   \*\*\* UNUTKANLIK \*\*\*

 **Gündelik hayatımızda belli bir orandaki unutkanlığı hepimiz normal karşılarız. Cep telefonunu evde bırakmak ya da yakın bir arkadaşın doğum gününü atlamak gibi durumlar can sıkıcı ve sinir bozucudur ama bu tip unutkanlıkların herkesin başına geldiğini biliriz, duyarız. Ancak benzer kazalar üst üste ve çok sık olmaya başladığında, hele bir de orta yaşlar geçilmişse, unutkanlık can sıkıcı olduğu kadar da endişe verici bir hal alır. Hemen Alzheimer ya da bunaklık benzeri hastalıklar akla gelmeye başlar. Oysa unutkanlığın son derece olağan ve kolayca çözüm bulunabilecek nedenleri de vardır. Dolayısıyla paniğe kapılmadan önce, unutkanlığın bu daha basit nedenlerini öğrenmekte fayda var.**

**Unutkanlığın ciddi bir soruna dönüşüp dönüşmediğini anlamak her zaman kolay olmayabilir. Bir iki unutkanlık hadisesi anormal sayılmaz. Unutkanlığın olağan dışı bir hal aldığını söylediğimiz kişilerde sadece unutkanlık değil başka sorunlar, olumsuz davranışlar da ortaya çıkar. Yükümlülüklerini yerine getirememe, bazı becerilerin kaybolmaya başlaması, olumsuz yönde mizaç, huy değişiklikleri gibi diğer belirtiler de unutkanlıkla yan yana geldiğinde ortada ciddi bir durum olduğundan şüphelenilebilir. Yine de kendi kendimize teşhis koymaya çalışmanın ne kadar yanlış olduğunu her zaman söylüyoruz. Belirtileri en iyi bir doktor değerlendirebilir.**

 **Dolayısıyla unutkanlıkla ilgili bir probleminiz olduğunu düşündüğünüz anda bir doktora başvurmanız atacağınız en doğru adım olacaktır.**

**Uykusuzluk: Unutkanlığın belki de en çok göz ardı edilen nedenlerinden biri de uykusuzluktur. Yeterince uyuyamamak, gece vücudu ve beyni yeterince dinlendirememek gün içinde kaygılı bir ruh haline ve bununla birlikte unutkanlığa neden olabilir.**

**Kullanılan ilaçlar: Sakinleştiriciler, antidepresanlar ya da bazı tansiyon ilaçları gibi sürekli kullanılan ilaçların dikkat dağınıklığına veya kafa karışıklığına neden olması mümkündür. Bu durumda yeni şeyler öğrenmek, öğrendiklerinizi, duyduklarınızı hatırlamak zorlaşabilir. Eğer unutkanlığınızın aldığınız bir ilaçtan kaynaklandığını düşünüyorsanız bu konuyu doktorunuza danışmalısınız. Herhangi bir sağlık sorunu için kullandığınız ilacı kendi kendinize bırakmanız doğru değildir. Doktorunuz eğer unutkanlıkla kullandığınız ilaç arasında bir bağlantı kurarsa size alternatif bir ilaç sunabilir.**

**Tiroid bezinin az çalışması: Tiroid bezi işlevini gerektiği gibi yerine getirmiyorsa bu durumda tiroid hormonları da vücutta yeterince üretilmiyor demektir. Tiroid hormonlarının vücudun diğer organları üzerinde önemli etkileri vardır ve beyin de bu organlardan biridir. Üstelik tiroid bezinin az çalışması depresyon ve uyku sorunlarına da yol açar. Her iki -1-durumda da unutkanlık ortaya çıkabilir. Basit bir kan testiyle tiroid sorununuz olup olmadığını öğrenmeniz mümkündür.**

**Alkol: Alkolün etkisini üzerinizden attıktan sonra bile kısa dönem hafıza üzerinde olumsuz bir etki yapar. Bu durumda geçmişi hatırlamak da zorlanmazsınız belki ama az önce okuduğunuz makalenin konusu bir türlü aklınıza gelmeyebilir.**

**Stres ve Kaygı: Yeni bir bilgi ya da yapılacak bir iş karşısında dikkatinizi toplamanızı, duyduklarınızı ilgiyle dinlemenizi veya kendinizi vermenizi zorlaştıracak herhangi bir etken hafıza problemlerine yol açar. Stres ve kaygı bu etkenlere iyi bir örnektir. Her ikisi de dikkati dağıtarak hem yeni bilgilerin hafızada yer almasını engeller hem de eski bilgileri hafızadan çekip çıkarmanızı zorlaştırır.**

**Depresyon: Depresyonun pek çok belirtisi vardır. Hayattan zevk alamama, içe kapanma, uyuşukluk ve sürekli kendini üzgün hissetme bunlardan bazılarıdır. Çok sık söz geçmese de unutkanlık da öne çıkan depresyon belirtilerinden biri olabilir.**

**Unutkanlık Ne Zaman Tehlikelidir?**

 **Unutkanlığın ne zaman normal olduğu ne zaman olağan dışı bir hal aldığı önemli bir konudur. Unutkanlığın ciddi bir boyuta varması demek, her zaman kolaylıkla yapılan işlerde unutkanlık nedeniyle aksama yaşanması demektir. Örneğin:**

* **Çok iyi bilinen, hep gidilen bir adresin yolunu karıştırmaya başlamak,**
* **Tanıdıkların isimlerini ya da yüzlerini çıkaramamak,**
* **Her zaman ezberde olan telefon numaralarını unuttuğunu fark etmek,**
* **Cevap alınmasına karşın aynı soruyu tekrar tekrar sormak,**
* **Zaman-tarih-mekan-insanlar hakkında kafa karışıklığı yaşamak,**
* **Tanıdık yerlerde kaybolmak,**
* **Aynı hikayeyi tekrar tekrar anlatmak**
* **İleri derecede unutkanlıkta güvenlik, beslenme ve kişisel temizlik gibi gündelik işleri bile unutkanlık nedeniyle aksatmak bir problem olduğu anlamına gelir.**

 **Unutkanlığın Sebepleri**

 **Unutkanlık uykusuzluğa ya da bir hastalığa bağlı olarak ortaya çıkmış olabilir. Kendinizde ya da bir yakınınızda unutkanlık sorunu hissettiğinizde kendi kendinize bir neden ortaya koymaya çalışmak yerine, ilk olarak bir doktora başvurmak en iyisidir. Bir nörolog veya psikolojik bir sorundan şüpheleniliyorsa bir psikiyatr ya da psikolog ilk etapta durumu netleştirmekte yardımcı olabilir.**

**Aşağıda çeşitli kaynaklarda unutkanlığa neden olduğu düşünülen pek çok sebebi bir arada ve liste halinde bulabilirsiniz. Ancak bu liste dışında kalan durumlar olabileceğini de aklınızdan çıkarmayın.**

* **Amnezi**
* **B12 vitamini eksikliği**
* **Bazı ilaç türleri**
* **Beyin tümörleri, beyinde enfeksiyonlar ya da beyinde pıhtı**
* **Böbrek hastalıkları -2-**
* **Bunama / Demans (Alzheimer hastalığı bunama tiplerinden biridir.)**
* **Depresyon**
* **Diyabet**
* **Enfarktüs**
* **Epilepsi**
* **Jet lag (uzun uçak yolculukları ardından saat farkından dolayı uyku düzeninin bozulması)**
* **Kafa travmaları**
* **Kalitesiz uyku**
* **Kalp hastalıkları**
* **Karaciğer hastalıkları**
* **Kaygı bozukluğu**
* **Kazalar (trafik kazası vb)**
* **Kronik alkolizm**
* **Menenjit**
* **Parkinson hastalığı**
* **Psikojenik amnezi**
* **Stres**
* **Tiroid hastalıkları**
* **Uykusuzluk**
* **Uyuşturucu kullanımı**
* **Vitamin eksikliği**
* **Yaşlanma**
* **Yetersiz beslenme**

**Hafızayla İlgili İlginç Bilgiler**

* **Sürekli aynı aktiviteleri yapmak hafızanızı zayıflatacaktır. Her gün bir öncekine benziyor ve rutininize sıkı sıkı bağlı kalıyorsanız hafızanıza kötülük ediyorsunuz demektir. Arada bir beyninizi zorlayacak değişik aktivitelerden faydalanmalısınız. Hafızayı güçlendirmek için bulmaca çözmek, her zaman kullandığınız yol yerine işe farklı bir yoldan gitmeyi denemek, yeni bir dil öğrenmeye çalışmak gibi farklı uğraşlar işe yarayacaktır.**
* **Kulaklarınız ve gözleriniz işini ne kadar iyi yaparsa hafızanız da bundan olumlu yönde etkilenir. Gözünüz bozuksa gözlük takmayı, ağır işitiyorsanız işitme cihazı kullanmayı ihmal etmeyin. Koku alma duygusu ile hafıza yine yakından ilgilidir. Bazen bir parfüm ya da havadaki bir koku, çok eski anıları canlandırabilir.**
* **Hafıza beslenmeden etkilenir. Antioksidan, beta karoten, C ve E vitamini içeren yiyecekler hafızaya iyi gelir. Koyu yeşil, kırmızı, sarı ve turuncu renkli sebze ve meyveler antioksidan bakımından zengin, hafızaya iyi gelen yiyeceklerdir.**
* **Not defteri tutmak ya da alarm kurmak gibi hatırlatıcılardan yararlanmak hafızayı canlandırmaya yardımcı olur. Bununla birlikte hesap kitap işlerini mümkün olduğunca akıldan yapmaya çalışmak, numara ezberlemek tavsiye edilen hafıza egzersizleridir.**
* **Egzersiz demişken bisiklete binmek, masa tenisi oynamak, gibi egzersizler hafızaya iyi gelir.**

##  C:\Users\USER\Desktop\indir (2).jpg [http://www.medikalakademi.com.tr/wp-content/uploads/2013/08/kuru-meyve-beslenme-besin-200x120.jpg C:\Users\USER\Desktop\indir (1).jpghttp://www.saglikmeydani.com/images/haberler/yiyecek_icecek_ve_spordaki_detayli_kalori_protein_karbonhidrat_ve_yag_icerikleri_h718.jpg](http://www.medikalakademi.com.tr/beyne-hafizaya-unutkanliga-iyi-gelen-besinler/)

## [Hafızaya iyi gelen besinler](http://www.medikalakademi.com.tr/beyne-hafizaya-unutkanliga-iyi-gelen-besinler/): Balık, ceviz, fındık, kırmızı et, bitter çikolata, çay, yaban mersini, kuruyemişler, meyveler, kepekli tahıllar, süt ve süt ürünleri, yumurta, nar suyu, yeşil çay, , ıspanak , elma, domates, B vitaminleri.

 -3-

OSMANİYE MERKEZ ATATÜRK ORTAOKULU, REHBERLİK SERVİSİ, MAHİR BÜYÜKDOLU REHBERLİK, UZMANI 2016