

التغير العقلي المعرفي للشيخوخة:

ان ما يقال عن الوظائف الجسمية يقال أيضاً عن الوظائف العقلية فهناك مشكلات تطرأ على الذاكرة القريبة وتبقى الذاكرة القديمة نشطة فيتذكر الشخص احداثاً قديمة وهو طفل بينما ينسى الأشياء التي حدثت في حياته للتو منذ لحظات، إلا أن الدراسات تبين ان استثناءات كثيرة تحدث فيظل المسنون قادرين على تذكر ارقام الهواتف والمساكن مثلهم مثل الأصغر سناً شريطة ان تكون سلاسل الأرقام غير طويلة ومن المعتقد بأن التذكر بالإمكان ان يستمر بكامل قوته على ان نعطيهم فترة أطول للتذكر وعلى مهل.

وقد كان العلماء يعتقدون ولفترة قريبة بأن الذكاء يتدهور بتقدم السن ولكن اصبح من المعروف حالياً ان هذا الادعاء خاطئ بسبب ان مقاييس الذكاء لم يقدّم مصمموها بتقنياتها من خلال مقارنات بين جماعات مختلفة من الشباب والمسنين، وقد أخذت جماعات المسنين من المقيمين في مؤسسات الرعاية الاجتماعية، وغني عن الذكر ان هذه الفئات من المسنين لا تعتبر ممثلة من حيث كفاءتها العقلية لمجتمع المسنين من المقيمين في مؤسسات الرعاية الاجتماعية فضلاً عن هذا فإننا نعلم ان الذكاء يتكون من قدرات متنوعة وليس من قدرة أحادية ومن المعلوم ان المقارنات بين المسنين وبين غيرهم كانت تتم بالنظر الى الذكاء على انه قدرة أحادية البعد ومن المعلوم ان بعض قدرات الذكاء تتدهور والنقدّم في السن ويبقى بعضها الآخر ثابتاً حتى الموت.

الذاكرة

ان تدهور الذاكرة في الشيخوخة أمر مهم وفي واقع الامر أن أشياء أخرى قد يصيبها التدهور في الوقت نفسه منها السمع والبصر والحركة ولكن اهم ما يميز الشيخوخة ما يصيب الذاكرة فينسى المسن كل شيء، ولا يقتصر الأمر على الذكريات القديمة ابو بعض المناسبات والمواعيد المهمة بل يمتد ليشمل أسماء الأصدقاء وأفراد العائلة حتى بات النسيان وضعف الذاكرة مرتبط بالشيخوخة بالرغم من ان كل الناس صغاراً كباراً لا يذكرون بعض الأشياء في معظم الأحيان.

وظيفة الذاكرة

تتكون من مراحل ثلاث، الأولى هي تسجيل المعلومة سواء كانت واردة إلينا بالسمع أو بالمشاهدة ، ثم اختزانها في الذاكرة، والثالثة استدعاء هذه المعلومة عند الطلب ، وهذه العملية تشبه ما يحدث بالكمبيوتر حيث يفترض أن المعلومات بعد رصدها توضع في ترتيب خاص، والذاكرة في الأحوال العادية تعنى أننا حين نتذكر شيئاً سواء كان معلومة أو اسم شخص أو مكان فإننا - بعملية تلقائية - تمكننا من أن نصل إلى ما نريد فوراً من بين ما تزدحم به الذاكرة من مواقف ومعلومات وأسماء تم تسجيلها واختزانها بها منذ بدء عهدنا في الحياة ، ويصيب الاضطراب هذه العملية الشيخوخة، وأكثر المراحل تأثراً تكون مرحلة استدعاء المعلومات ، فترى الشخص المسن يبذل جهداً ليتذكر اسم شيء ولا يستطيع ، ولكنه قد يذكر هذا الشيء في وقت آخر حين لا يحتاج إليه.

وتنقسم الذاكرة إلى ثلاثة أنواع حسب طبيعة الشيء الذي نود تذكره، الذاكرة البعيدة التي تخزن الأحداث التي حدثت منذ زمن بعيد والذاكرة القريبة أو المتوسطة التي تخزن الأحداث قريباً خلال أيام أو ساعات، والنوع الثالث هو الذاكرة الحالية التي تتعامل مع ما يحدث في نفس اللحظات، وفي الشيخوخة فإن تدهور الذاكرة لا يؤثر في القدرة على تذكر الأحداث البعيدة، فترى الشخص المسن يتذكر مواقف حدثت في طفولته وصباه وهو الذي تعدى الثمانين، بينما تراه يعجز عن تذكر طعام الإفطار الذي تناوله في صباح نفس اليوم.

والمشكلة الأخرى التي يشكو منها المسنون هي نسيان المواعيد أو عدم تذكر عمل بعض الأشياء في وقتها ونسيان هذه الأمور يدعو إلى الإحباط حتى وان لم يترتب عليه أي أضرار جسيمة والحل هو استخدام مفكرة لتدوين هذه المواعيد وان ابتكار طرق للربط بين شيء وبين آخر يساعد على التغلب على النسيان.

العوامل المؤثرة في الأداء:

تدل الأبحاث العلمية ان التعبير الذي يحدث في مستوى الأداء تبعاً لزيادة السن وخصوصاً عند الشيوخ يرتبط ارتباطاً مباشراً بالمستوى العقلي والتعليمي للفرد.

رعاية المظهر العقلي المعرفي

وتتلخص أهم مظاهر الرعاية العقلية في النواحي الآتية:

1. عندما يقال لك أنك كبرت فعليك أن تتساءل كبرت بالنسبة لماذا؟ أنت قادر على أن تمد يد المساعدة إلى الآخرين، أنت قادر على أن تعيش مع عمرك وفق أحداث زمانك، أنت قادر على ابتكار أشياء جميلة.
 2. تضعف لذاتنا الجسيمة والحسية في الشيخوخة وتقوى لذاتنا الفكرية والدينية.
 3. الاستمرار في النشاطات الذهنية هو من أفضل الوسائل للوقاية من تأخر القدرات العقلية وبالإمكان أن تحافظ عليها باعتماد نظام دفاعي فعال.
 4. الاستمرار في الاتصال مع العالم الخارجي كما هو وعدم التذمر من تغييره.
- الحياة الطويلة قيمتها في ذاتها، لا تنتظر من الناس احترامك لأنك عشت سنين طويلة أو لأنك قاسيت كثيراً فكل ماضيه وكفاحه، وماضيك لا يعفيك أن تثبت وجودك في وقت الزمان ولا تثقل على الناس بتكرار قصص حياتك.