

HAFIZA VE UNUTKANLIK

Hafıza (bellek), bir insanın yaşadığı ya da çeşitli yollardan öğrendiği bilgileri akılda tutabilme becerisidir. Hafıza, çevre hakkında kazandığınız tecrübe ve bilgilerin depolanmasını ve daha sonra geri çağırılmasını sağlar. Hafızada depolanan bu bilgilerin ve tecrübelerin geri çağırılmasında yaşanan güçlükler de unutkanlık olarak tanımlanabilir.

Çevrenizle etkileşiminizdeki tüm yaşantılar ve beş duyunuzla algıladığınız tüm veriler beyninizde bir iz halinde kayda geçer. Bu “iz”, bir uyarı veya deneyimle güçlendirilmediği, yenilenmediği ve tekrarlanmadığı takdirde zamanla silinip yok olabilir. Bilginin tekrar tekrar kullanılması öğrenmeyi ve hatırlamayı kolaylaştırır. Bellek, kısa ve uzun süreli olarak iki şekilde işler. Kısa süreli bellek ihtiyaç duyduğumuz şeyleri kısa sürede kullanmamızı sağlar, eğer bu bilgi tekrar kullanacağımız bir bilgiyse uzun süreli belleğe kaydedilir.

Yaşadığınız ve öğrendiğiniz her şey hafızanızın bir köşesinde saklanır ve ihtiyacınız olduğunda bilincinize çıkar. Günlük yaşamınızı sürdürebildiğiniz ve ihtiyaçlarınızı karşılayabildiğiniz sürece tek başına bazı bilgi ya da olayları unutmak ciddi bir sorun anlamına gelmez. Eğer gündelik yaşamınızın gerekliliklerini eskisi gibi yerine getiremiyorsanız, hafızanızda bir sorun olduğunu düşünebilirsiniz.

Unutkanlığın Nedenleri

Unutkanlık yaşamınızı zorlaştıran bir düzeyde ise, bu durumla baş etmek için öncelikle unutkanlığınızın nedenlerini doğru saptamak gerekir.

- Bunama, depresyon gibi nörolojik ve/veya psikiyatrik hastalıklar,
- Yoğunluk, stres, kaygı, travma gibi içsel ve dışsal nedenler,
- Önemli/önemsiz bir çok uyarı ve bilgiye maruz kalmak,
- Çok fazla farklı şeyle aynı anda meşgul olmak,
- Dikkat problemleri,
- Öğrenme ve hafızada tutma tekniklerinin yetersizliği

bazı bilgi ve anıları hatırlamamızı zorlaştırabilir ya da engelleyebilir.

Güçlü bir Hafıza için Öneriler

Hafıza da, beyninizin diğer işlevleri gibi, genel sağlığınız iyi oldukça ve siz kendinize iyi baktıkça daha iyi çalışır. Ayrıca, tıpkı egzersiz yapmanın kasları güçlendirdiği gibi, zihni aktif tutmak da hafızayı güçlendirir. Siz de daha güçlü bir hafıza için aşağıdakileri deneyebilirsiniz:

- Yeni şeyler öğrenmeye devam edin. Her yeni bilgi ve beceri birer bellek egzersizidir. Yeni sporlar, hobiler, araştırma alanları, heyecanlı ve zevkli problemler, ezberlenen yeni şiirler ve öğrenilen yeni diller beyniniz için en güçlü vitaminlerdir.
- Zihinsel faaliyetlerinizi sınırlamayın. Özellikle televizyon seyretmek gibi pasif faaliyetleri azaltın. Televizyon karşısında geçirdiğiniz saatler sadece bedensel değil, ruhsal sağlığınıza da olumsuz yönde etkiler.
- Stresinizi iyi yönetin. Ölçülü ve kontrollü stres dikkati yoğunlaştırır, odaklanmayı güçlendirir. Uzun süreli ve aşırı stres ise dikkati sürdürme kapasitesini yok eder, unutkanlığı artırır, beynin bellek için önemli bölümlerinde hasara neden olabilir.
- İyi ve kaliteli uyku uyuyun. Uykusuzluk tüm zihinsel işlevlerinizi olumsuz etkiler.
- Her gün egzersiz yapın. Düzenli egzersiz için vakit bulamıyorsanız, okul saatlerinde fiziksel olarak daha aktif olmaya, kısa mesafelerde taşıt kullanmamaya çalışın.
- Hayata bağlı kalın. İnsanlarla daha sık birlikte olmaya, aileniz ve arkadaşlarınızla olumlu ilişkiler kurmaya ve sosyal aktivitelerinizi çoğaltmaya çalışın. Sosyal ilişkiler bir taraftan zihinsel faaliyetleri yoğunlaştırır, diğer taraftan ruhsal sıkıntılarınızı hafifletmeye yardımcı olur.
- Fiziksel sağlığınıza özen gösterin. Birçok fiziksel hastalık ve/veya kullandığınız ilaçlar zihinsel işlevlerinizi etkiliyor olabilir. Doktor önerisi olmadan reçeteli ya da reçetesiz hiçbir ilacı kullanmayın. Doğal ya da zararsız diye kullanabileceğiniz bazı ürünlerin beyin hücrelerine zarar verebileceğini, zihinsel işlevleri bozabileceğini unutmayın.
- Alkolü azaltın, madde kullanıyorsanız bırakmak için yardım alın. Düzenli ve/veya yüksek miktarda alkol ve madde kullanımı zihinsel işlevlerinizde geri dönüşü olmayan bozulmalara neden olur.

Bir Bilgiyi Hafızada Tutmak için Öneriler

Güçlü bir hafızaya sahip olmak kadar, bir bilgiyi nasıl aldığınız ve hafızanıza nasıl kaydettiğiniz de hatırlayıp hatırlamayacağınızın belirleyicisi olabilir. Aşağıda hatırlamanızı kolaylaştıracak bazı *öğrenme teknikleri* bulabilirsiniz.

- Bir konuya dikkatinizi ne kadar verirseniz o konu hafızanızda o kadar uzun süre canlı kalacak ve hatırlamanız kolay olacaktır. Bu nedenle bir şeye dikkatinizi vermek istediğinizde, çevrenizde dikkatinizi dağıtacak diğer uyanları olabildiğince azaltmaya çalışabilirsiniz.

- Hafızanıza kaydettiğiniz bir bilgiyi hatırlatacak bir çağrışım nesnesini trafik işareti gibi kullanabilirsiniz. Örneğin, bir telefon numarasını ezberlerken o numarayı size çağrıştıracak doğum tarihiniz, kapı numaranız gibi başka numaralar ile ezberlemeye çalışabilirsiniz.
- Gerekli gereksiz birçok şeyi ezberlemeye çalışmak, kaydedilen bilgilerin hatırlanmasını zorlaştıracaktır. Öncelikli olan bilgileri tespit ederek, bunlara odaklanmak faydalı olacaktır.
- Öğrenilen bir şey beş duyumuzun her birine ne kadar çok hitap ederse o kadar kolay öğrenilir ve hatırlanır. Mesela teorisini okuduğunuz birinin kitaptan resmini hatırlamak, anlatılan bir araştırmanın grafiğini görmek daha kalıcı bir öğrenme sağlayacak ve hatırlamak daha kolay olacaktır.
- Öğrendiğiniz bir bilgi ile ilgili çarpıcı, akılda kalıcı hayaller ya da imgeler oluşturun. Hatırlamak istediğinizde bu hayalleri ve imgeleri hatırlamaya çalışın.
- Aklınızda tutmanız gereken bilgiyi mümkün olduğunca somutlaştırın.
- Bilgiler arasında ilişki kurun. Öğrendiğiniz bir şeyin daha önce okumuş, görmüş, yaşamış olduğunuz şeylerle, tanıdığınız insanlarla bağlantılarını düşünün. Böylece çağrışım yoluyla hatırlamanız kolaylaşır.
- Öğrenmenin sonrasında yapacağınız bir iki tekrar ya da hatırlama denemesinin mucizevi etkileri olabilir. Bir bilgiyi öğrendikten kısa bir süre sonra hatırlamaya çalışmak ve unuttuysanız tekrar öğrenmek, sonrasında (ertesi gün ya da sınav zamanı) hatırlama ihtimalinizi oldukça artırır.

Unutkanlığınızın nedenlerinden emin olamıyorsanız ve gündelik yaşamınız unutkanlıktan belirgin biçimde etkileniyorsa bir uzmandan yardım alabilirsiniz.

**İSTANBUL BİLGİ ÜNİVERSİTESİ
PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİRİMİ**

E-Posta: PsyCounselling@bilgi.edu.tr
Tel: 212 311 76 74

Kuştepe: 212 311 6252 / 6470
Dolapdere: 212 311 5212
Santral: 212 311 76 74 / 7671 / 7673

Yalnızca İstanbul Bilgi Üniversitesi öğrenci ve
personeline hizmet verilmektedir