**Unutkanlık**

Herkesin zaman zaman, özellikle de hayatın yoğunlaştığı zamanlarda unutkanlık yaşadığı anlar olur. Bu tamamen normal bir olay gibi görünse de zayıf bir hafızaya sahip olmak ve en basit şeyleri bile unutmak sinir bozucu olabilir.

Özellikle Alzheimer hastalığı gibi ciddi nörolojik durumlarda genetik, unutkanlıkta rol oynar. Bununla birlikte araştırmalar, uygulanan diyetler ve yaşam tarzının da hafıza üzerinde büyük bir etkisi olduğunu göstermiştir. Altta yatan nedeni belirledikten sonra unutkanlık sorununuzu çözmeye başlayabilirsiniz. Öncelikle bu sebeplere birlikte göz atalım.

**Stres**

Kronik stres kan basıncını artırabilir, bağışıklık sistemini zayıflatabilir ve depresyonu tetikleyebilir. Aynı zamanda zihinsel yorgunluğa da neden olabilir. Beyniniz tükendiğinde düşünmek, akıl yürütmek ve odaklanmak zorlaşır. Bu da unutkanlığa sebep olabilir.

**Uykusuzluk**

Kalitesiz bir uyku, beyninizin nasıl çalıştığını etkileyebilir. Her gece 8 ila 9 saat uyumayı hedefleyin. Çok az uyumak, zayıf konsantrasyona ve dolayısıyla gün içinde hatırlamanız gereken kolay şeyleri bile unutmanıza neden olabilir.

**Hormonal değişiklikler**

Hormonal değişiklikler de unutkanlığı tetikleyebilir. Hamilelik sırasında progesteron ve östrojen hormonlarının seviyeleri artar. Bu değişiklik hafızayı etkileyebilir ve kısa süreli unutkanlıklara neden olabilir. Benzer şekilde menopoz sırasında östrojen seviyesindeki düşüşler, unutkanlığa, zayıf konsantrasyona ve düşüncelerin bulanıklaşmasına neden olabilir.

**Diyet**

Yaptığınız diyetler ve yedikleriniz de hafıza konusunda rol oynayabilir. B-12 vitamini sağlıklı beyin işlevini destekler. Eğer B-12 vitamini eksikliğiniz varsa bu, unutkanlığa sebep olabilir. Bu yüzden doktorunuza danışıp herhangi bir vitamin eksikliğiniz varsa kontrol ettirmelisiniz.

Besin alerjiniz veya hassasiyetiniz varsa, belirli yiyecekleri yedikten sonra unutkanlık durumu oluşabilir. Bunlara örnek olarak yer fıstığı ve süt ürünlerini verebiliriz. Bu yiyecekleri yediğinizde kendinizi kontrol edip hangisinin unutkanlığınızı tetiklediğini bulabilir ve bu tetikleyici gıdaları diyetinizden çıkarıp semptomları iyileştirebilirsiniz.

**İlaçlar**

Herhangi bir ilaç kullanımında eğer unutkanlık yaşadığınızı fark ederseniz bunu mutlaka doktorunuzla konuşun. Unutkanlığınız ilacın bilinen bir yan etkisi olabilir. Dozunuzu düşürmek veya başka bir ilaca geçmek de bu semptomları iyileştirebilir.

**Tıbbi durumlar**

İltihap seviyesi, yorgunluk veya kan şekeri seviyesindeki değişikliklerle ilişkili tıbbi durumlar da unutkanlığa neden olabilir. Örneğin fibromiyaljisi olan kişiler, günlük olarak unutkanlık yaşayabilir. Unutkanlığa neden olabilecek diğer durumlar şunlardır:

-Anemi

-Depresyon

-Diyabet

-Migren

-Alzheimer hastalığı

-Hipotiroidi

-Artrit ve multipl skleroz gibi otoimmün hastalıklar

-Dehidrasyon

**Nasıl tedavi edilir?**

Unutkanlığın tedavisi sebeplerin neler olduğuyla ilgilidir. Örneğin anemi hastasıysanız, demir takviyeleri kırmızı kan hücresi üretiminizi artırabilir ve unutkanlığınızı azaltabilir. Eğer bir otoimmün hastalığı teşhisi konulursa, doktorunuz iltihabı azaltmak veya bağışıklık sistemini baskılamak için bir kortikosteroid veya başka bir ilaç önerebilir. Bazen de unutkanlığı beslenme eksikliğini gidererek veya uyku kalitenizi yükselterek önleyebilirsiniz. Unutkanlıkla ilgili evde uygulayabileceğiniz bazı öneriler şunlardır:

-Gece 8-9 saat uyumak,

-Sınırlarınızı bilerek aşırı alkol ve kafeinden kaçınmak ve stresi yönetmek,

-Egzersiz yapmak,

-Beyin gücünüzü bulmacalar çözerek güçlendirmek,

-Eğlenceli aktiviteler bulmak,

-Protein, meyve, sebze ve sağlıklı yağ alımını artırmak.

Sonuç olarak hafızanızı geliştirmenin birçok eğlenceli, basit ve hatta lezzetli yolu var. Örneğin zihniniz ve bedeniniz için egzersiz yapmak veya lezzetli bir çikolatanın tadını çıkarmak uygulayabileceğiniz teknikler arasında yer alıyor. Beyin sağlığınızı artırmak ve unutkanlığınızı minimuma indirmek için yukarıda bahsettiğimiz ipuçlarından birkaçını günlük rutininize ekleyebilirsiniz.