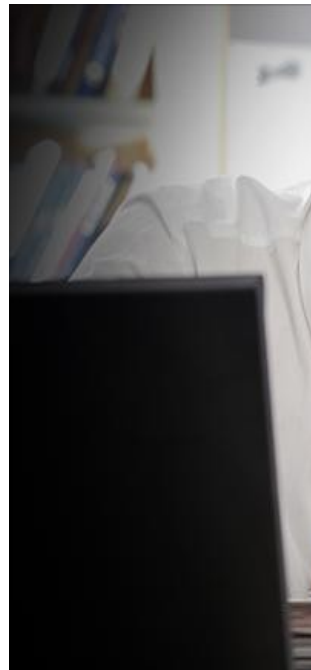


أخصائية طب نفسي تكشف السبب وراء صعوبة استيعاب المعلومات الجديدة؟



كشفت أخصائية الطب العصبي النفسي، الدكتورة "إيرينا خفينغيا"، أن هناك عوامل تؤثر في قدرة الإنسان على تعلم أشياء جديدة.

قد يجد العديد منا صعوبة في كثير من الأحيان، لاستيعاب معلومة جديدة أو تذكرها من دون معرفة الأسباب العلمية وراء ذلك.

التعب والإرهاق

أشارت الأخصائية إلى أن الوظائف المعرفية للدماغ، بما فيها الذاكرة واستيعاب المعلومات الجديدة، يمكن أن تنخفض لأسباب عديدة.

وقالت خفينغيا "إن الإجهاد هو السبب الأكبر بهذه المشكلة" وذلك حسب ما نشرت وكالة أنباء "نوفوستي" الروسية.

كما أضافت أن توقف شخص عن استيعاب معلومات جديدة، قد يكون وراء ذلك عدم حاجته لهذه المعلومات حاليا، أو بسبب التعب، أو بسبب إجهاد الوظائف المعرفية.

ولفتت إلى أن الإنسان الذي يقع تحت تأثير الإجهاد يصعب عليه القيام بواجباته اليومية المعتادة.

انخفاض التركيز

قالت خفينغيا " إن مستوى تركيز الانتباه ينخفض، أي يحتاج للقيام بأي عمل إلى مزيد من الجهد، ما يؤدي إلى استنفاد الجسم وظهور مشكلات في الذاكرة، فيمكنه قراءة النص إلى نهايته دون أن يتذكر ما كان في بدايته".

وأكدت الأخصائية الروسية أن انخفاض الوظائف المعرفية بسبب الإجهاد، قابل للعلاج "إذا كان الشخص دائما هادئا وحدث له في الفترة الأخيرة أحداث غير سارة أثرت في نفسيته كثيرا، فإن هذا لا يعني أن الإنسان سيبقى دائما كذلك".

وأضافت "لكن من المهم في هذه الحالة إدراك أن جميع الوظائف المعرفية للدماغ تتأثر، فعندما نشير إلى اضطراب استيعاب المعلومات بسبب الإجهاد، فنحن لا نحاول تغيير طرق استيعابها، بل بدلا من ذلك نحتاج إلى طريقة للتغلب على الإجهاد".

يشار إلى أن هناك العديد من الأسباب التي تؤدي لعدم التركيز والتشتت، ومنها الإجهاد والجوع وقلة النوم بالإضافة إلى الإفراط في تناول الأطعمة السكرية أو الدهنية.