

记忆障碍

记忆障碍可以得到帮助。

健忘不仅仅发生在老年人的身上，同时也会发生在年轻人身上。大部分的人都曾有忘记名字或者忘记之前说过的事情。健忘的背后有许多原因。大部分的原因是可以改善的。记忆障碍对于工作者以及超过65岁的人来说一样常见。

记忆障碍的原因可能是：



生活上发生了大的变化，例如移民



创伤经历



服用药物、酒精、烟和毒品



抑郁、孤独和沮丧



失眠、疲惫和疲劳

抑郁和失眠导致记忆力下降，因为这些会分散注意力。抑郁的人无法专注于学习。



压力和痛苦

压力和担心加大工作记忆的负担。长期持续的压力可以导致疲劳和抑郁，这些都是记忆障碍的风险因素。



维他命

可改善的状态和疾病

例如叶酸和维他命B的缺少，甲状腺功能障碍以及高血糖



长期症状，例如脑血管疾病、脑损伤



发展性记忆障碍

照顾好自己的记忆



足够的休息。



健康以及全面的饮食。

激活您的大脑。



使用记录备注和日历来协助大脑。

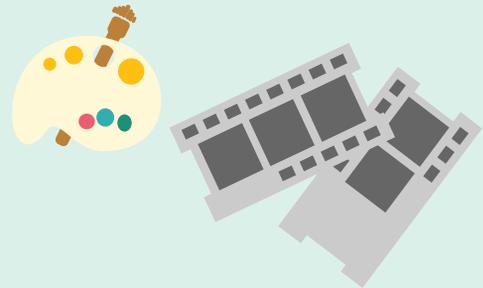
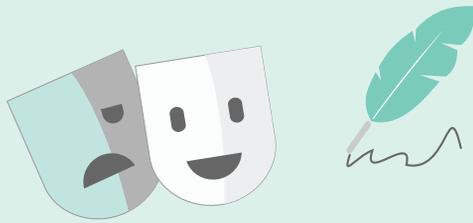
和朋友一起享受时光。



做自己爱好的运动。



骑行时戴头盔以保护头部。



享受丰富的文化色彩。
做一些使自己愉快的事情。

Lähteet: Muisti käyttö ja huolto-ohjeet, Muistiopas: Muistiliitto www.muistiliitto.fi
Muistiavain-opas: Helsingin Alzheimer-yhdistys ry
Työ ja terveys Suomessa -tutkimus: työterveyslaitos www.ttl.fi
Terveyskirjasto Duodemic www.terveyskirjasto.fi, Maamu-raportti: THL www.terveyskirjasto.fi
www.muistisalo.fi
Kuva ja taide: Karen Cipre | karencipre.deviantart.com