

የአዕምሮ ጤና

አዕምሮ መሳት

የአዕምሮ መሳት የማስታወስ ችሎታ፣ የቋንቋ፣ ችግር የመፍታት እና ሌሎች የማሰብ ችሎታዎች ማጣትን የሚገልጽ አጠቃላይ ቃል ነው። የአዕምሮ መሳት በአብዛኛው በእድሜ የገፉ ሰዎችን የሚያጠቃ ቢሆንም፣ የተለመደው የእርጅና አካል አይደለም። እየተባባሰ ሲሄድ፣ በአንድ ሰው የአለት ተዕለት ኑሮ ላይ ችግር ሊፈጥር ይችላል።

ተጨማሪ መረጃ እዚህ ያግኙ

- [አዕምሮ መሳት ምንድን ነው?](#)
- [ሰለ እርጅና እና አዕምሮ መሳት እውነታ](#)
- [አዕምሮ የመሳት አይነቶች](#)

ምልክቶች እና ምልክቶች

አዕምሮን መሳት አጠቃላይ ቃል ስለሆነ፣ ምልክቶቹ ከሰው ወደ ሰው ሊለያዩ ይችላሉ። አዕምሮ የመሳት ችግር ያለባቸው ሰዎች የሚከተሉት ችግሮች አለባቸው፡-

- ማህደረ ትውስታ
- ትኩረት
- ግንኙነት
- አመክንዮት፣ ማስተዋል እና ችግሮችን መፍታት
- የእይታ ምስሎችን እና የቦታ ግንኙነቶችን መረዳት ላይ መቸገር

አዕምሮ የመሳትን የሚያመለክቱ ምልክቶች የሚከተሉትን ያካትታሉ፡-

- በሚታወቅ ሰፈር ውስጥ መጥፋት
- የሚታወቁ ነገሮችን ለማመልከት ያልተለመዱ ቃላትን መጠቀም
- የቅርብ የቤተሰብ አባል ወይም የጓደኛ ስም መርሳት
- የድሮ ትዘታዎችን መርሳት
- ስራዎችን በራስዎ ማጠናቀቅ አለመቻል

ለበለጠ መረጃ፣ የአልዛይመር በሽታ እና ተዛማጅ አዕምሮ የመሳት [10 የማስጠንቀቂያ ምልክቶችን ይመልከቱ](#)

የአደጋ ምክንያቶች እና የመከላከያ እንክብካቤ

በዲስትሪክቱ ውስጥ፣ ከአውቀት ማሸቆልቆል እና ከአዕምሮ መሳት ጋር የተያያዙ ዋና ዋና ተለዋዋጭ የአደጋ ምክንያቶች፡-

- [የስኳር በሽታ](#)
- ከፍተኛ ኮሌስትሮል
- ከፍተኛ የደም ግፊት ወይም ከፍተኛ የደም ግፊት
- [ከመጠን በላይ ውፍረት](#)
- [ማጨስ](#)
- ዝቅተኛ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ።

ሌሎች ሊለወጡ የሚችሉ የአደጋ ምክንያቶች ጤናማ ያልሆነ አመጋገብ፣ ከመጠን በላይ አልኮል መጠቀም፣ ድባቱ፣ እና ከባድ የጭንቅላት ጉዳትን ያካትታሉ። እነዚህን የአደጋ ምክንያቶች ማስተዳደር የአውቀት ማሸቆልቆል እና ምናልባትም አዕምሮ የመሳት አደጋን ሊቀንስ ይችላል።

ተጨማሪ መረጃ እዚህ ያግኙ

- [አዕምሮ የመሳት የአደጋ ምክንያቶች እና የመከላከያ እንክብካቤ](#)
- [አዕምሮ የመሳት አገልግሎቶች እና መርጃዎች](#)

