

# Гипомнезия и ее виды

Бердигожаева Адема



# Что такое гипомнезия?

- Гипомнезия — снижение запоминательной и воспроизводительной функции, может страдать как кратковременная, так и долговременная память.



- Проблемы с памятью включают в себя обширную группу заболеваний самой разной этиологии, однако далеко не всегда их причиной являются неврологические сбои в работе организма. Одно из самых распространённых заболеваний — это гипомнезия, подразумевающая под собой ухудшение памяти. Однако, на первых порах больной даже не замечает изменения в памяти: он прекрасно ориентируется на знакомой местности, помнит все именитые даты, лица знакомых людей, но может забывать слова (феномен «вертится на языке») или свои недавние действия (последние несколько дней).



# Причины заболевания

- Деменция относительно распространённое заболевание в старческом возрасте, которое приводит к снижению памяти и гипомнезии.
- Атеросклероз и другие заболевания сосудов мозга. Сюда же входят последствия инсульта.
- Курение и алкоголь также могут вызвать нарушения в работе памяти, так как препятствуют полноценной проводимости кислорода к мозгу, из-за чего появляется нехватка кислорода и впоследствии его отравление.
- Травмы головы являются одной из главных причин сбоев в памяти. Как уже достоверно известно, за хранение образной памяти отвечают височная кора головного мозга, а значит, любое её повреждение может привести к дальнейшим расстройствам и сбоям в памяти.
- Опухоли головного мозга — в клинической картине, как правило, наряду с нарушениями в запоминании, появляются и другие нарушения организма.
- Умственная неполноценность и задержка в психическом развитии также может нарушить нормальную работу памяти. Например, привести к гипомнезии.
- Особенно подвержены риску расстройств памяти люди с эпилепсией, заболеваниями гипертонического характера, страдающие от наркомании, заболеваниями соматического ряда, у которых наблюдается недостаток витаминов и психические проблемы.

# Как это выглядит в жизни?



- Как указано выше, есть обширный перечень причин, приводящих к гипомнезии. Поэтому и различные ее формы также могут проявляться по-разному, но есть и некоторые общие признаки. Чаще всего память ослабляется локально, а не генерализировано. Это значит, что одни её функции могут страдать сильно, а другие оставаться невредимыми. Особенно это применимо к способности памяти сохранять и воспроизводить сохранённую информацию. Кроме того, бывают ситуации, когда у больной не может что-то вспомнить, а через какое-то время эта же информация вспоминается с легкостью.



# Общие симптомы:

- ослабление чувства времени;
- механическая память больше подвержена заболеванию, чем словесно-логическая; больному сложно или даже невозможно воспроизвести хронологию вспоминаемых событий;
- новые происшествия запоминаются с большим трудом, чем раньше.
- У школьников гипомнезия может проявиться в проблемах с удерживанием в памяти прочитанного или сказанного учителем материала. Дошкольники при этом заболевании плохо запоминают даже короткие стихи.

# Виды гипомнезии:

- **1. Нарушение избирательной репродукции** — снижение способности быстро вспомнить хорошо известные факты. Например: «Вылетело из головы имя давно знакомого человека. В голове появляются другие имена, любые, но только не то, что нужно. Порой бывает так неудобно, что я не вступаю в разговор или стараюсь не упоминать этого имени... Не мог вдруг вспомнить номер собственного телефона... Заклинило память, забыл вдруг название своей улицы... Съезжает память, спросили даты рождения дочерей, а я потерялся, не могу вспомнить, и всё тут... На лекции стал забывать некоторые термины, на языке крутятся, а вспомнить не могу... Стала хуже память на лица, встречаю человека, знаю, что должен помнить его, а вспомнить, кто он, не могу». Активные усилия вспомнить забытое успеха часто не имеют, они, похоже, только мешают репродукции, отвлекая внимание от поиска ключевого стимула. Несколько позже забытое воспоминание является в сознании как бы само собой. В некоторых случаях данное снижение памяти сочетается с отчётливо представленным симптомом обрыва мысли.
- **2. Анэфория** — неспособность вспомнить хорошо известное без посторонней помощи. Напоминает предыдущее нарушение тем, что пациент на время или навсегда как бы теряет навык воспоминания, но выглядит это несколько иначе. Так, пациентка после перенесённого менингоэнцефалита жаловалась на потерю памяти и страх сойти с ума: «Я забыла имена самых близких мне людей, не говоря о знакомых, не могу вспомнить, как выглядят известные мне люди, где я живу, номер моего телефона и многое другое, что я знаю, должна знать, мысли всё время крутятся о том, что не стало памяти. Кажется, что я вот-вот это вспомню, а не могу». Воспоминания постепенно возвращались к больной, но только после того, как ей помогали напоминаниями. После этого она самостоятельно могла вспоминать забытое.

- **3. Снижение хронологической памяти** — ослабление способности запоминать, а также вспоминать локализацию и последовательность событий во времени, в том числе событий личной биографии.
- **4. Снижение пространственной памяти** — ослабление способности запоминать и воспроизводить пространственные отношения. Например, запомнить и вспомнить маршрут движения транспорта в городе, особенно если это незнакомый город.
- **5. Снижение музыкальной памяти** — ослабление способности запоминать и воспроизводить музыкальные образы. Жалобы на это можно встретить у музыкантов.
- **6. Снижение памяти на свежие мысли** — ослабление способности запоминать и вспоминать плоды собственного креативного воображения, что особенно болезненно воспринимается людьми творческого склада





- **7. Снижение памяти на лица** — ослабление способности запоминать и вспоминать лица окружающих людей, а также их изображения. Осознавая это факт, пациент, к примеру, начинает здороваться со всеми встречными, предполагая, что в данном месте высока вероятность встретить знакомого человека. Он замечает также, что в определённом месте он узнаёт знакомого человека, но может не узнать его где-нибудь на стороне.
- **8. Снижение памяти на цвета** — ослабление способности запоминать и вспоминать цвета объектов (цвет глаз, волос, одежды и др.). Перечень вариантов гипомнезии можно продолжить и далее.
- **9. Снижение памяти на сделанное** — ослабление способности запоминать и вспоминать, что было уже сделано или сказано. Такие пациенты могут по несколько раз говорить об одном и том же одному и тому же человеку, совершать одну и ту же покупку, заново помыться, помыть в квартире пол и др.
- **10. Дисмнезия** — диспропорциональность в степени снижения памяти на те или иные впечатления. Чаще всего именно так и бывает, когда диффузное снижение памяти в неравной степени поражает те или иные её виды. Симптомы локальной гипомнезии могут указывать на  **душем**



- **II. Моральная гипомнезия** — снижение способности запоминать и актуализировать этические нормы и правила социального поведения. Характерна для некоторых типов психопатии. Критическое отношение к гипомнезии, как и к системной амнезии, обычно сохраняется. Более того, осознание гипомнезии бывает достаточно болезненным. Пациенты нередко принимают меры, чтобы скрыть от окружающих факт снижения памяти и каким-то образом его компенсировать (записи, вязание «узелков на память», напоминания крестиками на ладони и др.; некоторые пациенты пишут и на видном месте оставляют надписи на листах бумаги о том, что им следует делать).
- Гипомнезия наблюдается в состояниях астении, адинамии, **апатии**, абулии, **депрессии**, ступора, а также в клинической картине локальных и диффузных повреждений мозга различного генеза. Возрастное снижение памяти гипомнезией не является, хотя разграничение провести сложно.



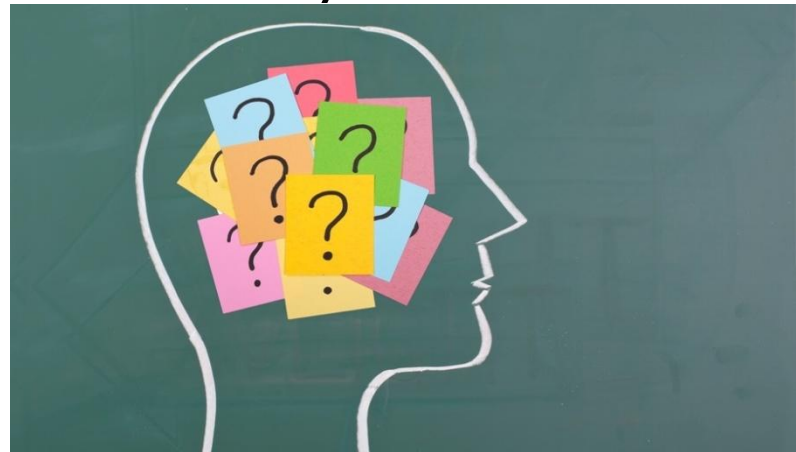
# Диагностика

- Для всесторонней диагностики этого расстройства памяти необходимо клиническое и патопсихологическое исследование всех его особенностей и симптомов. Обычно это нарушение не существует само по себе. Чаще всего оно связано с патологиями иных функций психики, что отражается на их структуре. Важно учитывать и то, что выявление таких нарушений при острых психозах сильно осложняется, поскольку они оказываются прикрыты спутанностью психики либо обширными бредовыми состояниями. Одним из самых ранних симптомов гипомнезии считается нарушение возможности избирательно вспомнить то, что нужно в данный момент, хотя позднее это всплывает в памяти. Поэтому для выявления симптомов этого расстройства, а также для определения его степени тяжести, часто бывает достаточно поверхностного опроса больного о фактах и событиях, предшествующих появлению признаков заболевания, и информации, полученной от его родственников. Кроме того, больному можно предложить пройти ряд специальных клинических и психологических тестов на состояние памяти. Органическую гипомнезию надо дифференцировать от других нарушений памяти при патологических психических расстройствах. Сходные признаки наблюдаются при неврастении, депрессивном и астеническом синдромах, других болезнях психики. Это важно, поскольку каждый вид этой патологии требует своего лечения.



# Терапия

- Лечение обычно направлено на основное заболевание, вызвавшее это расстройство. Так, если это нарушение возникло после стресса, то сначала надо снимать стрессовое состояние. Поможет в таком случае медицинский психолог. Если гипомнезия не связана ни со стрессом, ни с возрастом, то первый врач, к которому надо обращаться за консультацией — это невролог. Он быстро определит характер, вид и причину этого нарушения памяти, а затем предложит вам дальнейшие действия. Лечение этого нарушения памяти достаточно сложно, но точная диагностика существенно облегчает этот процесс.



# Профилактика

- Правильный режим дня: здоровый 8- часовой сон, рабочий день 9-10 часов с небольшими перерывами на отдых;
- Соблюдение здорового образа жизни;
- Занятие спортом, как минимум – утренняя зарядка;
- Чтение книг и изучение других языков хорошо влияет на память человека;
- Занятие шахматами и другими интеллектуальными играми держат когнитивные функции организма «в тонусе»;
- Регулярное потребление продуктов питания, в которых содержится большое количество витаминов и минералов;
- Своевременное лечение сопутствующих заболеваний;
- Обильное питье чистой воды каждый день в размере 1,5-2 л на человека;
- Утренняя социальная активность, стараться не допускать физического и умственного истощения.