

# فراموشکاری پیری: طبیعی یا غیرطبیعی؟

بسیاری از افراد در سنین بالا نگران [حافظه](#) و سایر توانایی‌های فکری‌شان میشوند، برای مثال دیرتر یاد گرفتن چیزهای جدید یا فراموش کردن انجام کارهای روزمره.

این تغییرات معمولاً نشانه فراموشکاری خفیف هستند که اغلب بخشی طبیعی از روند سالمندی است و نه یک مشکل جدی حافظه.

اما تفاوت میان فراموشکار طبیعی مربوط به افزایش سن و یک اختلال وخیم حافظه که ممکن است شروع روند بیماری زوال عقل باشد، چیست؟ فراموش کردن‌های گاهگاهی با افزایش سن پدیده‌ای طبیعی شمرده میشود، اما اگر مشکل جدی حافظه ایجاد شده باشد، انجام کارهای روزمره مانند رانندگی، استفاده از تلفن یا یافتن محل زندگی مختل میشود.

در چنین مواردی باید با دکترتان صحبت کنید تا او تعیین کند آیا این اشکالات حافظه و مشکلات در توانایی‌های شناختی دیگر مانند توانایی فکر کردن واضح و یادگیری، طبیعی هستند یا نه و اگر غیرطبیعی هستند، چه چیزی عامل ایجاد آنها شده است.

اگر این نشانه‌ها در شما بروز کرده باشد، بهتر است به پزشکتان صحبت کنید:

- پرسیدن مرتب و تکراری یک سوال مشابه.
- گم شدن در جاهایی که آنها را خوب می‌شناسید.
- دچار مشکل شدن در عمل کردن به [دستور آشپزی](#) یا دستورها برای استفاده از وسایل خانه.
- عوضی گرفتن و سردرگمی پیدا کردن درباره زمان، اشخاص و مکان‌ها
- مراقبت نکردن از خود - غذای درست و حسابی نخوردن، حمام نکردن و رفتارهای پرخطر انجام دادن.