

# VareseNews

## Siete stressati? La memoria può andare in tilt

**Pubblicato:** Lunedì 18 Giugno 2012

Preoccupati dalla situazione economica? Sfiniti dallo studio per gli esami o da un'importante relazione? Vittima di un incidente? Il vostro cervello potrebbe subire dei black out. Momenti di amnesia totali in cui tutta la vostra memoria sembra sparire. Niente codice del bancomat, niente numero di cellulare, niente appuntamento importantissimo. Niente di niente.

Se non sono legati a patologie particolari, i black out sono dovuti a lievi e transitori problemi del sistema nervoso centrale. Cortocircuiti della 'working memory' (WM) o memoria di lavoro, che contiene informazioni che vengono tenute in mente per uno scopo. I disturbi, però, potrebbero nascondere situazioni di entità più grave che possono manifestarsi con dei tic nervosi o con l'alternarsi di fami nervose a inappetenze. In questo caso è meglio non sottovalutare il problema e soppesare il livello di stress e ansia: se dovessero insorgere fobie alla fine di un lungo periodo di nervosismo, è meglio tirare il freno prima che il deficit possa portare a risultati distruttivi.

Un livello contenuto di stress, invece, crea amnesie brevi, risolvibili con qualche respiro profondo, distogliendo il pensiero dalla preoccupazione e resettando il cervello.

[Redazione VareseNews](#)

redazione@varesenews.it