

در سال‌های اخیر در فرهنگ عامه از نوشیدن الکل تا سرحد خاموشی حافظه به عنوان نوعی رسوایی یاد می‌شود. خاموشی حافظه به دلیل مصرف زیاد الکل می‌تواند منجر به اختلال در خاطرات مربوط به وقایعی شود که در حالت مستی رخ داده است و خطر صدمات و آسیب‌های دیگر را به شدت افزایش می‌دهد. چنین وضعیتی می‌تواند در هر کسی که الکل می‌نوشد، صرف‌نظر سن و میزان تجربه نوشیدن او ظاهر شود. در این برهه اطلاعات، نگاهی دقیق به این پیامد رایج اما عمیقاً نگران‌کننده سوءمصرف الکل خواهیم انداخت.

خاموشی حافظه چیست؟

خاموشی حافظه در اثر الکل عبارت است از شکاف‌هایی در خاطرات فرد از وقایعی که در هنگام مستی رخ داده است. این شکاف‌ها هنگامی اتفاق می‌افتند که شخص آنقدر الکل بنوشد که انتقال خاطرات از حافظه کوتاه‌مدت به حافظه بلندمدت - موسوم به تلفیق خاطرات - در ناحیه مغزی به نام هیپوکامپ موقتاً مسدود گردد.

انواع خاموشی حافظه

خاموشی حافظه بر دو نوع است؛ این دو نوع بر اساس شدت اختلال در خاطرات تعریف می‌شوند. رایج‌ترین نوع آن "خاموشی حافظه پراکنده" نامیده می‌شود و مشخصه آن عبارت است از خاطراتی پراکنده از وقایع، یا "جزایر" خاطرات که به وسیله دوره‌های زمانی مفقود شده در بین آنها از هم جدا می‌شوند. گاهی اوقات به این نوع، نیمه‌تاریکی یا نیمه‌خاموشی نیز گفته می‌شود.

فراموشی کامل که اغلب چند ساعت به طول می‌انجامد و با عنوان خاموشی حافظه "یکپارچه" شناخته می‌شود. در این شکل شدید خاموشی حافظه، خاطرات مربوط به وقایع شکل نمی‌گیرند و به طور معمول قابل بازیابی نیستند. گویی که وقایع هرگز رخ نداده‌اند.

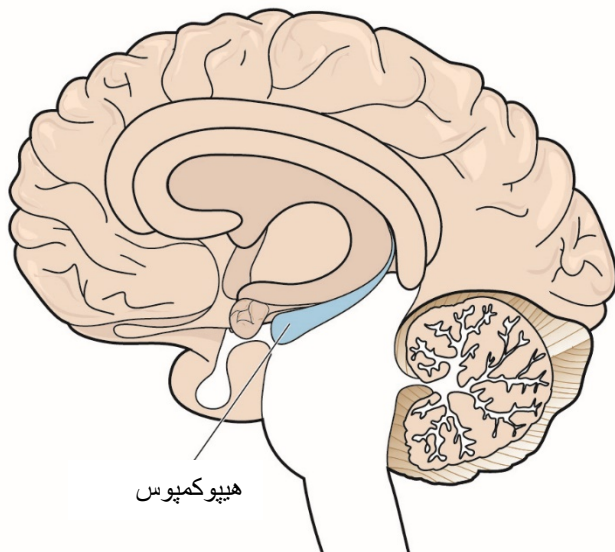
خاموشی حافظه چه زمانی رخ می‌دهد؟

خاموشی حافظه معمولاً در هنگام رسیدن غلظت الکل خون (BAC) به حدود 0.16 درصد (تقریباً دو برابر حد مجاز رانندگی) و بالاتر شروع می‌شود. در این غلظت‌های الکل خون، بیشتر توانایی‌های شناختی (به عنوان مثال، کنترل امیال، توجه، قضاوت و تصمیم‌گیری) به‌طور قابل توجهی مختل می‌شوند. سطح اختلالی که در این غلظت‌های بالای الکل خون رخ می‌دهد باعث می‌شود سطح مسمومیت همراه با خاموشی حافظه بسیار خطرناک باشد.

در افرادی که مشروبات الکلی می‌نوشند و داروهای خواب‌آور و ضداضطراب مصرف می‌کنند، خاموشی حافظه می‌تواند در غلظت‌های بسیار پایین‌تر الکل خون، رخ دهد.

تحقیقات نشان می‌دهد خاموشی حافظه بیشتر زمانی رخ می‌دهد که الکل به سرعت وارد جریان خون شده و باعث افزایش سریع غلظت الکل خون شود. چنین مسئله‌ای ممکن است در زمانی اتفاق بیفتد که شخص با معده خالی الکل بنوشد یا در زمان کوتاهی حجم زیادی الکل مصرف کند. از آنجا که وزن زنان به‌طور متوسط کمتر از وزن مردان است و به ازای هر پوند آب کمتری در بدن خود دارند، معمولاً با هر نوشیدنی الکلی به سطح غلظت الکل خون بالاتری نسبت به مردان می‌رسند و این کار را با سرعت بیشتری انجام می‌دهند. این مسئله می‌تواند توضیح دهد که چرا زن بودن به عنوان یکی از عوامل خطر آفرین برای خاموشی حافظه تلقی می‌شود.

سوء مصرف الکل می‌تواند از تقویت خاطرات توسط هیپوکامپوس جلوگیری کند.



هیپوکامپوس

از آنجا که خاموشی حافظه در غلظت الکل خون بالا اتفاق می‌افتد، معمولاً از زیاده‌نوشی رخ می‌دهد که بنا به تعریف عبارت است از الگویی از نوشیدن که در آن غلظت الکل خون فرد به 0.08 درصد یا بیشتر می‌رسد. این اتفاق به‌طور معمول بعد از 4 بار نوشیدن برای زنان و 5 بار نوشیدن برای آقایان - ظرف حدود 2 ساعت - اتفاق می‌افتد. در حقیقت، بسیاری از افرادی که دچار خاموشی حافظه می‌شوند، پس از دست زدن به عملی به نام نوشیدن با شدت زیاد دچار آن می‌شوند که بنا به تعریف نوشیدن به میزان حداقل دو برابر آستانه زیاده‌نوشی مشروبات الکلی برای زنان و مردان است.

آیا خاموشی حافظه نشانه یک مشکل مرتبط با الکل است؟

تحقیقات در بین دانشجویان کالج و سایر جوانان نشان داده است که دفعات خاموشی حافظه پیامدهای مرتبط با الکل را پیش‌بینی می‌کند (از جمله عدم حضور در محل کار یا مدرسه، داشتن معدل پایین‌تر [GPA]، صدمه دیدن، سر از اورژانس درآوردن، دستگیر شدن یا تجربه کردن پیامدهای منفی دیگر). سوالات مربوط به خاموشی حافظه در طی معاینات معمول پزشکی می‌تواند نوعی غربالگری ساده و مهم در خصوص خطر آسیب‌های ناشی از الکل باشد.

خاموشی حافظه لزوماً نشانه اختلال مصرف الکل نیست، اما حتی یک بار تجربه کردن آن موجب نگرانی بوده و باید اشخاص را وادار سازد نگرش خود نسبت به الکل را در نظر بگیرند و با ارائه‌دهنده خدمات بهداشتی‌شان در مورد نوشیدن خود صحبت کنند.

خاموشی حافظه در مقایسه با بیهوش شدن

خاموشی حافظه همان "بیهوش شدن" نیست، زیرا دومی به معنی خوابیدن یا از دست دادن هوشیاری به دلیل نوشیدن زیاد الکل است.

در حین خاموشی حافظه، فرد هنوز بیدار است اما مغز او خاطرات جدیدی را ایجاد نمی‌کند. بسته به میزان نوشیدن فرد، این امکان وجود دارد که او از حالت خاموشی حافظه به بیهوشی دچار گردد.

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد الکل و سلامتی خود، لطفاً به این آدرس مراجعه کنید:
<https://RethinkingDrinking.niaaa.nih.gov>

