj się.**
  - **Ogranicz czas przed telewizorem.**
  - **Sluchaj muzyki/graj na instrumencie.**
  - **Czytaj książki, ucz się języka obcego.**
  - **Rozwiązuj łamigłówki, quizy.**