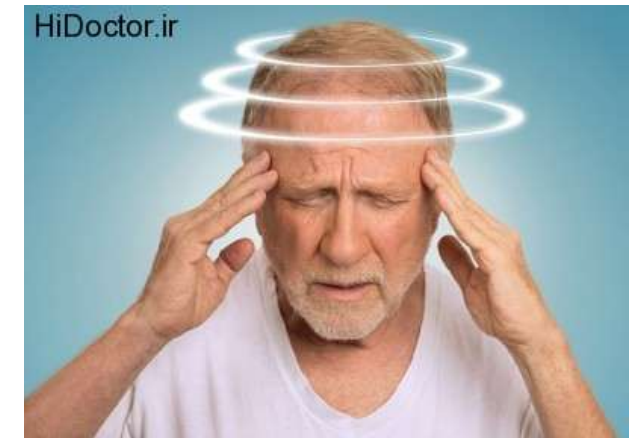


قابلیت های حافظه یعنی مکانیزم ها و راهبردهای حافظه با افزایش سن رو به کاهش می رود، اما محتوای حافظه یعنی دانش انباشته نشده معمولاً افزایش می یابد. حافظه حسی است که اطلاعات محیطی در آن ثبت می شود، حافظه کوتاه مدت برای نگهداری اطلاعات در سطح آگاهی و حافظه بلند مدت مربوط به ذخیره دانش و تجارب گذشته است. زمانی که ذخیره حسی انجام گرفت، حافظه خود به دو سیستم تقسیم می شود.



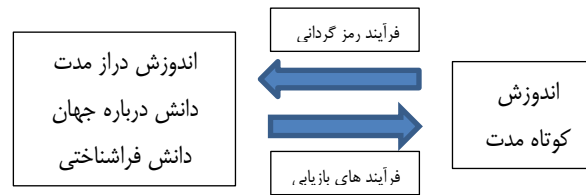
#### 1- حافظه کوتاه مدت

اطلاعات را در سطح آگاهی نگاه می دارد مثلاً یک شماره تلفن برای چند ثانیه در ذهن حفظ می شود و چون حافظه کوتاه مدت ذخیره دائمی ندارد معمولاً ظرف 15 ثانیه فراموش می شود.

#### 2- حافظه دراز مدت

سیستمی با قابلیت نامحدود و جایگاه اندوزش تجارب گذشته خود است، محتوای آن عبارت است از: حافظه کودکی، دانش چگونگی انجام کارها و حتی اطلاعات مربوط به شیوه پردازش. پس از آنکه اطلاعات رمز گردانی شد به ذخیره دراز مدت انتقال یافته و تا زمانی که لازم باشد، نگهداری می شود تا در بازیابی اطلاعات به حافظه

کوتاه مدت منتقل شود و در آنجا می توان آگاهانه آن را دستکاری کرد.



بزرگسالان دو نوع دانش مهم جهانی را اندوزش می کنند:

- حافظه رویدادی: شامل حوادثی است که برای ما اتفاق می افتد.
  - حافظه معنایی: از دانش حقیقی سازمان یافته است.
- معمولاً اعتقاد بر این است که حافظه رویدادی بر اثر سن آسیب پذیری شود ولی حافظه معنایی کمتر آسیب می بیند.

#### تأثیر حافظه بر عملکرد سالمندان



سن پیشگویی کننده خوبی برای عملکرد انسان در زمینه کارکرد حافظه و یادگیری نیست. هر چند فراموشی لحظه ای به سن نسبت داده می شود ولی جوانان نیز دچار این گونه فراموشی ها می شوند. فراموشی در سالمندان ممکن است نتیجه عوامل متعدد از جمله: عوامل شخصی یعنی وضعیت تندرستی و شیوه زندگی فرد باشد.

#### عوامل شخصی

می تواند بر توانایی یادگیری و به خاطر سپردن در هر سنی اثر بگذارد. عوامل فیزیولوژیکی و روان شناختی بر توانایی یادگیری و به خاطر آوردن سالمندان تأثیر گذار می باشد.

#### سلامت جسمانی

با از بین رفتن سلامت جسمانی، یادگیری و به خاطر سپردن یادگیری های قبلی دشوارتر می شود. افرادی که در مراحل اولیه آلزایمر و دیگر اختلالات ارگانیکی مغز هستند، در یادگیری و حافظه دچار اختلال می شوند. پیوند بین یادگیری و تندرستی فراتر از اختلالات مغزی است و شامل ارتباط مهم بین کارکرد شناختی و تندرستی در هر سن است.

اثرات سن و تندرستی بر حافظه:

- اثر مستقیم سن و تندرستی
- اثر متقابل سن و تندرستی
- اثر مستقیم تندرستی و حافظه

آمادگی های تنفسی و قلبی عروقی که بر میزان خون و اکسیژن در مغز اثر می گذارد، در حافظه مداخله می کند. آمادگی جسمانی می تواند تأثیر زیادی بر حافظه داشته باشد.

#### سلامت روانی

سلامت روانی می تواند اثرات نیرومند مساوی با تندرستی جسمانی بر حافظه و یادگیری داشته باشد. بزرگسالان مضطرب یا افسرده قادر نیستند روی تکالیف داده شده برای یادگیری تمرکز نمایند و در نتیجه کارکرد نامطلوب تری دارند.

#### تغذیه

تغذیه نقش مهمی در کارکرد حافظه ندارد، جز در مورد اختلالات حافظه که با کمبود شدید ویتامین ها همراه هستند. مثلاً بیماری بری بری که ناشی از کمبود ویتامین B است و کسانی که سطح ویتامین B و C آنان پایین است در تستهای حافظه نمره پایین می گیرند.



مرکز آموزشی درمانی امین

# حافظه و تأثیر آن بر عملکرد سالمندان

HiDoctor.ir



عوامل روانی اجتماعی بر عملکرد سالمندان تأثیر گذار است. بنابراین غنی سازی محیط ها و ایجاد زمینه های مناسب در بهبود وضعیت ذهنی به طور کلی و حافظه بطور خاص در سالمندان مؤثر خواهند بود.

شناسنامه پمفلت آموزشی	
موضوع	حافظه و تأثیر آن بر عملکرد سالمندان
تهیه کننده	واحد آموزش سلامت
تأیید کننده علمی	خانم دکتر شمعی
سمت	متخصص داخلی
تاریخ تهیه	1401
کد پمفلت و بازنگری	PE-OLD-08 1402

منابع: برونر و سودارث

جهت استفاده از مطالب آموزشی به سایت بیمارستان مراجعه نمایید.

[www.amin.mui.ac.ir](http://www.amin.mui.ac.ir)

## مصرف الکل

مصرف الکل بر سیستم مرکزی عصبی اثر می گذارد و فرایند مربوط به حافظه را تخریب می کند.

## مصرف دارو

چون سالمندان از داروهای زیادی استفاده می کنند برخی از تفاوت های آنان در حافظه با اثرات دارو مرتبط می شود.

## انگیزش

از عوامل مؤثر و اجتناب ناپذیر بر عملکرد فرد است. در سالمندان، انگیزش متأثر از باورهای آنان نسبت به توانایی، نقاط مثبت، نقاط ضعف و حافظه خویش است.

## عوامل روانی اجتماعی

عوامل موجود در زندگی سالمند، خواه زندگی فعلی و شخصی و یا جامعه، بر توانایی سالمند در یادگیری و به خاطر آوردن اثر می گذارد.

## محیط های شخصی

بر توانایی یادگیری و به خاطر آوردن آنان تأثیر می گذارد و سالمندان که در موقعیتهایی با محرکهای هوشی قرار دارند، کمتر در یادگیری و حافظه دچار مشکل خواهند شد.

## ساختار اجتماعی

ساختار جامعه نیز در رابطه بین میزان یادگیری حافظه و سن فرد تأثیر دارد، چنین رابطه ای ممکن است آشکار نباشد، لکن نتیجه انتظارات فرهنگی است.

## سخن پایانی

بسیاری از فراموشی های ذهنی در سالمندان، معلول محیط خالی از محرک، انگیزه و پویایی است. زندگی پویا، پر تحرک و با برنامه در سالهای پیش از سالمندی، در سلامت روان سالمند و غلبه بر نارسایی حافظه در این دوران اثر می گذارد. عوامل فیزیولوژیکی، روانشناسی و