



UNUTKANLIK

Anadolu Sağlık Merkezi Nöroloji uzmanları unutkanlık ile ilgili sorularımızı cevaplandırdı.

✓ Neden unutturuz?

İnsanda beyin gelişimi, hem belli bir yaşa kadar (ortalama 18-20 yaş civarı) beyin hücrelerinin sayısının artmasıyla beyin hacim olarak büyümesi şeklinde hem de varolan beyin hücrelerinin kullanılmasıyla hücreler arası bağlantıların oluşmasıyla sağlanmaktadır. Hepimiz 20'li yaşlarımıza kadar ne kadar hızlı öğrendiğimizi ve kolay unutmadığımızı biliriz. İşte bu hızlı kavrama beynimiz iki türlü gelişme gösterdiği için olmaktadır. Yirmili yaşlardan sonra ise beynimiz sadece varolan beyin hücreleri arasındaki bağlantıları arttırarak gelişir ve diğer yandan da yavaş yavaş hücre ölümü başlar. Biz ne kadar çok farklı alanlarla ilgilenir ve entelektüel seviyemizi geliştirmeye çalışırsak beynimizde kendisini o ölçüde geliştirir. Fakat yaşlanmayla birlikte ortaya çıkan hücre ölümü nedeniyle giderek kullanmakta olduğumuz hücre havuzu azalmaktadır. Bu nedenle bir süre sonra beyin yeni bir şeyler öğrenirken bazı tasarruflar yapar ve aslında çok da kullanılmayan bazı bilgileri siler. Öğrenme artık en eskilerin silinip yenilerin kaydedilmesi şeklini almıştır. Dolayısıyla zamanla ortaya çıkan doğal bir unutma süreci yaşarız. Öte yandan özellikle 20-50 yaş arasındaki “unutkanlık” şeklindeki yakınmaların çoğunluğu stres, iş veya ders yoğunluğu, özel yaşamlarda oluşan değişimler (evlenme, boşanma, eşlerden birinin yada aileden birinin kaybı gibi) şeklinde yaşam süresince zaman zaman zorlandığımız anlarda ortaya çıkan, daha çok dikkat eksikliği, konsantrasyon güçlüğü, depresyon gibi sebeplere bağlı olmaktadır.

✓ Son yıllarda unutkanlık görülme oranı arttı mı?

Son yıllarda unutkanlığın görülme oranının artmasından önce tüm dünyada değişen bazı değerler ve gelişmelerden söz etmek sanırım anlamlı olur. İnsanlar çok uzak olmayan geçmişte bilgi ve haberlere tv, gazete, dergi, radyo, sinema, kütüphane gibi klasik yöntemlerle ulaşmaktaydı. TV bunların içerisinde en kolay ulaşılan yoldu, ancak o da kısa süre öncesine göre birkaç kanaldan ibaretti. Şimdi 10'ları bulan yerel kanallar, özel tv kanalları yanı sıra internet denen bir yol bulunmakta. İnternet denen bilgi ağı içinde her konuya en iyiden en kötüye her zaman hemen her yerde ulaşmak mümkün. Yeni denen bir şeyi öğrendiğimiz anda o bilgi eskimiş oluyor.. Dolayısıyla bilgi çok çabuk eskiyor.. Hiç bilmediğimiz hiç gitmediğimiz ülkelerde yaşayan insanlarla bir “tık” la konuşmaya başlıyoruz. Biz bu kadar hızlı değişen bir ortama koşarak, çok çalışarak vs. uyum sağlamaya çalışıyoruz. Beynimiz de bilgileri hızla alıp aynı hızla yenileri geldiği için hızla bazı şeyleri siliyor. Ayrıca genel olarak tüm dünyada yaşam daha rahat ve stressiz bir hal almıyor. Aksine çoğu yerde giderek stres ve yoğunluk artıyor. Dolayısıyla hem bir şeylerden geri kalmama çabası hem de artan stres ve hızlı bilgi giriş çıkışlarıyla ortaya çıkan unutkanlık için bazı yayınlarda “çağın hastalığı” deyimi bile kullanıyor. Depresyon gibi psikolojik problemlerde de benzer bir artış da unutkanlığın artan sebeplerinden olabilir. Tüm gelişmeleri biz insanlar oluşturuyoruz, fakat beynimiz internet gibi değil, geliştikçe gelişen durmadan büyüyen ve sonsuz bilgiye sahip canlılar olmamız en azından şu anda mümkün değil.

Tüm bu gelişmelerle birlikte insan ömründe giderek uzama olması toplumdaki “yaşlı” nüfus sayısını da arttırmaktadır. Dolayısıyla yaşlılarda görülen yaşlanmayla ilişkili unutkanlık veya demans (bunama) gibi ilerleyici ve kişiyi bakıma muhtaç hale kadar getiren, unutkanlıkla başlayan süreçlerin de görülme sıklığı artmaktadır.

✓ Unutkanlık ne zaman ciddi bir hastalık olarak görülmeli?

Unutkanlık, sebebi ne olursa olsun eğer normal günlük yaşamımızı, iş yaşamımızı, özel yaşamımızı etkiler hale gelirse ve unutkanlık nedeniyle bu yaşam alanlarımızda problemler yaşamaya başlarsak mutlak bir uzman tarafından değerlendirilmeyi gerektirir. Bu uzman duruma göre bir psikiyatrist ya da bir nöroloji uzmanı olabilir.

44 44 276

www.anadolusaglik.org

Anadolu Caddesi No.1 Bayramoğlu Çıkışı, Çayırova Mevkii, Gebze 41400 / Kocaeli



✓ **Kullanılan ilaçlar unutkanlığa sebep olur mu?**

Birçok ilaç unutkanlığa sebep olabilir. Bu konuda basit bir liste vermek çok zor. Ancak günlük yaşamda doktor olarak en çok karşılaştığımız durumlar; aynı anda birden fazla hastalığa sahip oldukları için birçok ilaç kullanmak zorunda olan yaşlılarda çoklu ilaç kullanımına bağlı, epilepsi (sara hastalığı) için kullanılan ilaçlarla, bazı ağır psikiyatrik rahatsızlığı olan hastalarda kullanmak zorunda olduğumuz özel bazı ilaçlarla unutkanlık oluşabilmekte. Öte yandan aşırı kronik alkol alımı ve keyif verici madde kullanımını da hem kullandıkları süre içinde hem de çok uzun süre kullanılırlarsa kalıcı olabilecek unutkanlık yakınmaları yapabilir.

✓ **Unutkanlığı önlemek için alınabilecek önlemler var mı?**

Unutkanlığı önlemek için çok genç yaşlardan itibaren beyin gelişimimizi sağlayabilecek yöntemler kullanmalıyız. Entelektüel düzeyimizi yükseltmeye yönelik uğraşlar bulmalıyız. Yüzeysel bilginin su üstünde kalmaya mahkum yağ gibi asla derinlere inemeyeceğini ve ilk dökülen kısım ile birlikte gideceğini bilmeliyiz. Mümkün olduğunca ilgilendiğimiz konularda ayrıntılarını da öğrenmeye çalışmalıyız. Ne kadar çok hücreler arası bağlantıya sahip olursak bilgileri değerlendirme şansımız o kadar artar. Normal zekada bir insan beyninin %3-4'ünü kullanırken dünyanın en zeki insanları %7-10 arası düzeyde beyinlerini kullanabilmekte. Aradaki 2-3 katlık farkın neleri değiştirdiği ortada... Genetik özelliklerimiz mutlaka önemli ama insanlar farklı vücutlarla doğup daha sonra onu istedikleri şekle getirmek için çok yoğun çabalar harcarken, maalesef “kapalı bir kutuda” yer aldığı için pek göze hitap edemeyen beyin için çok az çaba harcamaktalar!!... Beyin gelişimimizi olumsuz etkileyecek maddeler kullanmaktan, mümkün olduğunca da yoğun stresten kaçınmalıyız. Beslenmemize dikkat etmeliyiz.

✓ **Depresyon unutkanlığı artırıyor mu?**

Depresyon unutkanlığı arttırmaktan ziyade çoğu zaman unutkanlığın sebebi olabilmektedir. Ancak depresyonda görülen unutkanlık çoğu zaman konsantrasyon güçlüğü, dikkat bozukluğu, isteksizlik gibi çok daha farklı sebeplerden kaynaklanır.

44 44 276

www.anadolusaglik.org

Anadolu Caddesi No.1 Bayramoğlu Çıkışı, Çayırova Mevkii, Gebze 41400 / Kocaeli