

Добро пожаловать на

Метакогнитивный тренинг (Д-МКТ)

12/15

© Jelinek, Hauschildt,
Moritz, Schneider &
Stepulovs;
ljelinek@uke.de

Д-МКТ: Позиция сателлита



Сегодняшняя тема



Д-МКТ тема:



Память



Как память связана с депрессией?

- Многие люди с депрессией жалуются на проблемы с концентрацией и памятью.



Как память связана с депрессией?

- Многие люди с депрессией жалуются на проблемы с концентрацией и памятью.
- Снижение концентрации – это один из возможных диагностических критериев депрессии.



Как память связана с депрессией?

- Многие люди с депрессией жалуются на проблемы с концентрацией и памятью.
- Снижение концентрации – это один из возможных диагностических критериев депрессии.

Вам знакомы подобные проблемы?

Возможно ли теоретически помнить все?

Возможно ли теоретически помнить все?

- Нет, объем нашей памяти ограничен.

Возможно ли теоретически помнить все?

- Нет, объем нашей памяти ограничен.
- К примеру, если я расскажу вам историю, насколько вы будете в состоянии воспроизвести ее через полчаса?

Возможно ли теоретически помнить все?

- Нет, объем нашей памяти ограничен.
- К примеру, если я расскажу вам историю, насколько вы будете в состоянии воспроизвести ее через полчаса?

В среднем возможно воспроизвести только около 60% всей информации из рассказанной истории (40% забывается!).

Что-то забыть - это нормально.

Что-то забыть - это нормально.

➤ Положительная сторона: ...

Что-то забыть - это нормально.

- Положительная сторона: Наш мозг не перегружен ненужной информацией, но ...

Что-то забыть - это нормально.

- Положительная сторона: Наш мозг не перегружен ненужной информацией, но ...
- Отрицательная сторона: ...

Что-то забыть - это нормально.

- **Положительная сторона:** Наш мозг не перегружен ненужной информацией, но ...
- **Отрицательная сторона:** ... много важной информации также забывается (встречи, воспоминания об отдыхе, школьные знания ...)

Что-то забыть - это нормально.

- **Положительная сторона:** Наш мозг не перегружен ненужной информацией, но ...
- **Отрицательная сторона:** ... много важной информации также забывается (встречи, воспоминания об отдыхе, школьные знания ...)

Упражнение на память ...

Упражнение

- Сейчас вам будут показаны объемные сцены.
- Затем вас спросят, что же было изображено на картинке.

На протяжении всего упражнения постарайтесь запомнить как можно больше деталей!



Кемпинг

Что было показано на картинке?

- трейлер
- тент
- накрытый стол
- велосипеды
- скатерть
- стулья
- голубое небо

Кемпинг

Что было показано на картинке?

- трейлер
- тент
- накрытый стол
- велосипеды
- скатерть
- стулья
- голубое небо



 = не отображено



Что было показано на картинке?

- лошадь
- огонь
- корона
- крыло
- меч
- броня

Что было показано на картинке?

- лошадь
- ОГОНЬ
- корона
- крыло
- меч
- броня



 = не отображено

Ложные воспоминания!

- Не все в действительности происходит так, как мы это помним!

Ложные воспоминания!

- Не все в действительности происходит так, как мы это помним!
- Наша память не работает как видеокамера, которая записывает все в деталях!

Ложные воспоминания!

- Не все в действительности происходит так, как мы это помним!
- Наша память не работает как видеокамера, которая записывает все в деталях!
- Наш мозг смешивает и дополняет информацию из похожих ситуаций, которые были в прошлом (типичный образ сцены кемпинга); многое мы дополняем по логике (напр.: тент)!

Ложные воспоминания!

- Не все в действительности происходит так, как мы это помним!
- Наша память не работает как видеокамера, которая записывает все в деталях!
- Наш мозг смешивает и дополняет информацию из похожих ситуаций, которые были в прошлом (типичный образ сцены кемпинга); многое мы дополняем по логике (напр.: тент)!

Это явление отмечается также в повседневной жизни:

Ложные воспоминания в повседневной жизни

Напр.: Воспоминания детства



- Иногда нам кажется, что мы четко помним события, которые в действительности мы помним только с помощью фотографий или рассказов родителей.
- Одноклассники часто вспоминают одно и то же событие совсем по-другому.

Ложные воспоминания в повседневной жизни

Напр.: Воспоминания детства



- Иногда нам кажется, что мы четко помним события, которые в действительности мы помним только с помощью фотографий или рассказов родителей.
- Одноклассники часто вспоминают одно и то же событие совсем по-другому.

Напр.: Когда ситуации очень похожи

- Напр.: уверенность, что кашелек находится при себе, т.к. положил его в черное пальто. Вместо этого, накануне, переложил его в коричневое пальто.

Означает ли это, я не могу больше
доверять своим воспоминаниям?

Означает ли это, я не могу больше доверять своим воспоминаниям?

- **Нет!** Ложные воспоминания – это нормальное явление, которые знакомы каждому.

Означает ли это, я не могу больше доверять своим воспоминаниям?

- **Нет!** Ложные воспоминания – это нормальное явление, которые знакомы каждому.
- Имейте в виду, что (как и все остальные) вы можете ошибаться, потому что наша память не видеорекамера.



Концентрация & Память

- Насколько хорошо мы можем помнить что-то, зависит от того, насколько хорошо сконцентрировано наше внимание на данный момент.



Концентрация & Память

- Насколько хорошо мы можем помнить что-то, зависит от того, насколько хорошо сконцентрировано наше внимание на данный момент.

Почему ухудшается память у людей с проблемами концентрации? Вот немного математической проблемы ...



Математическая проблема

Утром водитель автобуса отъезжает от автобусной станции с пустым автобусом. На первой остановке зашло 5 человек. На следующей остановке еще 4 человека сели в автобус и 2 человека вышли из него. На следующей остановке 1 пассажир зашел.

На следующей остановке зашли еще 6 людей. На следующей остановке 8 пассажиров вышли и 3 человека зашли. Затем, на следующей остановке, еще 2 пассажира вышли из автобуса.



Математическая проблема

Вопрос: Сколько раз останавливался автобус на остановках?!?



Математическая проблема

Вопрос: Сколько раз останавливался автобус на остановках?!?

Правильный ответ: 6 раз!

В конце, 7 пассажиров осталось в автобусе, но это не то, о чем спрашивалось.

Концентрация



Концентрация

- Наше внимание работает как **прожектор**; только один объект на сцене в данный момент может быть освещен.



Концентрация

- Наше внимание работает как **прожектор**; только один объект на сцене в данный момент может быть освещен.
- Мы можем правильно помнить лишь то, на чем мы сосредоточили наше внимание (т.е. количество пассажиров при посадки и выходе из автобуса или количество автобусных остановок)!



Концентрация

- Наше внимание работает как **прожектор**; только один объект на сцене в данный момент может быть освещен.
- Мы можем правильно помнить лишь то, на чем мы сосредоточили наше внимание (т.е. количество пассажиров при посадки и выходе из автобуса или количество автобусных остановок)!
- Невозможно сосредоточить наше внимание одновременно на всю информацию, которая нас окружает.





Как проявляются проблемы с концентрацией & памятью?

- Когда мысли переходят в порочный круг мышления, наше внимание полностью отводится на эти постоянные размышления.



Как проявляются проблемы с концентрацией & памятью?

- Когда мысли переходят в порочный круг мышления, наше внимание полностью отводится на эти постоянные размышления.
- Едва ли остается запас внимания, который может быть отведен на другие (более важные) вещи в окружающей среде. Прожектор направлен фактически «внутрь».



Как проявляются проблемы с концентрацией & памятью?

- Когда мысли переходят в порочный круг мышления, наше внимание полностью отводится на эти постоянные размышления.
- Едва ли остается запас внимания, который может быть отведен на другие (более важные) вещи в окружающей среде. Прожектор направлен фактически «внутрь».
- В результате, позже, человек едва ли может вспомнить некоторые детали в его среде.

Распространенное беспокойство:
У меня будет болезнь Альцгеймера?

Распространенное беспокойство:
У меня будет болезнь Альцгеймера?

Нет! Проблемы памяти объяснимы.

Распространенное беспокойство: У меня будет болезнь Альцгеймера?

Нет! Проблемы памяти объяснимы.

- Это, скорее, связано с уменьшением потребления информации по сравнению с «забывчивостью» в целом.

Распространенное беспокойство: У меня будет болезнь Альцгеймера?

Нет! Проблемы памяти объяснимы.

- Это, скорее, связано с уменьшением потребления информации по сравнению с «забывчивостью» в целом.
- Потеря мотивации, апатия и недостаток энергии, что часто происходит во время депрессии, могут объяснить снижение потребления информации.

Распространенное беспокойство: У меня будет болезнь Альцгеймера?

Нет! Проблемы памяти объяснимы.

- Это, скорее, связано с уменьшением потребления информации по сравнению с «забывчивостью» в целом.
- Потеря мотивации, апатия и недостаток энергии, что часто происходит во время депрессии, могут объяснить снижение потребления информации.
- Когда депрессия уходит, улучшается концентрация, при этом улучшается работа памяти.

Мы все видим и помним одно и то же?



Пример: 3 художника рисуют один и тот же пейзаж...

Обратите внимание на оттенки и размеры на трех картинах!



Есть ли что-то, что художники упустили, либо по-другому изобразили?

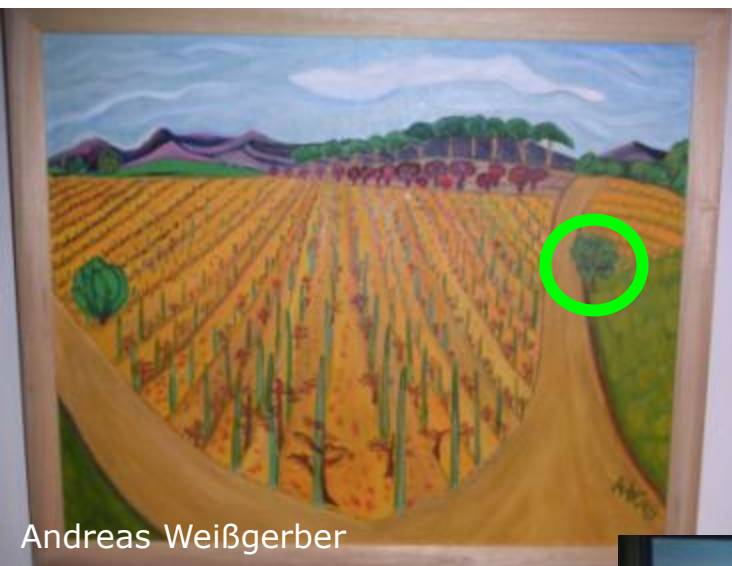


Helmut Schack

Bernd Hampel

Andreas Weißgerber

Обратите внимание на оттенки и размеры на трех картинах!



Есть ли что-то, что художники упустили, либо по-другому изобразили?



Andreas Weißgerber

Helmut Schack

Андреас Вайсбергер: Холмы на этой картине более плоские, чем на других картинах.

Бернд Хампел: Тон пейзажа изображен по-другому, нежели в других картинах. **Нет дерева** на правой стороне дороги (красный круг).



Bernd Hampel

Хельмут Шак: На этой картине наиболее четко показаны различные части земли, простирающиеся до самого горизонта. Пейзаж очень красочный. В отличие от двух других картин, деревья частично выставлены на первый план.

Мы все видим и помним одно и то же?

Мы все видим и помним одно и то же?

- Нет, восприятие вещей у каждого человека индивидуально! Как на трех картинах - изображен пейзаж, но поставлены разные акценты!

Мы все видим и помним одно и то же?

- Нет, восприятие вещей у каждого человека индивидуально! Как на трех картинах - изображен пейзаж, но поставлены разные акценты!
- В целом, мы сосредотачиваем наше внимание на информации, которая нам лично значима, например, когда она соответствует нашему настроению.

Мы все видим и помним одно и то же?

- Нет, восприятие вещей у каждого человека индивидуально! Как на трех картинах - изображен пейзаж, но поставлены разные акценты!
- В целом, мы сосредотачиваем наше внимание на информации, которая нам лично значима, например, когда она соответствует нашему настроению.
- Научные студии показали, что наше текущее настроение влияет на то, какой тип памяти нам будет доступен.



Какое это имеет отношение к депрессии?

- Депрессивное настроение часто приводит к запоминанию более негативных переживаний, в то время, как приятные или нейтральные события отходят на второй план.



Какое это имеет отношение к депрессии?

- Депрессивное настроение часто приводит к запоминанию более негативных переживаний, в то время, как приятные или нейтральные события отходят на второй план.
- Поэтому события воспринимаются скорее не через **розовые**, а гораздо чаще через **серые очки**.



Какое это имеет отношение к депрессии?

- Депрессивное настроение часто приводит к запоминанию более негативных переживаний, в то время, как приятные или нейтральные события отходят на второй план.
- Поэтому события воспринимаются скорее не через **розовые**, а гораздо чаще через **серые очки**.
- Пример: Во время концерта зазвонил телефон. В воспоминаниях остается лишь только помеха, а не красивая музыка.



Какое это имеет отношение к депрессии?

- Депрессивное настроение часто приводит к запоминанию более негативных переживаний, в то время, как приятные или нейтральные события отходят на второй план.
- Поэтому события воспринимаются скорее не через **розовые**, а гораздо чаще через **серые очки**.
- Пример: Во время концерта зазвонил телефон. В воспоминаниях остается лишь только помеха, а не красивая музыка.

Вам это знакомо?

Воспоминания через серые очки

- Эмоциональная **окраска** воспоминаний относится также и к ложным воспоминаниям!

Воспоминания через серые очки

- Эмоциональная **окраска** воспоминаний относится также и к ложным воспоминаниям!
- Это может препятствовать формированию реалистичного взгляда на мир и поощрять депрессивные процессы (т.е. как дополнительное «доказательство» при проявлениях депрессивных процессов).



Что я могу сделать?



Что я могу сделать?

- Практикуйте воспоминания положительных событий в повседневной жизни, например, ведя **дневник**, в котором каждый вечер вы кратко будете записывать **положительные** события и моменты прошедшего дня.



Что помогает в борьбе с
проблемами памяти
в повседневной жизни?

???



Что помогает в борьбе с проблемами памяти в повседневной жизни?

1. Попробуйте организовать на столько **четко** свой ежедневный график, на сколько это только возможно. Чем больше структуры и рутины, тем меньше риск что-то забыть.



Что помогает в борьбе с проблемами памяти в повседневной жизни?

1. Попробуйте организовать на столько **четко** свой ежедневный график, на сколько это только возможно. Чем больше структуры и рутины, тем меньше риск что-то забыть.
2. Это также полезно для поддержания «**внешнего порядка**». Вы скорее быстрее найдете предметы и запомните, если все будет иметь свое место.



Что помогает в борьбе с проблемами памяти в повседневной жизни?

3. Повесить важные заметки на логических **местах** (напр., график приема лекарств на холодильнике или на зеркале в ванной; Вещи, которые при выходе надо взять с собой на входной двери и т.д.).



Что помогает в борьбе с проблемами памяти в повседневной жизни?

3. Повесить важные заметки на логических **местах** (напр., график приема лекарств на холодильнике или на зеркале в ванной; Вещи, которые при выходе надо взять с собой на входной двери и т.д.).
4. Используйте **органайзеры** и другие средства для **памяти** (напр.: смартфон или программу электронной почты).



Что помогает в борьбе с проблемами памяти в повседневной жизни?

3. Повесить важные заметки на логических **местах** (напр., график приема лекарств на холодильнике или на зеркале в ванной; Вещи, которые при выходе надо взять с собой на входной двери и т.д.).
4. Используйте **органайзеры** и другие средства для **памяти** (напр.: смартфон или программу электронной почты).
5. Возьмите себе в привычку всегда носить с собой **органайзер** (или карманный календарь) и ручку, чтобы можно было в любое время записать важные вещи (напр., список дел, которые надо сделать).



Что помогает в борьбе с проблемами памяти в повседневной жизни?

6. Когда вы в пути и хотите запомнить спонтанную идею, но не имеете возможности записать ее, попробуйте **закрепить** ее, связав идею с объектом (напр., завяжите узел на носовом платке, наденьте кольцо на другой палец, положите камень в карман).



Что помогает в борьбе с проблемами памяти в повседневной жизни?

6. Когда вы в пути и хотите запомнить спонтанную идею, но не имеете возможности записать ее, попробуйте **закрепить** ее, связав идею с объектом (напр., завяжите узел на носовом платке, наденьте кольцо на другой палец, положите камень в карман).
7. Чем больше чувств и методов вы используете во время обучения, тем лучше уровень усваивания. Поэтому, попробуйте использовать как можно больше различных «каналов», таких как слух, зрение, обсуждения и применения.



Память

Цели обучения



Память

Цели обучения

- Проблемы с памятью, которые возникают при депрессии, объяснимы (напр.: из-за проблем с концентрацией, частые порочные круги размышления).



Память

Цели обучения

- Проблемы с памятью, которые возникают при депрессии, объяснимы (напр.: из-за проблем с концентрацией, частые порочные круги размышления).
- В отличие от деменции, концентрация и проблемы с памятью при депрессии являются менее устойчивыми и могут улучшиться при улучшении эмоционального состояния.



Память

Цели обучения

- Проблемы с памятью, которые возникают при депрессии, объяснимы (напр.: из-за проблем с концентрацией, частые порочные круги размышления).
- В отличие от деменции, концентрация и проблемы с памятью при депрессии являются менее устойчивыми и могут улучшиться при улучшении эмоционального состояния.
- В общем, наша память обманчива, склонна к предвзятости и что немаловажно, зависит от нашего текущего настроения.



Память

Цели обучения

- Используйте средства для памяти в периоды депрессии (календарь; развешивайте важные заметки) и ведите дневник с положительными моментами.



Память

Цели обучения

- Используйте средства для памяти в периоды депрессии (календарь; развешивайте важные заметки) и ведите дневник с положительными моментами.
- Никто не совершенен: Всем нам свойственно забывать те или иные вещи. Это нормальное явления и иногда имеет положительные стороны!

Спасибо!

