

ชวลิตา เชียงกุล. (2564, มิถุนายน), 5 วิธี ชะลอภาวะสมองเสื่อม : ชีวจิต. 23 (545) : 26

กรมสุขภาพจิตแนะนำผู้สูงวัยและผู้ที่มีความเสี่ยงหรือเริ่มมีอาการภาวะสมองเสื่อมระยะเริ่มแรกให้ฝึกเทคนิค 5 ข้อต่อไปนี้ เพื่อช่วยชะลอความรุนแรงในการเกิดภาวะสมองเสื่อมให้เกิดช้าลง สามารถพึ่งพาตนเองและทำกิจวัตรประจำวันต่าง ๆ ได้ ดังนี้

1. **ด้านการรู้คิด** เป็นการกระตุ้นให้ใช้ความคิดเกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ รอบตัว เช่น การบอกเวล สถานที่ หรือการอ่านหนังสือแล้วเล่าเรื่องราวในหนังสือนั้น
2. **ด้านความจำ** เช่น ฝึกจำหน้าคน การบอกชื่อคน ฝึกนับตัวเลข เล่นเกม เป็นต้น
3. **ด้านทักษะ** เช่น การวาดภาพ การปั้นดินน้ำมัน การเดินรำ เป็นต้น เพื่อรักษาระดับความรู้ความสามารถให้คงเดิมและเพื่อเรียนรู้ทักษะใหม่เพิ่มขึ้น
4. **ด้านอารมณ์จิตใจ** เป็นการกระตุ้นความจำและอารมณ์โดยใช้ประสบการณ์ชีวิตในอดีตและใช้อุปกรณ์ช่วย เช่น รูปภาพ ดนตรี รวมทั้งการออกกำลังกาย จะช่วยให้อารมณ์ดีขึ้นและช่วยให้นอนหลับสนิท
5. **ด้านพฤติกรรม** เป็นการค้นหาสาเหตุของพฤติกรรมหรือตัวกระตุ้นเพื่อลดปัญหา เช่น การให้แรงจูงใจ การชื่นชม เป็นต้น การรักษาแบบนี้ทำให้พฤติกรรมที่หายไปกลับคืนมา และลดพฤติกรรมที่เป็นปัญหา เช่น ก้าวร้าว เป็นต้น

