

CÁC NGUYÊN NHÂN LÀM GIẢM TRÍ NHỚ

Hầu hết mọi người có thói quen làm nhiều việc cùng lúc. Về lâu dài, điều này có thể dẫn đến rối loạn tâm thần, căng thẳng và suy giảm trí nhớ.

>>> Đường trong máu cao làm giảm trí nhớ

Bạn dễ quên chìa khóa xe ở nhà nhiều lần? Bạn hầu như không nhớ những món mình đã ăn trong buổi tối hôm trước? Bạn hay quên cuộc hẹn với người khác? Nếu những điều này xảy ra thường xuyên như mỗi ngày, mà tuổi của bạn chỉ dưới 40 thì không nên xem thường.

Trái với suy nghĩ của số đông cho rằng trí nhớ kém là vấn đề của tuổi già, trên thực tế, bạn sẽ ngạc nhiên khi biết một số trẻ em có xu hướng hay quên nếu chúng phải sống trong môi trường căng thẳng triền miên. Đây là vấn đề không nên xem nhẹ. Cho dù ở tuổi 16 hay 60, bạn phải đấu tranh để không bị suy giảm trí nhớ. Quan trọng là hiểu được nguyên nhân làm cho trí nhớ của bạn giảm đi, từ đó bạn sẽ biết cách ngăn chặn trước khi tình hình trở nên tồi tệ hơn.

Các nhà khoa học đúc kết 7 nguyên nhân hàng đầu làm suy giảm trí nhớ, thậm chí có thể dẫn đến giảm chức năng nhận thức như sau:

1. Trầm cảm

Khi một người đang chán nản, sẽ rất khó khăn để tập trung và nhớ lại nhiều thứ vì mỗi bận tâm của họ hiện tại là những cảm xúc tiêu cực kia. Trên thực tế, không ai có thể miễn nhiễm với trầm cảm. Trầm cảm có thể xảy ra ngay cả với trẻ con nếu chúng phải thường xuyên tiếp xúc với các tình huống căng thẳng.

Một số trường hợp có thể làm cho con người bị trầm cảm, chẳng hạn cái chết của người thân yêu, thiếu sự quan tâm từ gia đình và một vài lý do khác. Cảm xúc tiêu cực bao gồm cả sự giận dữ, sợ hãi và lo âu cũng có thể làm cho bạn mau quên, mất khả năng tập trung.

2. Làm nhiều việc cùng lúc

Đa phần chúng ta có thói quen làm nhiều việc cùng lúc với hy vọng hoàn thành được nhiều việc càng nhanh càng tốt. Trong khi nhiều người nghĩ điều này là tốt nhưng thói quen này về lâu dài có thể dẫn đến rối loạn tâm thần, căng thẳng và giảm trí nhớ. Thậm chí, vào thời điểm tâm trí của bạn bị quá tải với những việc cần làm có thể dẫn đến rối loạn tâm thần.

Nếu bạn có dấu hiệu tâm trí rối loạn, trí nhớ kém, điều duy nhất có thể làm để khắc phục là học cách tập trung vào một việc duy nhất tại một thời điểm. Hãy nhớ rằng bộ não của bạn chỉ có thể hoàn thành tốt một vấn đề trong một thời điểm. Điều này có nghĩa là việc tiếp xúc cùng lúc với nhiều ý tưởng có thể dẫn đến "ô nhiễm tinh thần", làm suy giảm trí nhớ.

3. Che giấu cảm xúc thật

Có những người luôn rèn luyện bản thân để che giấu cảm xúc thật của mình khỏi sự sợ hãi, xấu hổ hay tự hào. Họ có xu hướng bỏ qua khía cạnh tình cảm trong cuộc sống, vì vậy họ không còn gắn kết cảm xúc với suy nghĩ của bản thân. Như thế sẽ giúp người đó thực hiện tốt công việc hoặc nghiên cứu ngay cả khi cuộc sống của họ đang ở trong tình trạng hỗn loạn. Tuy nhiên, tình trạng này có thể gây ra những hệ lụy nghiêm trọng đối với trí nhớ của chính họ.

Não được tạo thành từ 2 phần: bán cầu não trái và bán cầu não phải. Phần bên trái của não bộ điều khiển tư duy logic trong khi bên phải tạo điều kiện cho hoạt động nghệ thuật và cảm xúc. Khi một người sử dụng cả 2 mặt của não bộ thường xuyên, họ sẽ có được một cảm giác cân bằng trong cách suy nghĩ. Điều này cho thấy một bộ nhớ tốt đồng nghĩa với việc tăng cường hoạt động của cả 2 bán cầu não.

Để cuộc sống được cân bằng, bạn không nên chỉ phát triển tư duy logic mà hãy cải thiện cả khả năng sáng tạo của mình. Bằng cách đó, bạn có thể trở thành một người toàn diện với chức năng nhận thức tuyệt vời.

4. lạm dụng chất gây nghiện (đặc biệt là ma túy)

Một số loại thuốc bị đưa vào danh mục cấm bởi một lý do rõ ràng là chúng không mang lại bất kỳ lợi ích nào mà còn gây hại cho sức khỏe. Có những người đã bị nghiện sau vài lần dùng thử chất ma túy. Một khi cơ thể đã trở nên quen với những chất này, họ dần đánh mất những thói quen tốt của mình.

Bên cạnh vấn đề về thể chất và tâm lý, lạm dụng chất gây nghiện có thể dẫn đến suy giảm trí nhớ vì các chất này ảnh hưởng đến vùng hippocampus và một phần của não đảm nhận chức năng nhận thức. Kết quả là trí nhớ sẽ kém dần đi.

Ảnh minh họa: Lifespan

5. Uống quá nhiều rượu

Nhiều nghiên cứu khoa học cho thấy lạm dụng rượu có thể dẫn đến nhiều vấn đề sức khỏe và tâm thần, bao gồm suy giảm trí nhớ. Nghiện rượu có thể dẫn đến trí nhớ kém hoặc mất trí nhớ tạm thời bởi khi rượu được hấp thụ vào cơ thể sẽ ngăn chặn khí oxy lưu thông lên não, đặc biệt là ở khu vực có chứa cồn. Theo thời gian, tình trạng này có thể gây ra tác động tiêu cực trên toàn bộ hệ thống thần kinh trung ương.

6. Thiếu Thiamine (sinh tố B1)

Thiamine là chất dinh dưỡng thiết yếu giúp chuyển hóa thức ăn thành năng lượng. Ngoài ra, vitamin B1 có trách nhiệm đảm bảo các chức năng bình thường của hệ thống thần kinh. Theo các chuyên gia, một lượng lớn vitamin này nằm trong bộ não, chúng duy trì việc sản xuất các dẫn truyền thần kinh có tác động đến tâm trạng, trí nhớ, sự chuyển động và suy nghĩ của con người.

Những người không nhận được đủ lượng thiamin từ chế độ ăn uống có thể bị hội chứng Wernicke-Korsakoff, một loại rối loạn thần kinh dẫn đến mất trí nhớ ngắn hạn và dài hạn. Để ngăn chặn tình trạng này, hãy bổ sung đủ lượng thiamine trong ngày, tối đa 1,2 mg cho người lớn (nam là 1,4 mg, nữ là 1 mg).

7. Thiếu ngủ

Giấc ngủ giúp "refresh" cơ thể và tâm trí của bạn, là thời gian cho các tế bào và mô được phục hồi. Bên cạnh đó, sóng não được tạo ra khi bạn ngủ, đây là cơ chế quan trọng trong việc lưu trữ những kỷ niệm trong bộ não. Các sóng não cũng có thể chuyển những kỷ niệm này đến vỏ não trước trán, đó là nơi lưu trữ giống như các "cửa hàng ký ức" trong thời gian dài.

Khi bạn không ngủ đủ giấc (thiếu ngủ), những ký ức không thể di chuyển về phía vỏ não trước trán, tình trạng này dẫn đến sự lãng quên và mất trí nhớ ngắn hạn. Vì vậy, người lớn nên dành ít nhất 7-8 giờ mỗi ngày để ngủ nhằm cải thiện trí nhớ và ngăn chặn sự suy giảm nhận thức.