**Masz problem z pamięcią? Zrób test**

**Zdarzyło ci się włożyć cukier do lodówki, zapomnieć odebrać ważne awizo z poczty, zostawić włączone żelazko? Jeżeli stało się tak raz czy dwa, nie ma jeszcze powodów do paniki, ale gdy takie sytuacje powtarzają się cyklicznie, jest to jasny sygnał, że czas najwyższy zadbać o swoją pamięć.**

Niewiele osób zdaje sobie sprawę z tego, że współczesna medycyna jest w stanie leczyć lub wyhamować postęp zaburzeń pamięci. Jednak tak jak w przypadku wszystkich innych schorzeń, tak i tu ważna jest ich wczesna wykrywalność. Warto jest więc dowiedzieć się gdzie można skorzystać ze specjalistycznych badań zaburzeń pamięci. Lekarze dysponują testami, które ocenią stopień zaawansowania zaburzeń pamięci nawet w bardzo wczesnej fazie choroby.

- Jeżeli pacjent zaczyna zapominać nazwy, daty, nie jest w stanie pamiętać o zaplanowanych czynnościach i ważnych wydarzeniach, traci orientację w terenie, bywa coraz częściej rozdrażniony – to jest to pierwszy sygnał, że coś złego dzieje się z jego pamięcią. Do tego może dojść problem z normalnym codziennym funkcjonowaniem, podzielnością uwagi. Jeżeli to wszystko staje się po prostu uciążliwe, warto jest zrobić specjalistyczne badanie pamięci – mówi Małgorzata Dziemianowicz, psycholog z Centrum Medycznego Medicover w Białymstoku.

Trzeba jednak pamiętać, że test pamięciowy nie będzie miarodajnym badaniem. Warto jest poszerzyć diagnostykę o konsultację z neurologiem czy psychiatrą.

W Białymstoku specjalistyczne badania pamięci wykonuje Centrum Medyczne Medicover. Składa się ono z dwóch części. Pierwsza to rozmowa z psychologiem, który przeprowadza dokładny wywiad na temat pacjenta – jego stanu zdrowia, funkcjonowania emocjonalnego. Drugi etap to testy, które badają zdolność zapamiętywania, a także poziom koncentracji i uwagi.

**Wiek nie ma znaczenia**

*- Powszechnie wiadomo, że wraz z wiekiem wzrasta ryzyko zaburzeń pamięci, więc osoby po 60 roku życia, które odczuwają coraz większy dyskomfort związany z demencją powinny skonsultować to ze specjalistą – radzi psycholog z Medicovera.*

Wiele osób najzwyczajniej w świecie boi się diagnozy, która może wykazać chorobę Alzheimera . Faktycznie drobne zaburzenia pamięci czy dekoncentracja mogą być przesłanką tego groźnego schorzenia, jednak i w tym przypadku wczesne wykrycie daje szansę na skuteczne leczenie lub zahamowanie choroby.

Kłopoty z pamięcią występują również u osób młodszych i jak twierdzą lekarze bardzo często ich przyczyną są zaburzenia emocjonalne. Obserwuje się je przy nasilonych depresjach, traumach, gdy rozwija się zespół stresu pourazowego. Co ważne duży wpływ na naszą pamięć ma higieniczny tryb życia.

*- Chodzi oczywiście o naszą psychikę. Kiedy człowiek jest notorycznie zmęczony, niewiele sypia, nie potrafi odpoczywać, ma stresującą pracę, czy nerwową sytuacje w domu, wówczas również mogą wystąpić zaburzenia pamięci – mówi Małgorzata Dziemianowicz. - W takich sytuacjach niezbędna jest regularna współpraca z psychiatrą, psychologiem czy psychoterapeutą.*

**Krzyżówki tak, ale nie tylko**

Tak jak trening fizyczny utrzymuje ciało w dobrej kondycji, tak ćwiczenia pamięciowe uelastyczniają i poprawiają funkcjonowanie pamięci. Warto o tym pamiętać w każdym wieku. Powszechnym sposobem na utrzymywanie naszej pamięci w dobrej kondycji jest rozwiązywanie krzyżówek, ale też gra w planszówki, skojarzenia, zapamiętywanie numerów telefonów, wierszy czy nawet prozaicznej listy zakupów.

*- Jednak najlepszą profilaktyką naszej pamięci są kontakty międzyludzkie. Ludzie aktywni i kreatywni nie mają wyjścia - muszą używać pamięci. Warto przypominać o tym osobom, przebywającym na emeryturze. Nie warto zapadać się w fotel i izolować od świata, bo to może pogłębić demencję. Dla wielu osób receptą na pamięć jest kontakt z drugim człowiekiem i szeroko pojęta aktywność życiowa – kończy specjalistka z Medicovera.*