

זיכרון ובריאות נפשית

מאת: ניצה אייל ויעל רייכנטל, מכון צמתים לייעוץ לגיל המבוגר

התעוררתי היום במצב רוח נורא, ראש כבד והגוף מעופרת יצוקה. כאשר נזכרתי בבשורה הרעה שקיבלתי אתמול בערב, הדבר היחיד שרציתי לעשות הוא לחול מתחת לשמיכה, לעצום עיניים ולישון לעולם. הרגשתי שאני לא רוצה לצאת מהמיטה כל היום. כל השבוע. כל החיים...

דיכאון

דיכאון או אפילו מצב רוח רע, עלולים להשפיע על תפקוד הזיכרון. תחושות כמו דכדוך, ייאוש, פסימיות וחוסר תקווה יכולות להופיע למספר רגעים ולחלוף כלעומת שבאו או ללוות אותנו במשך תקופה ארוכה.

לפי ממצאי מחקרים, אנשים הסובלים מדיכאון מתמשך מעבדים מידע חדש בדרך פחות עמוקה ופחות עשירה מאחרים, לומדים באטיות רבה, שקועים בעצמם ובמחשבותיהם העצובות ומגלים עניין מועט בפעילויות ובתכנים שאינם קשורים ישירות למצבם. אדם מדוכא אינו מאמין שיש סיכוי שמצבו ישתפר, ואין לו כוח להתאמץ; וכדי לזכור, כפי שאנו כבר יודעים, צריך להתאמץ.

החדשות הטובות הן שכאשר מצב הרוח משתפר, גם הזיכרון מתפקד טוב יותר. חשוב לזכור שלרגשות יכולה להיות השפעה חזקה גם על הגוף וגם על הנפש. למרות שלא תמיד אנחנו מצליחים לשלוט בהם, איננו נתונים בידיהם לחלוטין. אנחנו יכולים להשתמש בניסיון העבר והכרתנו עם דפוסי החשיבה ונקודות התורפה שלנו, כדי להתייחס לרגשות בפרספקטיבה הנכונה. במידה והדיכאון מתמשך, מומלץ לשתף את הרופא המטפל ולשקול לקיחת תרופות אנטי-דיכאונית שיעילותן הוכחה.

טיפ:

מצא לך חבר

חוקרים בדקו את ההשפעה של שיחה עם אנשים אחרים במצבים של התמודדות עם אירועי חיים קשים. התוצאות היו מפתיעות: יותר מצב רוח טוב, תפקוד משופר של מערכת החיסון, פחות ביקורים אצל רופא, פחות חיסורים בעבודה. אם כך, לכל הסובלים ממצב רוח רע, מחוסר ריכוז ומאוסף של זיכרונות שחורים-אפורים, כדאי למצוא חבר קשוב.

הקידמה הטכנולוגית הביאה איתה עוד כלי נהדר המאפשר שיתוף ותמיכה: הפורומים – בעיקר כאלה המתמקדים בבעיה הספציפית שאנחנו מתמודדים איתה. שם נמצא אנשים שיזדהו אתנו, עצות מועילות להתמודדות, עצות מעשיות, תמיכה והבנה, ואולי גם אדם מסוים שאתו נתיידד במיוחד.

חרדה ומתח

ישנם מצבים רבים העלולים לגרום חרדה ומתח. אלה יכולים להיות אירועים משמעותיים, חיוביים או שליליים: גירושין, פיטורים, מבחן חשוב באוניברסיטה, מעבר דירה או לידת בן או נכד; אך באותו מידה אלו יכולים גם להיות מצבים יומיומיים, עמידה בלוח זמנים צפוף, ביצוע משימה מורכבת או שיחת טלפון לא נעימה שעלינו לעשות. לכולנו יש דאגות ומחשבות מטרידות.

רמות כרוניות של מתח לא רק מגבירות את הסיכון לסבול מבעיות בריאות, אלא גם שוחקות את המוח ופוגעות בזיכרון. במצבים מסוג זה נתקשה יותר לשלוף מידע מהזיכרון וניתקל בתופעת המילה ה"נמצאת על קצה הלשון", בנוסף, נתקשה להתרכז וללמוד מידע חדש. אצל המבוגרים שבינינו, ליקויים בתפקודים אלו כתוצאה מחרדה ומתח, יורגשו יותר מאשר אצל הצעירים.

מעבר לפגיעה הגופנית המצטברת, מתח עשוי לגרום לפגיעות נוספות:

- פגיעות גופניות: כאבי ראש, עייפות, כאבי שרירים, דופק מהיר, רעדת, הזעה מוגברת.
- פגיעות רגשיות: דיכאון, חרדה, כעס, תסכול, דאגה, עצבנות, חוסר סובלנות.
- פגיעות קוגניטיביות: פגיעה בריכוז, אובדן זיכרון, חוסר החלטיות, בלבול.
- פגיעות התנהגותיות: חוסר שקט, כסיסת ציפורניים, אכילה מוגזמת, עישון, שתית אלכוהול ושימוש בסמים.

כשם שהמתח עלול להשפיע על הזיכרון, גם כשלים בזיכרון עלולים להשפיע על מצבנו הרגשי ולעורר בנו רגשות לא נעימים - החל ממבוכה, דרך תסכול וכלה בחרדה רבה. כתוצאה מכך מתרבות מעידות הזיכרון, ובעקבותיהן מתגברים המתח והחרדה שאנחנו חשים. כך נוצר מעגל שלילי שהולך ומתחזק: שוכחים-חרדים-שוכחים יותר-חרדים יותר... וכן הלאה. את המעגל הזה צריך לעצור.

טיפ

עשר דקות לעל חוף הים בתאילנד

שבו בכיסא נוח או שכבו. עצמו את העיניים, שאפו עמוקות ונשפו לאטכם. דמיינו שאתם על חוף הים בתאילנד. אתם יושבים על החול הלבן, מעליכם עצי קוקוס הנותנים את צלם והמים הצלולים נוגעים באופק אדמדם, זוהי שעת שקיעה ואתם לבדכם בחוף.

התרכזו בעצמכם ודמיינו שאתם משחררים את כל המתח שהצטבר בקרקפת, במצח, בעיניים, בלסת, בפה ובצוואר. הניחו לתחושת הרגיעה הזו לעבור מהלחיים והלסתות למורד הצוואר והכתפיים, ומשם לזרועות, לכפות הידיים, לבטן, לגב,

לירכיים, לרגליים ולבהונות. התמידו כל הזמן בנשימות אטיות ועמוקות. דמיינו איך אתם צועדים לעבר המים הכחולים ונכנסים אליהם לאט לאט... עד שהם עוטפים אתכם בחמימות ושוטפים מכם את כל הדאגות וטרדות היום, המגע שלהם נעים ומרגיע. נשמו עמוק ואל תאפשרו למחשבות שחודרות למוח שלכם להישאר שם. התרכזו בנשימה ובסביבה המרגיעה. כאשר אתם מרגישים שנרגעתם ונשימותיכם שקטות ורכות, פקחו את העיניים. איך אתם מרגישים? אפשר להגיע לרגיעה עמוקה בעזרת כמה טכניקות, ובהן יוגה, טאי-צ'י, ביופידבק, מדיטציה ודמיון מודרך. את כל אלה אפשר ללמוד בקורסים או בעזרת ספרים, קלטות ותוכנות מחשב.

דרכי התמודדות עם חרדה ומתח

ההירגעות המודעת היא רק דרך אחת לשליטה בחרדה ובמתח.

אדם חכם אמר פעם: "הדבר שמלחיץ אדם אחד הוא האתגר של אדם אחר". לשינוי בגישה הנפשית תפקיד מכריע ביצירת שינוי חיובי. אבל עדין נשאלת השאלה איך עושים זאת. הנה כמה כללי מפתח:

- **הצבת יעדים שאפשר לעמוד בהם.** כשאנחנו קובעים לעצמנו מטרות סבירות וקצרות טווח, אנחנו חשים שליטה על החיים ומסוגלים להכין עצמנו טוב יותר מבחינה נפשית וגופנית.

- **התכוננות מראש.** כל מצב חדש או לא מוכר עלול ליצור חרדה ומתח, בעיקר אם מגיעים אליו לא מוכנים. לכן, כאשר אנחנו יודעים כי הוא עומד להגיע, מוטב להיערך לקראתו, לבנות תסריטים אפשריים, לאסוף מידע, להיעזר בניסיון של אחרים ולדמיין את עצמכם בסיטואציה החדשה.

- **הפסקה וחופש.** מתח מוגזם או מצוקה נפשית גורמים לעייפות, ובסופו של דבר לתשישות. לכן ניקח מדי פעם הפסקה. הפסקות יזומות במשך היום או יציאה לחופש מדי תקופה מסוימת מעלות את היעילות ומפחיתות את המתח.

- **חיוך.** הומור מפחית מתחים. הוא מסייע לנו להתבונן בדברים בפרופורציות ותוך קריצה קלה.

- **התחלקות ברגשות.** כזכור, אחד האמצעים היעילים ביותר להפחתת מתח היא שיחה טובה עם אדם שעמו אנו מרגישים בנוח ושאינו שיפוטי.

- וכמה דברים נוספים שהוזכרו קודם לכן ונמצאו מועילים להתמודדות עם מתח וחרדה: התמדה בפעילות גופנית, הפחתת כמויות הקופאין והקפדה על שנת לילה טובה.

רגע, האם כבר יצאתי לחופשה השנה?

זיכרון ופעילות פנאי

מאמני כושר מציעים למאומנים שלהם לגוון את האימון שלהם ולא לחזור על אותם תרגילים כל אימון, המלצה זו נכונה עבור ספורטאים מקצועיים, כמו גם, חובבנים. היתרונות של הגיוון רבים: הוא מונע שעמום, משפר הישגים ומאפשר לשרירים לנוח בין האימונים. המלצה זו תקפה גם לשיפור הכושר הקוגניטיבי - המוח שלנו משגשג הודות לחידושים.

בדיוק כמו שפעילות גופנית מחזקת את הגוף, כך פעילות שכלית שומרת על מוחנו. אפשר לאתגר את המוח בדרכים שונות. כל תחביב חדש, תחום לימוד מעניין, שפה חדשה ושיחה טובה עם אדם חכם, עושים את העבודה.

אבל שלא כמו באימון גופני כאן אין צורך בנעלי ספורט ובגדי ספורט אופנתיים, הכפכפים הישנים וכורסה נוחה יספיקו ברוב המקרים. את תרגילי החיזוק למוח אפשר לעשות גם בבית וגם בחוץ, הם יכולים לכלול מוזיקה, לימודים, ספרי קריאה בתחומים חדשים, תשבצים, סודוקו ומשחקי מחשב, אין גבול לאפשרויות. העיקרון פשוט, כל פעילות שהיא מהנה וחדשנית טובה. אם רוצים לקדם ולשמור על המוח צריך להשתמש בו ולהפעילו.

להלן מספר פעילויות לשעות הפנאי שישמרו על חיוניות המוח ויתרמו לתפקודו המיטבי, כל שעליך לעשות הוא לבחור פעילות אחת, חדשה שלא עשית עד היום, ולשלב אותה בחיי היומיום שלך:

- פעילות פנאי בבית: משחקי חשיבה (חידות, תשבצים, סודוקו, טריוויה, ברידיג, שח-מט), נגינה, כתיבה, עבודה בגינה, האזנה למוסיקה
- מחשבים: גלישה באינטרנט והעמקת הידע בתחומי עניין, כניסה לפורומים וציטים, משחקי מחשב, למידת פונקציות חדשות במחשב, אימון בתוכנות שמטרתן שיפור הכושר הקוגניטיבי
- פעילויות תרבות והעשרה: לימודים, ריקודים, סדנאות, חוגים, לימודי שפה חדשה, הרצאות, מקהלה, לימודי נגינה על כלי חדש, קונצרטים, סרטים.
- פעילות חברתית: מפגשים עם חברים ובני משפחה, בילויים, טיולים למקומות חדשים בארץ ובעולם.
- התנדבות פורמאלית במסגרת ארגונים שונים או לא פורמאלית, כמו עזרה לשכנים במצוקה או זקנים בודדים.

טיפ:

טלוויזיה - מתוך בחירה

פעילויות הפנאי הרשומות כאן אינן אמורות לבוא במקום הטלוויזיה, אלא בנוסף לה. עם זאת, מומלץ שהצפייה בתוכניות הטלוויזיה תיעשה מתוך בחירה מודעת. חשוב לבחור את התוכניות מראש ולצפות בהן כשאנחנו מרוכזים בהן בלבד. שעשועוני טלוויזיה מהסוג של שאלות טריוויה יכולים להיות התעמלות טובה לזיכרון, משום שהם גורמים גם לנו לנסות להיזכר בתשובה הנכונה יחד עם המתחרים; חדשות דומות לקריאת עיתון, ואף הן עשויות להוות ההפעלה למוח כשאנחנו מגבשים באמצעותן דעה משלנו על הנעשה; סרטים וסדרות מוצלחים ואהובים רצויים גם הם – אם נבחרו מראש ובמודע, ולא צפינו בהן פשוט "כי הם היו שם". ותמיד כדאי להגביל את מספר התוכניות שאנחנו רואים, כדי להשאיר זמן לפעילויות מגוונות נוספות הפתוחות בפנינו. בילוי נעים ופנאי אקטיבי.