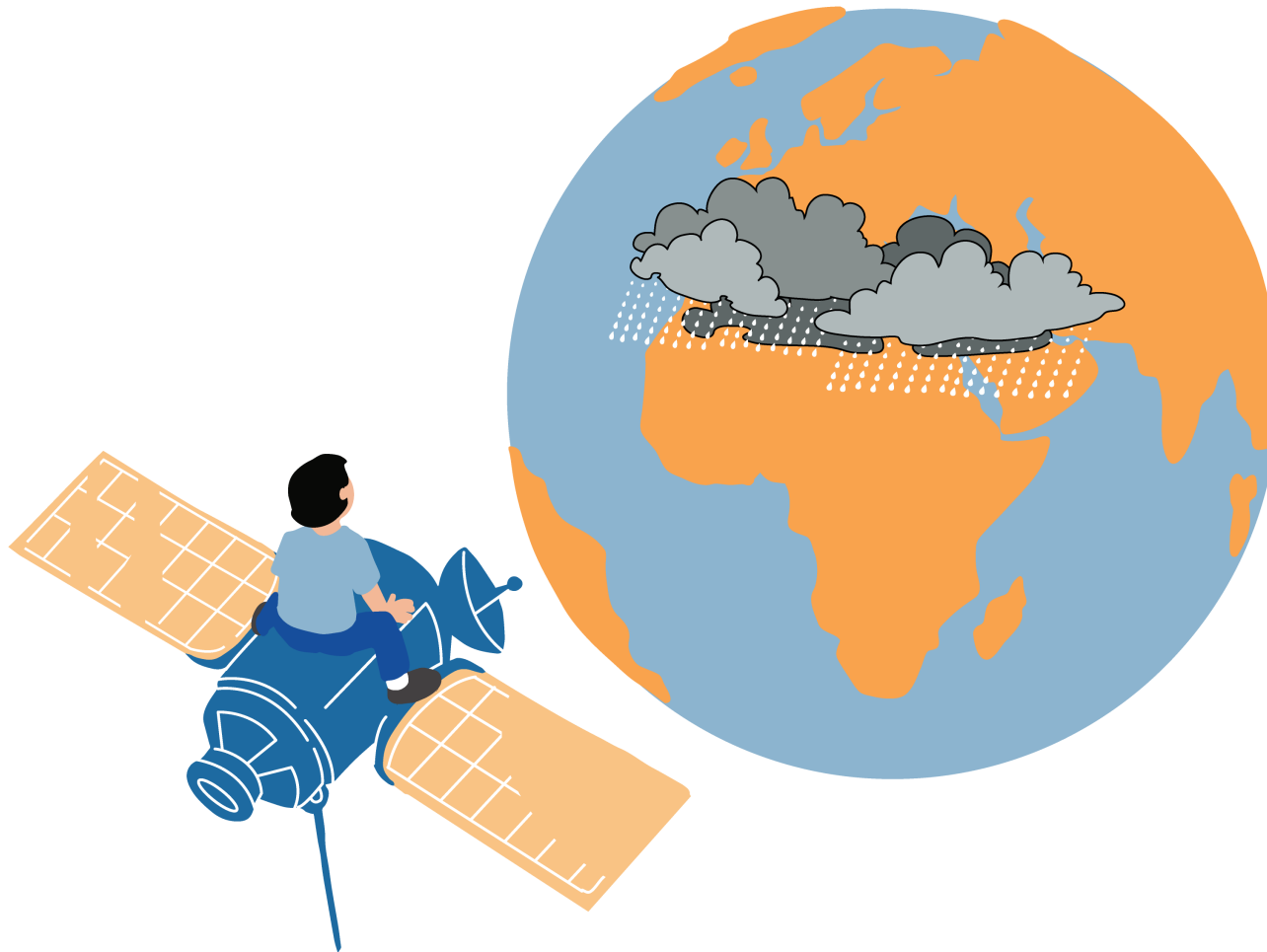




# Метакогнітивний тренінг щодо депресії



## D-MCT: положення супутника





# Сьогоднішня тема





## Попереднє заняття

- Які подальші дії ви зробили?
- Чи є у вас запитання або історії успіху?



Навчальне заняття

# D-МСТ 2 – Пам'ять



## Який зв'язок між пам'яттю та депресією?



- Багато людей, які страждають на депресію, скаржаться на проблеми з концентрацією уваги та пам'яттю.



## Який зв'язок між пам'яттю та депресією?



- Багато людей, які страждають на депресію, скаржаться на проблеми з концентрацією уваги та пам'яттю.
- Зниження концентрації уваги може бути навіть симптомом депресії.



## Який зв'язок між пам'яттю та депресією?



- Багато людей, які страждають на депресію, скаржаться на проблеми з концентрацією уваги та пам'яттю.
- Зниження концентрації уваги може бути навіть симптомом депресії.

Вам знайомі такі відчуття?





Чи можливо теоретично пам'ятати все?



# Чи можливо теоретично пам'ятати все?

- Ні, бо обсяг нашої пам'яті обмежений.



## Чи можливо теоретично пам'ятати все?

- Ні, бо обсяг нашої пам'яті обмежений.
- Уявіть, що я розповідаю вам історію. Скільки відсотків інформації ви зможете пригадати через пів години?



## Чи можливо теоретично пам'ятати все?

- Ні, бо обсяг нашої пам'яті обмежений.
- Уявіть, що я розповідаю вам історію. Скільки відсотків інформації ви зможете пригадати через пів години?

У середньому, можна пригадати лише приблизно 60% інформації з історії (а 40% — ні).



Забувати — це нормально.



# Забувати — це нормально.

- Перевага: ...



# Забувати — це нормально.

- Перевага: наш мозок не перевантажений неактуальною інформацією, але ...



# Забувати — це нормально.

- Перевага: наш мозок не перевантажений неактуальною інформацією, але ...
- Недолік: ...





## Забувати — це нормально.

- **Перевага:** наш мозок не перевантажений неактуальною інформацією, **але ...**
- **Недолік:** ... ми також забуваємо багато важливої інформації (зустрічі, спогади про відпустку, інформацію, яку вивчали в школі).



## Забувати — це нормально.

- **Перевага:** наш мозок не перевантажений неактуальною інформацією, **але ...**
- **Недолік:** ... ми також забуваємо багато важливої інформації (зустрічі, спогади про відпустку, інформацію, яку вивчали в школі).

Вправа на пам'ять ...



# Вправа

- Вам покажуть складні сцени.
- А потім запитують, що зображено на картинці.

Під час виконання цієї вправи потрібно намагатися правильно запам'ятати якомога більше деталей.





# Похід на природу

## Що зображено на малюнку?

- Будинок на колесах
- Намет
- Накритий стіл
- Велосипеди
- Скатертина
- Стільці
- Блакитне небо



# Похід на природу

## Що зображено на малюнку?

- Будинок на колесах
- Намет
- Накритий стіл
- Велосипеди
- Скатертина
- Стільці
- Блакитне небо







# Дракон і лицар

## Що зображено на картині?

- Кінь
- Вогонь
- Корона
- Крило
- Меч
- Обладунки





# Що зображено на картині?

## Дракон і лицар

- Кінь
- Вогонь
- Корона
- Крило
- Меч
- Обладунки





# Хибні спогади!

- Не все, що ми пам'ятаємо, відбувалося насправді так, як ми це запам'ятали.



# Хибні спогади!

- Не все, що ми пам'ятаємо, відбувалося насправді так, як ми це запам'ятали.
- Наша пам'ять не працює як «відеокамера», яка записує все в деталях.



## Хибні спогади!

- Не все, що ми пам'ятаємо, відбувалося насправді так, як ми це запам'ятали.
- Наша пам'ять не працює як «відеокамера», яка записує все в деталях.
- Наш мозок заповнює і змішує поточні враження з минулими подібними подіями (наприклад, зі сценою в кемпінгу), а також доповнює наші спогади за допомогою «логіки» (наприклад, намет).



# Хибні спогади!

- Не все, що ми пам'ятаємо, відбувалося насправді так, як ми це запам'ятали.
- Наша пам'ять не працює як «відеокамера», яка записує все в деталях.
- Наш мозок заповнює і змішує поточні враження з минулими подібними подіями (наприклад, зі сценою в кемпінгу), а також доповнює наші спогади за допомогою «логіки» (наприклад, намет).

Це явище проявляється і в повсякденному житті ...



# Хибні спогади у повсякденному житті

Приклад: дитячі спогади



- Іноді ми думаємо, що ми чітко пам'ятаємо переживання, які, насправді, ми знаємо лише з фотографій або розповідей батьків.
- Однокласники часто пам'ятають одну й ту саму подію абсолютно по-різному.



## Хибні спогади у повсякденному житті

Приклад: дитячі спогади



- Іноді ми думаємо, що ми чітко пам'ятаємо переживання, які, насправді, ми знаємо лише з фотографій або розповідей батьків.
- Однокласники часто пам'ятають одну й ту саму подію абсолютно по-різному.

Приклад: дуже схожі ситуації

- Жінка впевнена, що взяла гаманець з собою, і пам'ятає, як поклала його в червону куртку. А насправді вона поклала гаманець у блакитну куртку напередодні.



Це означає, що я більше не можу довіряти своїм спогадам?





## Це означає, що я більше не можу довіряти своїм спогадам?

- Ні! Хибні спогади — це нормально. Вони трапляються у кожного.



## Це означає, що я більше не можу довіряти своїм спогадам?

- Ні! Хибні спогади — це нормально. Вони трапляються у кожного.
- Не забувайте, що (як і всі інші) ви припуститиметесь помилок, тому що пам'ять не схожа на відеокамеру.



# Концентрація уваги та пам'ять

- Наша здатність добре запам'ятовувати залежить від того рівня концентрації уваги в певний момент.





# Концентрація уваги та пам'ять

- Наша здатність добре запам'ятовувати залежить від того рівня концентрації уваги в певний момент.



Наскільки ви уважні? Ось невелика математична задача ...



## Математична задача

Вранці водій вирушає з автостанції з порожнім автобусом. На першій зупинці в автобус сідають 5 пасажирів. На наступній зупинці сідають ще 4 пасажири, а виходять 2. На наступній зупинці сідає 1 пасажир. На наступній зупинці сідають ще 6 пасажирів. На наступній зупинці заходять ще 8 пасажирів, а виходять 3. Потім, на наступній зупинці, виходять ще 2 пасажири.





# Математична задача

Запитання: скільки разів зупинявся автобус?!?





# Математична задача

Запитання: скільки разів зупинявся автобус?!?

Правильна відповідь: 6 разів!

Зрештою, в автобусі залишилося 7 пасажирів. Але ж запитували не про це.





# Концентрація уваги







## Концентрація уваги

- Наша увага працює як прожектор. Одночасно на сцені може бути освітлений лише один об'єкт.





## Концентрація уваги

- Наша увага працює як **прожектор**. Одночасно на сцені може бути освітлений лише один об'єкт.
- Ми можемо правильно запам'ятати лише те, на чому раніше зосередили свою увагу (наприклад, число пасажирів, які сідають на автобус і виходять з нього, або кількість зупинок)!





## Концентрація уваги

- Наша увага працює як **прожектор**. Одночасно на сцені може бути освітлений лише один об'єкт.
- Ми можемо правильно запам'ятати лише те, на чому раніше зосередили свою увагу (наприклад, число пасажирів, які сідають на автобус і виходять з нього, або кількість зупинок)!
- Неможливо зосередитися на всьому, що відбувається навколо, одночасно.





# Як виникають проблеми з концентрацією уваги та пам'яттю?

- Нав'язливі думки часто забирають всю нашу увагу.





## Як виникають проблеми з концентрацією уваги та пам'яттю?

- Нав'язливі думки часто забирають всю нашу увагу.
- Потенціалу уваги, який можна було б зосередити на інших (важливіших) речах, що відбуваються навколо, майже не залишається. Прожектор спрямовано «практично всередину».





## Як виникають проблеми з концентрацією уваги та пам'яттю?



- Нав'язливі думки часто забирають всю нашу увагу.
- Потенціалу уваги, який можна було б зосередити на інших (важливіших) речах, що відбуваються навколо, майже не залишається. Прожектор спрямовано «практично всередину».
- У результаті згодом ми заледве пам'ятаємо деякі деталі, що відбувалися навколо.



# Часті тривожні думки: у мене хвороба Альцгеймера?



## Часті тривожні думки: у мене хвороба Альцгеймера?

Ні! Проблеми з пам'яттю в контексті депресії мають пояснення.





## Часті тривожні думки: у мене хвороба Альцгеймера?

Ні! Проблеми з пам'яттю в контексті депресії мають пояснення.

- У разі хвороби Альцгеймера проблеми з пам'яттю більш тісно пов'язані радше зі зниженням рівня сприйняття інформації, ніж з «забудькуватістю».



## Часті тривожні думки: у мене хвороба Альцгеймера?

Ні! Проблеми з пам'яттю в контексті депресії мають пояснення.

- У разі хвороби Альцгеймера проблеми з пам'яттю більш тісно пов'язані радше зі зниженням рівня сприйняття інформації, ніж з «забудькуватістю».
- Втрата мотивації, апатія і відсутність енергії — часті супутники депресії, — також можуть бути поясненням поганого сприйняття інформації.



## Часті тривожні думки: у мене хвороба Альцгеймера?

Ні! Проблеми з пам'яттю в контексті депресії мають пояснення.

- У разі хвороби Альцгеймера проблеми з пам'яттю більш тісно пов'язані радше зі зниженням рівня сприйняття інформації, ніж з «забудькуватістю».
- Втрата мотивації, апатія і відсутність енергії — часті супутники депресії, — також можуть бути поясненням поганого сприйняття інформації.
- Часто проблеми з пам'яттю при депресії є суб'єктивними. Вони є результатом самонавіяного перфекціонізму, і їх не завжди можна виявити за допомогою тестів.



## Часті тривожні думки: у мене хвороба Альцгеймера?

Ні! Проблеми з пам'яттю в контексті депресії мають пояснення.

- У разі хвороби Альцгеймера проблеми з пам'яттю більш тісно пов'язані радше зі зниженням рівня сприйняття інформації, ніж з «забудькуватістю».
- Втрата мотивації, апатія і відсутність енергії — часті супутники депресії, — також можуть бути поясненням поганого сприйняття інформації.
- Часто проблеми з пам'яттю при депресії є суб'єктивними. Вони є результатом самонавіяного перфекціонізму, і їх не завжди можна виявити за допомогою тестів.
- Коли нав'язливі думки / депресія зменшуються, люди знову можуть займатися іншими справами й пам'ятати про них.



## Чи бачимо і пам'ятаємо одні й ті самі речі однаково?



Приклад: три художники малюють один і той самий каталонський пейзаж ...



# Зверніть увагу на відмінності у кольорах і розмірах на трьох картинах!

Чи є на них речі, які кожен художник зобразив або пропустив по-своєму?



Андреас Вайсгербер



Бернд Гампель



Гельмут Шак



# Зверніть увагу на відмінності у кольорах і розмірах на трьох картинах!

Чи є на них речі, які кожен художник зобразив або пропустив по-своєму?



Андреас Вайсґербер: пагорби на цій картині пласкіші, ніж на двох інших.



Бернд Гампель: кольори на пейзажі набагато приземленіші, ніж на інших картинах. Дерево з правого боку вулиці відсутнє (червоне коло).



Гельмут Шак: на цій картині є інше поле, яке простягається до горизонту. Пейзаж майже кольоровий. У порівнянні з іншими картинами, скупчення дерев краще видно на горизонті.



Чи бачимо і пам'ятаємо одні й ті самі речі однаково?





## Чи бачимо і пам'ятаємо одні й ті самі речі однаково?

- Ні, кожна людина сприймає речі по-своєму! Як і на трьох картинах — ви бачите той самий пейзаж, але з різними акцентами!



## Чи бачимо і пам'ятаємо одні й ті самі речі однаково?

- Ні, кожна людина сприймає речі по-своєму! Як і на трьох картинах — ви бачите той самий пейзаж, але з різними акцентами!
- Загалом, ми зосереджуємося на інформації, яка має значення особисто для нас, або ж іноді на інформації, що відповідає нашому настрою.



## Чи бачимо і пам'ятаємо одні й ті самі речі однаково?

- Ні, кожна людина сприймає речі по-своєму! Як і на трьох картинах — ви бачите той самий пейзаж, але з різними акцентами!
- Загалом, ми зосереджуємося на інформації, яка має значення особисто для нас, або ж іноді на інформації, що відповідає нашому настрою.
- За результатами досліджень наш настрій впливає на типи спогадів, які ми можемо згадати.



## Як це стосується депресії?

- Через депресивний настрій ми часто запам'ятовуємо більш негативні переживання, а приємні або нейтральні переживання нам запам'ятати складніше.





## Як це стосується депресії?

- Через депресивний настрій ми часто запам'ятовуємо більш негативні переживання, а приємні або нейтральні переживання нам запам'ятати складніше.
- Тому ми набагато частіше сприймаємо і запам'ятовуємо події через **сірі** (а не **рожеві**) окуляри.





## Як це стосується депресії?

- Через депресивний настрій ми часто запам'ятовуємо більш негативні переживання, а приємні або нейтральні переживання нам запам'ятати складніше.
- Тому ми набагато частіше сприймаємо і запам'ятовуємо події через **сірі** (а не **рожеві**) окуляри.
- Приклад: під час концерту чоловік часто покашлює. Коли ми згадуємо концерт, ми пам'ятаємо лише незручність, а не прекрасну музику!





## Як це стосується депресії?



- Через депресивний настрій ми часто запам'ятовуємо більш негативні переживання, а приємні або нейтральні переживання нам запам'ятати складніше.
- Тому ми набагато частіше сприймаємо і запам'ятовуємо події через **сірі** (а не **рожеві**) окуляри.
- Приклад: під час концерту чоловік часто покашлює. Коли ми згадуємо концерт, ми пам'ятаємо лише незручність, а не прекрасну музику!

Вам знайомі такі відчуття?



# Запам'ятовування через сірі окуляри

- Емоційне забарвлення спогадів також стосується хибних спогадів!





## Запам'ятовування через сірі окуляри

- Емоційне забарвлення спогадів також стосується хибних спогадів!
- Це може заважати реалістично дивитися на світ і заохочувати депресивну обробку інформації (тим самим надаючи додаткові «докази»).



# Як цьому зарадити?



## Як цьому зарадити?

Частіше згадуйте позитивні події у повсякденному житті. Наприклад, **ведіть щоденник успіху** і щовечора записуйте в ньому радісні події, які відбулися за день.



# Як зарадити у разі проблем із пам'яттю у повсякденному житті?

???



# Як зарадити у разі проблем із пам'яттю у повсякденному житті?

1. Спробуйте максимально **структурувати** графік повсякденних справ. Що більш рутинною є ваша поведінка, то менший ризик щось забути.



# Як зарадити у разі проблем із пам'яттю у повсякденному житті?

1. Спробуйте максимально **структурувати** графік повсякденних справ. Що більш рутинною є ваша поведінка, то менший ризик щось забути.
2. Також доцільно підтримувати максимально можливий **«зовнішній порядок»**. Це допоможе вам швидше знаходити предмети й краще запам'ятовувати, коли кожний предмет є на своєму місці.



# Як зарадити у разі проблем із пам'яттю у повсякденному житті?

3. Розміщуйте важливі нотатки в логічних місцях (наприклад, повісьте графік прийому ліків на холодильник або дзеркало у ванній кімнаті; повісьте список речей, які потрібно не забути взяти з собою, на вхідні двері).



# Як зарадити у разі проблем із пам'яттю у повсякденному житті?

3. Розміщуйте важливі нотатки в логічних місцях (наприклад, повісьте графік прийому ліків на холодильник або дзеркало у ванній кімнаті; повісьте список речей, які потрібно не забути взяти з собою, на вхідні двері).
4. Ведіть [календар зустрічей](#) або використовуйте інші засоби, наприклад, смартфон або планувальник в електронній пошті.





## Як зарадити у разі проблем із пам'яттю у повсякденному житті?

3. Розміщуйте важливі нотатки в логічних місцях (наприклад, повісьте графік прийому ліків на холодильник або дзеркало у ванній кімнаті; повісьте список речей, які потрібно не забути взяти з собою, на вхідні двері).
4. Ведіть [календар зустрічей](#) або використовуйте інші засоби, наприклад, смартфон або планувальник в електронній пошті.
5. Візьміть за звичку записувати все (в цифровому вигляді або в блокноті).



# Як зарадити у разі проблем із пам'яттю у повсякденному житті?

6. Коли ви подорожуєте і хочете запам'ятати якусь ідею, але не маєте можливості її записати, спробуйте **заякорити** її, пов'язавши ідею з якимось предметом (наприклад, «зав'яжіть вузлик на хустці»).



## Як зарадити у разі проблем із пам'яттю у повсякденному житті?

6. Коли ви подорожуєте і хочете запам'ятати якусь ідею, але не маєте можливості її записати, спробуйте **заякорити** її, пов'язавши ідею з якимось предметом (наприклад, «зав'яжіть вузлик на хустці»).
7. Що більше органів чуття та методів ви використовуєте під час навчання, то краща ваша здатність до запам'ятовування. Тому намагайтеся використовувати різні «канали», як-от слух, зір, обговорення і застосування.



# Висновки з навчання



## Висновки з навчання

- Також проблеми з пам'яттю при депресії можна пояснити й частково пов'язати з іншими проблемами (наприклад, проблемами з концентрацією уваги, часті нав'язливі думки).



## Висновки з навчання

- Також проблеми з пам'яттю при депресії можна пояснити й частково пов'язати з іншими проблемами (наприклад, проблемами з концентрацією уваги, часті нав'язливі думки).
- На відміну від деменції, проблеми з концентрацією уваги та пам'яттю у разі депресії менш виражені і можуть полегшуватися у міру полегшення симптомів депресії.



## Висновки з навчання

- Також проблеми з пам'яттю при депресії можна пояснити й частково пов'язати з іншими проблемами (наприклад, проблемами з концентрацією уваги, часті нав'язливі думки).
- На відміну від деменції, проблеми з концентрацією уваги та пам'яттю у разі депресії менш виражені і можуть полегшуватися у міру полегшення симптомів депресії.
- Загалом, наша пам'ять оманлива! Вона схильна до упереджень. Особливо вона залежить від нашого настрою.



## Висновки з навчання

- У періоди депресії використовуйте засоби для запам'ятовування (календарі, стікери) і ведіть щоденник успіхів.





## Висновки з навчання

- У періоди депресії використовуйте засоби для запам'ятовування (календарі, стікери) і ведіть щоденник успіхів.
- Ніхто не ідеальний: ми всі щось забуваємо. Це цілком нормально, а іноді навіть корисно!



## Закріплення матеріалу

- Що з почутого сьогодні було для вас найважливішим?
- Яку вправу на цю тему ви хочете виконати як домашнє завдання?



## Оцінювання

- Просимо вас виділити трохи часу, щоб **оцінити** тренінг!
- **Ваша думка важлива** для постійної **оптимізації** контенту.
- Опитування **анонімне**.

→ Щоб пройти опитування,  
відскануйте QR-код або перейдіть за посиланням. **ДЯКУЄМО!**

[https://qeurope.eu.qualtrics.com/jfe/form/SV\\_doFh3BQ6SUscA3I](https://qeurope.eu.qualtrics.com/jfe/form/SV_doFh3BQ6SUscA3I)





## Для тренерів:

Роздайте робочі аркуші та представте наш додаток COGITO, який можна завантажити безкоштовно.



[www.uke.de/mkt\\_app](http://www.uke.de/mkt_app)





Дякуємо за увагу!

