



Home » Здоров'я » Деменція починається непомітно: симптоми, які більшість списує на втому

Деменція починається непомітно: симптоми, які більшість списує на втому

ЛИСЕНКО КАТЕРИНА — 08 Травня 2026, 09:25 ⌚ 2 Mins Read — ЗДОРОВ'Я



Важливі новини щодня — додайте «Експерт» в улюблені джерела Google

Деменція — це не просто «забудькуватість» у літньому віці, а серйозний стан, який впливає на пам'ять, мислення та поведінку людини. Найбільша проблема в тому, що перші ознаки часто залишаються непоміченими або сприймаються як звичайна втома чи стрес.

Одним із перших сигналів є **погіршення пам'яті**. Людина може забувати недавні події, повторювати одні й ті самі запитання або губити речі в незвичних місцях. Важливо, що ці випадки стають регулярними, а не поодинокими.

Ще одна ознака — **труднощі з повсякденними справами**. Просте планування дня, приготування їжі або користування технікою можуть викликати складнощі. Людина починає уникати звичних задач або потребує допомоги.

Зміни можуть торкатися і **мовлення**. Стає важче підбирати слова, розмова втрачає логіку, з'являються паузи. Це може бути помітно навіть у звичайному спілкуванні.

Не менш важливий симптом — **дезорієнтація**. Людина може плутати час, дні або навіть знайомі місця. Інколи виникає відчуття розгубленості там, де раніше все було зрозуміло.

Також часто змінюється **поведінка та емоційний стан**. З'являється дратівливість, тривожність або апатія. Людина може втратити інтерес до улюблених занять і менше спілкуватися з близькими.

Фахівці наголошують: один симптом ще не означає деменцію. Але якщо зміни стають системними і прогресують, важливо звернутися до лікаря. Рання діагностика допомагає уповільнити розвиток хвороби і покращити якість життя.

Також варто дбати про профілактику: активний спосіб життя, спілкування, тренування пам'яті та збалансоване харчування позитивно впливають на роботу мозку.

У підсумку, деменція — це не раптовий стан, а процес, який розвивається поступово. І саме уважність до перших змін допомагає вчасно відреагувати і підтримати людину.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News



ПІДПИСАТИСЯ

Помітили помилку у матеріалі? Повідомте редакцію: corrections@expert.in.ua

деменція

симптоми

КАТЕГОРІЇ НОВИН

Всі новини

Україна

[Політика](#)

[Економіка](#)

[Світ](#)

[Стиль життя](#)

[Авто](#)

[Технології](#)

[Суспільство](#)

[Здоров'я](#)

ІНФОРМАЦІЯ

[Про проект](#)

[Автори](#)

[Редакційна політика і стандарти](#)

[Політика використання ШІ](#)

[Політика конфіденційності](#)

[Правила коментування](#)

[Контакти](#)

ТОВ «НОВА МЕДІА ГРУПА» © 2014—2026

Реєстрація R40-06871 у Реєстрі суб'єктів у сфері медіа

Адреса: 01014, м. Київ, вул. Звіринецька, 63

editor@expert.in.ua

corrections@expert.in.ua

reklama@expert.in.ua