



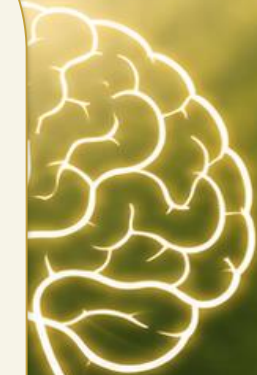
پوش آگاهی بخشی عوامل پیشگیری کننده از دمانس

برای فردایی که یادمان می ماند



## "۱۰ علامت هشدار که نباید نادیده بگیریم"

قرار نیست با دیدن یک علامت بگوییم فرد دمانس دارد. اما بعضی تغییرات نیازمند بررسی بیشتر هستند.



پویش آگاهی بخشی عوامل پیشگیری کننده از دمانس



## چه فراموشی نگران کننده هست؟

تکرار شونده ☠️

رو به پیشرفت ☠️

مختل کننده عملکرد روزانه ☠️





## مشکل در انجام کارهای آشنا

اگر فرد کاری را که سال‌ها به راحتی انجام می‌داده، ناگهان یا به تدریج نمی‌تواند مثل گذشته انجام دهد، این موضوع نیازمند توجه و ارزیابی است.

🕒 **آشپزی:** فراموش کردن مراحل یا ترتیب یک غذای آشنا  
🏠 **امور مالی:** دشواری در پرداخت قبوض یا مدیریت حساب بانکی  
🔧 **استفاده از وسایل:** سردرگمی هنگام استفاده از وسیله‌ای که سال‌ها با آن کار کرده است

🚗 **رانندگی:** گم کردن مسیرهای آشنا یا دشواری در رسیدن به مقصدی که قبلاً به خوبی می‌شناخته است



## اختلال در برنامه‌ریزی و حل مسئله

وقتی کارهای روزمره‌ای که نیاز به برنامه‌ریزی دارند، دیگر مثل گذشته پیش نمی‌روند.

مثلاً:

■ مدیریت امور مالی: پرداخت قبضه‌ها، تنظیم هزینه‌ها یا مدیریت حساب‌ها برای فرد دشوار می‌شود.

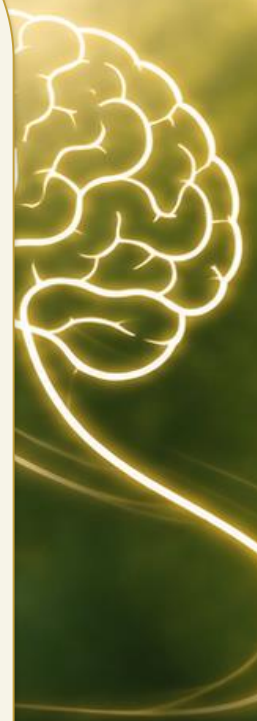
■ برنامه‌ریزی: انجام کارهای چند مرحله‌ای که قبلاً به راحتی انجام می‌داد، برایش گیج‌کننده می‌شود.

○ حل مسئله: در پیدا کردن راه حل برای مشکلات ساده و روزمره دچار مشکل می‌شود.





## اختلال در جهت‌یابی زمانی و مکانی



فرد ممکن است به تدریج در تشخیص زمان، مکان یا علت حضور خود در یک موقعیت دچار مشکل شود:

 زمان: امروز چه روزی است؟ چه ماهی هستیم؟

 مکان: من کجا هستم؟ اینجا را می‌شناسم؟

? موقعیت: برای چه کاری اینجا آمده‌ام؟



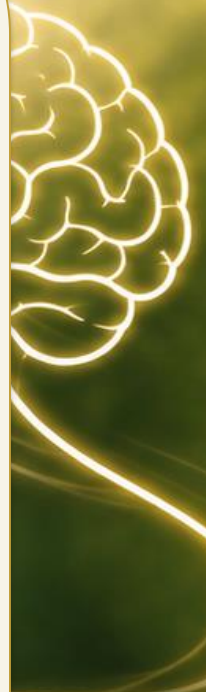
## □□ وقتی کلمات دیگر مثل قبل به ذهن نمی آیند

گاهی پیدا نکردن یک کلمه کاملاً طبیعی است؛

اما اگر فرد به طور مکرر در پیدا کردن کلمات مناسب، بیان منظور یا

فهم گفتار دیگران دچار مشکل شود، این می تواند نشانه ای از اختلال

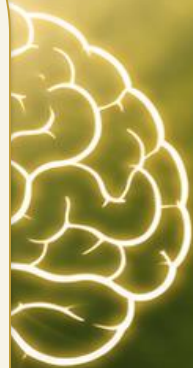
شناختی و زبانی باشد و نیاز به ارزیابی دارد.





## نشانه های اختلال در گفتار

- مکث های غیر معمول و مکرر برای پیدا کردن کلمات
- استفاده از کلمات نامناسب یا جایگزین های عجیب
- دشواری در بیان منظور
- مشکل در درک صحبت دیگران





## کاهش توانایی قضاوت و تصمیم‌گیری

فرد ممکن است در موقعیت‌هایی که پیش‌تر به‌درستی تصمیم می‌گرفته، اما در حال حاضر انتخاب‌های نامعمول، پرخطر یا نامتناسب با شرایط داشته.  
مثلاً:

▬ تصمیم‌های مالی غیرمعمول: خرج کردن یا بخشیدن پول بدون منطق همیشگی

📺 خریدهای نامتناسب: خریدهای غیرضروری، تکراری یا گران‌قیمت

👤 اعتماد نابجا: اعتماد آسان به افراد ناآشنا یا پیشنهاد‌های مشکوک

⚠️ نادیده گرفتن خطر: انجام رفتارهایی که قبلاً می‌دانسته‌اند پرخطر هستند





## کاهش علاقه و کناره‌گیری از فعالیت‌های همیشگی

فردی که پیش‌تر با علاقه در فعالیت‌های اجتماعی، فکری یا جسمانی شرکت می‌کرد، ممکن است به تدریج یا ناگهان علاقه و مشارکت خود را از دست بدهد.  
مثلاً:

👤 دیگر در مهمانی‌ها و دورهمی‌ها شرکت نمی‌کند .

📖 کتاب‌خواندن یا فعالیت‌های مورد علاقه‌اش را کنار می‌گذارد .

🏃 ورزش و فعالیت‌های روزمره‌ای را که قبلاً انجام می‌داد، متوقف می‌کند.





# تغییر محسوس و پایدار در شخصیت و رفتار

گاهی نخستین نشانه اختلال شناختی، فراموشی نیست؛ بلکه تغییری غیرمعمول در خلق و خو، شخصیت، رفتار اجتماعی یا نحوه واکنش فرد است.  
مثلاً:

😡 تحریک پذیری و زودرنجی: واکنش های شدید به مسائل ساده

😊 بی تفاوتی: کاهش علاقه، انگیزه و واکنش عاطفی نسبت به اطرافیان

🙄 بدگمانی غیرمعمول: شک و بی اعتمادی بی دلیل نسبت به دیگران

⚠️ رفتار نامتناسب: رفتارهایی که با شخصیت و هنجارهای همیشگی فرد سازگار نیستند



## این تغییرات، تازه ایجاد شده‌اند؟

دو نشانه را جدی بگیرید:

**NEW** تازه و متفاوت از گذشته‌اند؟

یعنی رفتاری یا توانایی‌ای که قبلاً وجود نداشته، به‌تازگی ظاهر شده است.

**📈** در حال پیشرفت‌اند؟

یعنی علائم به‌مرور بیشتر، مکرر‌تر یا ناتوان‌کننده‌تر می‌شوند.





# دمانس یا افسردگی؟ همیشه پای دمانس در میان نیست!

افسردگی می‌تواند عملکرد شناختی را هم تحت تأثیر قرار دهد و باعث شود فرد:  
① تمرکز و توجه کمتری داشته باشد

② در به‌خاطر سپردن و به‌یادآوردن اطلاعات مشکل پیدا کند

③ انگیزه و مشارکت در فعالیت‌های روزمره را از دست بدهد

④ آهسته‌تر فکر کند یا برای پاسخ‌دادن به زمان بیشتری نیاز داشته باشد



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



سازمان بهداشت روانی و اعتیاد



سازمان بهداشت روانی و اعتیاد



سازمان بهداشت روانی و اعتیاد



سازمان بهداشت روانی و اعتیاد



سازمان بهداشت روانی و اعتیاد



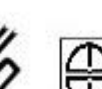
سازمان بهداشت روانی و اعتیاد



سازمان بهداشت روانی و اعتیاد



سازمان بهداشت روانی و اعتیاد



سازمان بهداشت روانی و اعتیاد



سازمان بهداشت روانی و اعتیاد



سازمان بهداشت روانی و اعتیاد



سازمان بهداشت روانی و اعتیاد



## نکته بسیار مهم

مشکل حافظه همیشه به معنای دمانس نیست؛ افسردگی، اضطراب، اختلال خواب، برخی داروها و بیماری‌های جسمی نیز می‌توانند عملکرد شناختی را مختل کنند.



## ❓ دمانس یا دلیریوم؟ یک تفاوت حیاتی!

● دلیریوم:

ناگهانی ← نوسانی ← اختلال بارز توجه

❓ دمانس:

تدریجی ← پایدار و پیشرونده ← افت شناختی و عملکردی

⑤ پیام طلایی

"تغییر ناگهانی و نوسانی در وضعیت شناختی را به حساب دمانس نگذارید؛ دلیریوم یک وضعیت حاد و نیازمند ارزیابی فوری است."



## داروها را فراموش نکنید!

برخی داروها می‌توانند حافظه، توجه و هوشیاری را تحت تأثیر قرار دهند.

در هر مراجعه، فهرست کامل داروهای مصرفی‌تان را همراه داشته باشید؛ حتی داروهای بدون نسخه و مکمل‌ها.



## □□ بینایی را هم جدی بگیریم!

اختلال بینایی درمان نشده اکنون در شواهد جدید به عنوان یکی از عوامل قابل تغییر مرتبط با خطر دمانس شناخته می شود.

"دید بهتر، مشارکت بیشتر؛ مراقبت از چشم، بخشی از مراقبت از مغز است".



## ⑤ چه زمانی به پزشک مراجعه کنیم؟

اگر تغییرات شناختی:

 جدید باشند

 تکرار شوند

 رو به پیشرفت باشند

 عملکرد روزمره را مختل کنند.





# ❓زودتر بدانیم؛ فرصت بیشتری برای اقدام داشته باشیم

تشخیص زودهنگام یعنی فرصت بیشتر برای:

🔍شناخت علت و عوامل قابل اصلاح

💊درمان و مدیریت به موقع

👜برنامه ریزی و تصمیم گیری آگاهانه

❓حفظ استقلال و کیفیت زندگی

❓حمایت بهتر از فرد و خانواده



پوش آگاهی بخشی عوامل پیشگیری کننده از دمانس