# ทำไม...ขี้ลืม สมองไม่จดจำอะไรเลย...อาการน่าเป็นห่วง

นำเสนอเมื่อ : 17 พ.ค. 2552

เรื่องน่ารู้ - *ธารดาว ทองแก้ว* -

## ทำไม...ขี้ลืม

อาการหลงลืมเป็นเรื่องปกติที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน ไม่ว่าเด็กหรือผู้ใหญ่ ซึ่งถือเป็นเรื่องปกติหากว่านานๆ จะลืมกันสักครั้ง แต่ถ้าใครขี้ลืมบ่อยๆ สมองไม่จดจำอะไรเลย แม้ในเรื่องสำคัญๆ ที่อยู่ใกล้ตัว อย่างนี้ก็น่าเป็นห่วงว่าสมองของคนๆ นั้นอาจจะเริ่มเสื่อมแล้ว

ใครที่ไม่อยากให้สมองแก่ก่อนวัย เป็นคน ขี้หลงขี้ลืม บ้าๆ เบ๋อๆ ซึ่งเป็นบุคลิกที่ไม่ดี เป็นคนไม่มีเสน่ห์ ไม่มีประสิทธิภาพ ก็ต้องหมั่นฝึกฝนใช้สมองให้มาก สมองคนเราก็เหมือนมีด ยิ่งลับก็ยิ่งคม แม้รางกายจะเสื่อมไปตามวัย แต่สมองก็พร้อมที่จะใช้การได้ดีตามสภาพ ถ้ามีการ ใช้งานอยู่ตลอดเวลา

### *** ความจำเกี่ยวข้องกับสมอง

ความจำเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับสมองเป็นหลัก ซึ่งกระบวนการจำมีตั้งแต่ การรับเข้า (เหมือนกับเวลาคุยแล้วมีเครื่องบันทึกเทป) เพราะฉะนั้นเครื่องรับเขาจะต้องดีก่อน แล้วจึงจะมีการบันทึกข้อมูลที่ถูกต้องลงไปในสมอง จากนั้นก็จะมีการเรียกข้อมูลออกมาใช้ ซึ่งถ้ามีข้อบกพร่องเกิดขึ้น ในขั้นตอนใดก็จะทำให้กระบวนการจดจำเสียไปได

บางคนช่องรับเข้าไม่ดี (เช่น มีคนกำลังพูดให้ฟัง แต่เราใจลอยไปคิดถึงเรื่องอื่น) ก็จะจับใจความสำคัญได้ไม่หมด (เหมือนเด็กสมัยนี้ที่เวลาทำการบ้านหรืออ่านหนังสือ ส่วนใหญ่มักเปิดวิทยุฟังเพลง หรือเปิดโทรทัศน์ไปด้วย) ตรงนี้เท่ากับเครื่องรับเปิดรับข้อมูลไม่เต็มร้อย เพราะ-ฉะนั้นผลที่ออกมาก็ไม่สมบูรณ์เต็มร้อยเช่นกัน

ในเรื่องการบันทึกข้อมูลลงไปในสมอง ซึ่งการบันทึกลงไปจะเกี่ยวกับการเข้าใจในหลักการ แล้วโยงใยให้เกิดความเข้าใจในเรื่องนั้นๆ ต่อมาจะเป็นเรื่องของการระลึกได้หลังการจดจำ (ใส่เทป) การหยิบขึ้นมาใช้บ่อยๆ ระลึกถึงบ่อยๆ จะทำให้ความจำของคนเราดีขึ้น

ตัวอย่างเช่น เจ้านายสั่งว่าวันมะรืนต้องส่งงาน พอกลับมาถึงโต๊ะทำงาน หากเรานั่งนึกถึงคำสั่งนั้น หรือในระหว่างเดินทางกลับบ้าน เราก็ระลึกขึ้นมา หรือวันรุ่งขึ้นเราระลึกถึงอีกว่าต้องทำสิ่งนั้น ต้องทำสิ่งนี้นะ หากหมั่นระลึกบ่อยๆ ความจำในเรื่องนั้นๆ ก็จะดี แต่ส่วนใหญ่มักจะ ไม่ได้ทำอย่างที่ว่าหรอก หลายคนพอฟังคำสั่งจากเจ้านายมาปุ๊บ บางทีก็ผ่านหูซ้ายออกหูขวา แล้ว ไม่ได้เก็บมาคิดต่ออีกเลย (แบบนี้เขาเรียกว่าไม่เอาใส่ใจ) พอเจ้านายทวงถาม เอา! ลืมไปแล้ว (คุณเป็นแบบนี้ด้วยหรือเปล่า)

### จิตใจคือต้นเหตุสำคัญของการลืม

อาการหลงๆ ลืมๆ แม้จะเกิดจากสาเหตุทั้งทางร่างกายและจิตใจ แต่ส่วนใหญ่แล้วจะมาจากเรื่องของจิตใจเป็นหลัก นั่นคือเรื่องของความเครียด ความวิตกกังวล และความฟุ้งซ่าน ซึ่งทำให้คนเรา ขาดสมาธิ ความคิดแตกกระจาย

ส่วนสาเหตุทางร่างกาย มักเกิดจากการที่สมองเสื่อมจากวัยที่เพิ่มขึ้น ซึ่งก็เป็นไปตามธรรมชาติ หรือเกิดจากการป่วยทางสมอง หรือสมองได้รับการกระทบ-กระเทือนอย่างรุนแรง อีกกลุ่มหนึ่งคือ ผู้ที่ป่วยทางกายทั่วไป ซึ่งในภาวะที่ ร่างกายคนเราไม่แข็งแรง ไม่ปกติ ชวงนั้นผู้ป่วยมักจดจำรายละเอียดของเรื่องต่างๆ ไม่ค่อยได้ เพราะจิตใจมัวแต่กังวลอยู่กับความทุกข์ ความเจ็บปวด พลังในการจดจำจึงมีน้อย

## อาการขี้ลืมที่ผิดปกติ

อย่างที่กล่าวไปแล้วว่าอาการหลงลืมเกิดขึ้นได้กับทุกคน แต่ถ้าลืมบ่อยๆ เป็นประจำ ลืม ทุกเรื่องอย่างนี้ อาการน่าเป็นห่วงแล้วนะ ตัววัดที่จะบอกว่าอาการลืมของคุณผิดปกติหรือไม่ ก็ดูที่ความสามารถในการดำรงชีวิต หรือความสามารถในการทำงานว่าทำหน้าที่บกพร่องขนาดไหน ถ้าหากลืมแล้วทำให้การงานเสียหาย คงต้องพิจารณาตัวเองอย่างเร่งด่วน

## ไม่ควรอ่านหนังสือ ฟังเพลง และดูโทรทัศน์พร้อมกัน

พฤติกรรมอย่างนี้ทำกันบ่อยและเป็นกันมาก โดยเฉพาะวัยรุ่นทั้งหลายที่เวลาท่องตำรับตำรา ดูหนังสือสอบแทนที่จะไปหามุมสงบเงียบอ่าน ก็จะชอบเปิดเพลงฟังหรือเปิดโทรทัศน์ไปด้วย พอผู้ใหญ่ทักท้วงว่าเดี๋ยวไม่มีสมาธิ เขาก็จะบอกว่าสามารถแยกประสาทเป็นส่วนๆ ได้ แต่โดยหลักการแล้ว ความจำของคนเราขึ้นอยู่กับความเข้มข้น ของการเอาใจใส่เป็นสำคัญ

การที่เราอ่านหนังสือไปด้วย ฟังเพลงไปด้วย แน่นอนว่าเราได้ยินเสียงเพลง เห็นตัวหนังสือ แต่นั่นเป็นการแบ่งจิตใจ แบ่งสมาธิออกไปเป็น ๒ ส่วน ซึ่งในความเป็นจริงเวลาที่เราอ่านหนังสือ แล้วถึงตอนที่ต้องทำความเข้าใจอย่างเต็มที่ เราจะไม่ได้ยินเสียงเพลงหรอก ตรงนี้บางทีหลายคนอาจไม่รู้ตัวเอง แต่เมื่อเราเริ่มละความสนใจจากบทเรียน หรือตัวหนังสือ เสียงเพลงก็จะผ่านเข้ามาให้ได้ยิน ทำให้รู้สึกผ่อนคลายสบายใจขึ้น ถ้าเข้าใจถึงหลักการที่ว่านี้ แล้วจัดสรรเวลาให้เป็นเรื่องเป็นราว เวลาอ่านหนังสือหรือทำอะไรก็ตาม ควรทำเพียงสิ่งเดียวหรือทำทีละเรื่อง จิตใจจะมีสมาธิกับสิ่งที่ทำมากกว่า

## ฝึกแก้ปัญหาเพื่อเป็นการลับสมอง

สมองก็เหมือนอวัยวะอื่นๆ ในร่างกายที่เสื่อมแล้วก็เสื่อมเลยไม่มีการสร้างขึ้นมาใหม่ (ยกเว้นเม็ดเลือด) แต่ถ้ามีการฝึกฝนอยู่เสมอ สมองจะแกร่งกว่าร่างกาย ซึ่งความรู้ในทางการแพทย์จะบอกเราว่า เซลล์สมองของคนเรามีจำนวนมากมาย และในความเป็นจริง เราก็ไม่ได้ใช้สมองที่มีอยู่ทั้งหมดหรอก ตัวอย่างเช่น ถ้ามีสมองอยู่ ๑๐๐ ส่วน เราอาจจะใช้สมองเพียงแค่ ๒๐ ส่วน เท่านั้นเอง และถึงแม้ว่าสมองจะตายไปเหลือเพียง ๖๐-๗๐% เราก็ยังสามารถฉลาดขึ้นได้อีกเรื่อยๆ เพราะส่วนที่เหลืออยู่ ยังไงเราก็ใช้มันไม่หมด

ผู้ที่มีลักษณะหรืออุปนิสัยเรื่อยๆ เฉื่อยๆ ไม่ค่อยสนใจสิ่งต่างๆ รอบตัว มีสิทธิจะเป็นโรคสมองฝ่อได้มาก เพราะขบวนการของสมองไม่ค่อยได้ใช้งาน ไม่เหมือนกับคนที่ชอบอ่านหนังสือ ซึ่งจะมีผลต่อการทำงานของสมอง เมื่อใช้บ่อยๆ (คิด - พูด - อ่าน) เซลล์สมองซึ่งมีเส้นใยเป็นขา เป็นแขนก็จะเชื่อมต่อกัน ซึ่งหากยิ่งใช้บ่อย มันก็จะเชื่อมโยงกันเป็นโครงข่าย ทำให้คิดอะไรเป็นระบบ มีหลักการมีเหตุผล แต่หากไม่ค่อยได้ใช้สมองขบคิด เส้นใยเหล่านี้จะหดลง ไม่ต่อกัน ความจำก็จะไม่เป็นระบบ ดังนั้นเมื่อเกิดปัญหาต่างๆ ขึ้น ในชีวิตประจำวัน แล้วรู้จักแก้ปัญหาเฉพาะหน้าอยู่เสมอ ก็นับเป็นการลับสมองที่ดีมากอย่างหนึ่ง

## อาหารบำรุงสมอง

ตามปกติอาหารที่ทำหน้าที่บำรุงสมอง มี อยู่ในอาหารที่เรากินอยู่ทุกวันนั่นแหละ เพราะถ้ากินอาหารครบ ๕ หมู่ทุกวัน ก็ไม่มีความจำเป็นต้องหาวิตามินเสริมมากินเลย สมองของคนเราจะไม่สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ถ้าไม่ได้รับสารอาหารที่เหมาะสม และหนึ่งในสารอาหารที่มีความสำคัญสำหรับสมอง คือ วิตามินบี ๖ วิตามินบี ๑๒ ซึ่งมีมากในถั่ว ชนิดต่างๆ และกรดไขมัน (ไม่อิ่มตัว ซึ่งมีมากในเมล็ดทานตะวัน งา ข้าวโพด ถั่วเหลือง ถั่วลิสง เมล็ดดอกคำฝอย อัลมอนด์ เมล็ดฟักทอง ฯลฯ)

ใครที่อยากความจำดี สมองปลอดโปร่ง แจ่มใส ก็ต้องพยายามดูแลอาหารการกินให้ครบทั้ง ๕ หมู่ กินให้ได้ทั้งสัดส่วนและคุณภาพ ถึงเวลากินก็ต้องกิน กินแล้วค่อยทำงานต่อ ไม่ใช่ทำงานมาก คิดมาก ไม่ได้พักผ่อนนอนหลับ ใช้สมองอยู่ตลอดเวลา พอถึงคราวที่ต้องจดจำอะไรสำคัญๆ สมองจะล้า และส่งผลกระทบต่อความจำด้วย และไม่เพียงแต่อาหารดีมีประโยชน์เท่านั้น เรื่องการออกกำลังกาย และอากาศที่ดีก็มีผลต่อสมองในระยะยาวเช่นกัน

## ฝึกสมาธิช่วยให้ความจำดี

คนที่ชอบคิดฟุ้งซ่าน วิตกกังวลจนลืมโน่นลืมนี่อยู่เสมอ อย่าไปรำคาญตัวเองว่าทำไมเราถึง ขี้ลืมจังเลย อาการนี้สามารถแก้ไขได้ โดยเฉพาะเรื่องของสมาธิที่จะช่วยในเรื่องของความจำทุกขั้นตอน ตั้งแต่การรับข้อมูลเข้า ซึ่งถ้าเรามีสมาธิดี มีความตั้งใจ จะฟังได้รายละเอียดมาก เพราะในขั้นตอน ของการจดจำ หากไม่มีเรื่องอื่นๆ มารบกวน เราก็สามารถจะใช้จิตของเราไปค้นหาความจำในเรื่องต่างๆ ออกมาใช้งานได้อย่างมีประสิทธิภาพ การฝึกสมาธินอกจากจะช่วยในเรื่องของความจำแล้ว ยังช่วยในเรื่องอื่นๆ อีกมากมายในชีวิตด้วย

มีดยิ่งลับยิ่งคมฉันใด เช่นเดียวกัน ถ้า อยากให้สมองดี ความจำดี ก็ต้องหมั่นคิดวิเคราะห์ หัดแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าอยู่เสมอ สวนคนที่ชอบลืมบ่อยๆ (แต่ยังไม่ถึงขั้นสมองฝ่อ) เทคนิควิธีการที่ควรใช้คือการจด ซึ่งจะช่วยเตือนความจำในเรื่อง ต่างๆ ได้เป็นอย่างดี

## นิสัย ๑๐ อย่างที่ทำร้ายสมอง

*๑. ไม่กินอาหารเช้า* การไม่กินอาหารเช้า ไม่เพียงแต่จะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำเท่านั้น แต่ยังเป็นสาเหตุให้ร่างกายมีสารอาหารไปเลี้ยงสมองไม่เพียงพอ หากทำจนเป็นนิสัย ในระยะยาวจะทำให้สมองเสื่อมเร็วขึ้น

*๒. กินอาหารมากเกินไป* เห็นไหมว่าทุกอย่างต้องพอดีจึงจะมีประโยชน์ การกินมากเกินไป จะทำให้หลอดเลือดแดงในสมองแข็งตัว ซึ่งจะเป็นสาเหตุให้เกิดโรคความจำสั้น

*๓. การสูบบุหรี่* ในบุหรี่มีสารเคมีที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพมากมายหลายสิบชนิด และ แน่นอน หากใครสูบจนติดและไม่คิดเลิก ไม่นานคุณอาจโชคร้ายเป็นโรคสมองฝ่อโดยไม่รู้ตัว (ถ้าสมองใช้งานไม่ได้ การมีชีวิตอยู่ก็แทบไม่มีความหมายอะไร)

*๔. กินอาหารหวานมากเกินไป* อาหารเหล่านี้จะไปขัดขวางการดูดซึมโปรตีน และสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เป็นสาเหตุให้ร่างกายขาดสารอาหาร เมื่อได้รับอาหารน้อย สมองก็ทำงานไม่เต็มที่

*๕. การอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เป็นพิษ* ทั้งนี้เพราะสมองเป็นอวัยวะที่ใช้พลังงานมากที่สุดในร่างกาย ดังนั้นหากเราหายใจเอาอากาศเสียเข้าไปมากๆ เป็นประจำ จะทำให้ออกซิเจนในสมองมีน้อย ซึ่งส่งผลต่อการทำงานของสมอง ทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง

*๖. การอดนอน* การอดนอนเป็นระยะเวลานานๆ จะทำให้เซลล์สมองเสียหายและตายได้ (เร็วกว่าที่ควรจะเป็น)

*๗. การนอนคลุมโปง* เรื่องนี้หลายคนอาจนึกไม่ถึง เพราะการนอนคลุมโปง จะทำให้เราได้รับออกซิเจนไม่เต็มที่ เมื่ออากาศไม่เพียงพอ การทำงานของสมองก็ไม่เต็มร้อย

*๘. ใช้สมองในขณะเจ็บป่วย* ยามเจ็บไข้ ไม่สบาย ก็เป็นการฟ้องอยู่แล้วว่าร่างกายต้องการการพักผ่อน แต่หากเรายังดื้อรั้นที่จะใช้สมองในการคิดหรือทำงานยามที่ร่างกายอ่อนแอ ก็เหมือนเป็นการทำร้าย สมองไปด้วย และผลงานที่ออกมาก็ไม่ค่อยดีนักหรอก

*๙. ขาดการใช้ความคิด* การคิด วิเคราะห์ ฝึกแก้ปัญหาต่างๆ เป็นการฝึกสมองที่ดีที่สุด การอยู่นิ่งๆ เฉยๆ ไม่สนใจอะไรเลยจะทำให้สมองฝ่อ

*๑๐. พูดน้อยเกินไป* นี่ก็เป็นอีกเรื่องหนึ่งที่ย้ำยืนยันว่า ทุกสิ่งทุกอย่างต้องอยู่ในภาวะสมดุล จึงจะเกิดประโยชน์สูงสุด เพราะการฝึกพูดอย่างมีสาระ เป็นสิ่งที่ต้องใช้สมองกลั่นกรอง ดังนั้นทักษะ ทางการพูด

จึงเป็นสิ่งที่แสดงถึงประสิทธิภาพของสมองด้วย