

Dobrodošli na

# **Metakognitivnem treningu za depresijo (D-MKT)**

02/12

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

# Metakognitivni trening (MKT)

- **Kognicija** = iz latinskega izraza za mišljenje
- **Metakognicija** = mišljenje o mišljenju (*meta* = grško za o, čez)

# D-MKT: Pozicija satelita



# D-MKT

- MKT za depresijo želi posredovati znanje o miselnih izkrivljenjih, ki so tipična za depresijo, in nakazati strategije za njihovo razreševanje.

Miselna izkrivljenja: neprimerni načini procesiranja in vrednotenja informacij, ki prispevajo k nastanku ali vzdrževanju depresije (npr. biti pozoren samo na negativne vidike).

# D-MKT: Teme




Vedenje




Spomin



Depresija



Zaznavanje  
čustev



Mišljenje in  
zaključevanje



Samo-  
spoštovanje

# Vsebina današnjega treninga




Vedenje




Spomin



Depresija



Zaznavanje  
čustev



Mišljenje in  
zaključevanje

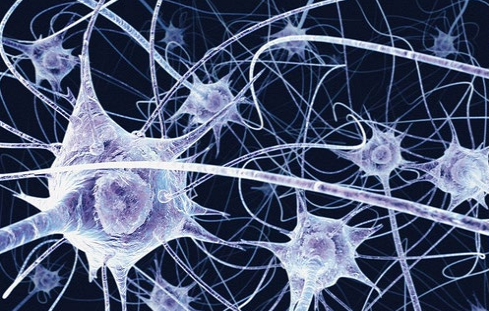


Samo-  
spoštovanje

# D-MKT Vsebina treninga:



**Spomin**



# Zakaj se pri depresiji ukvarjamo s spominom?

- Veliko ljudi z depresijo toži o težavah s koncentracijo in spominom.
- Zmanjšana koncentracija je možen kriterij za diagnozo depresija in torej njen del.



# Spomin

- Bi bilo možno, da si vse zapomnimo?

# Spomin

- Bi bilo možno, da si vse zapomnimo?
- Ne, zmožnosti shranjevanja podatkov v spominu so omejene.  
Primer: Aktivno lahko ponovimo samo okoli 60 % zgodbe, ki smo jo slišali pred pol ure.

# Spomin

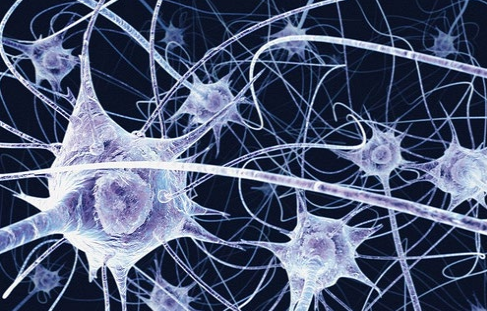
- Bi bilo možno, da si vse zapomnimo?
- Ne, zmožnosti shranjevanja podatkov v spominu so omejene.  
Primer: Aktivno lahko ponovimo samo okoli 60 % zgodbe, ki smo jo slišali pred pol ure.
- Prednosti: ???
- Pomanjkljivosti: ???

# Spomin

- Bi bilo možno, da si vse zapomnimo?
- Ne, zmožnosti shranjevanja podatkov v spominu so omejene.  
Primer: Aktivno lahko ponovimo samo okoli 60 % zgodbe, ki smo jo slišali pred pol ure.
- **Prednosti:** Naši možgani niso preobremenjeni z nepotrebnimi podrobnostmi, **ampak ...**
- **Pomanjkljivosti:** ???

# Spomin

- Bi bilo možno, da si vse zapomnimo?
- Ne, zmožnosti shranjevanja podatkov v spominu so omejene.  
Primer: Aktivno lahko ponovimo samo okoli 60 % zgodbe, ki smo jo slišali pred pol ure.
- **Prednosti:** Naši možgani niso preobremenjeni z nepotrebnimi podrobnostmi, **ampak ...**
- **Pomanjkljivosti:** ... izgubimo tudi veliko pomembnih spominov (časovni termini, spomini na dopust, šolsko znanje ...).



# Spomin & koncentracija

- Zmožnosti shranjevanja našega spomina so omejene!
- Kako dobro si zapomnimo podatke ali dejstva, je odvisno tudi od tega, kako dobro smo v tistem trenutku skoncentrirani.

Zakaj si osebe s težavami s koncentracijo slabše zapomnijo? Zato je tu ena majhna računaska naloga ...



# Računska naloga

Avtobus se zjutraj s postaje odpelje prazen. Na prvem postajališču vstopi 5 ljudi. Na naslednjem postajališču vstopijo 4 osebe, 2 pa izstopita. Ko se avtobus naslednjič ustavi, vstopi 1 potnik. Na naslednjem postajališču vstopi še 6 ljudi. Nato izstopi 8 potnikov, 3 pa vstopijo. Na končni postaji izstopita še 2 potnika.



# Računska naloga

Vprašanje: Kolikokrat se je avtobus ustavil?!?





# Računska naloga

Vprašanje: Kolikokrat se je avtobus ustavil?!?

Pravilni odgovor: na 6 postajah!

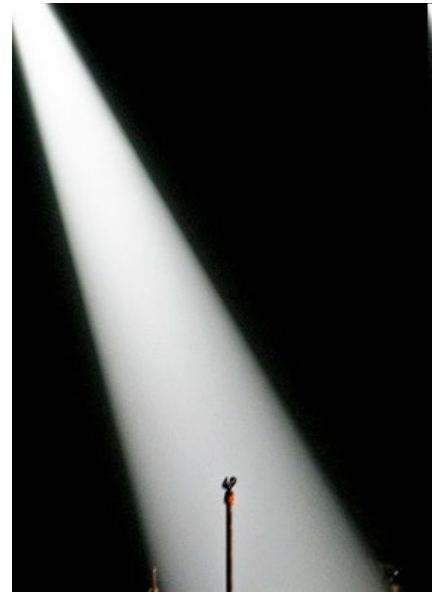
Na koncu je v avtobusu še 7 potnikov, po čemer pa računski naloga ne sprašuje.

# Koncentracija

- Zapomnimo si lahko samo podatke ali dogodke, na katere smo bili pozorni! Ali na število potnikov ali pa na število postajališč!
- Naša pozornost je selektivna, kar pomeni, da je nemogoče biti pozoren na vse informacije iz okolja.

# Koncentracija

- Pozornost deluje podobno kot reflektor, ki lahko osvetli en objekt naenkrat. Vse ostalo je v temi in zaznamo lahko samo obrise.
- Ljudje, ki imajo težave s koncentracijo, svojo pozornost težko usmerijo na določene informacije. Posledično se teh informacij seveda težje spomnijo.





# Kako pri depresiji pride do težav s koncentracijo in spominom?

- Pri huje izraženem premlevanju včasih misli, ki se vrtijo v krogu, zahtevajo vso pozornost.
- Tako ne ostane skoraj nič kapacitet pozornosti, ki bi se lahko usmerjala na druge (pomembne) informacije v okolju.
- Zaradi tega se ljudje določenih detajlov iz okolja sploh ne spominjajo.

# Postajam dementen/na?

- Subjektivne motnje spomina, koncentracije in pozornosti so med depresijo včasih tako močno izražene, da se ljudje bojijo, da bodo postali dementni.
- Po navadi se težave s spominom prizadetemu subjektivno zdijo še hujše, kot v resnici so oziroma kot jih zaznavajo drugi.
- Tudi zmanjšana motivacija, pomanjkljiva volja in ravnodušnost, ki so pogosto povezane z depresijo, prispevajo k slabšemu procesiranju informacij.

# Postajam dementen/na?

Odgovor se torej glasi: **Ne!** Spominske motnje pri depresiji je mogoče pojasniti. Pogosteje so povezane s slabšim procesiranjem informacij kot s pozabljivostjo.

- V nasprotju z demenco, kjer se spominske funkcije progresivno slabšajo, se pri depresiji, ko je zdravljena, spominske funkcije in koncentracija izboljšujejo.
- Ko misli, ki se vrtijo v krogu, poenjajo, lahko človek svojo pozornost spet usmeri na druge dogodke in si jih zapomni.

Ali vsi enako zaznavamo in si isto zapomnimo?



Primer: Trije različni umetniki so naslikali špansko pokrajino...



Prosim, bodite pozorni na barve in velikosti na slikah.  
So kakšni vidiki, ki so jih umetniki narisali drugače ali celo izpustili?



Andreas Weißgerber



Helmut Schack



Bernd Hampel



# Ali vsi enako zaznavamo in si isto zapomnimo?



Andreas Weißgerber: Griči na tej sliki so manjši kot na drugih dveh.

Bernd Hampel: Barva pokrajine je veliko bolj zemeljska. Drevo desno od poti manjka (rdeč krog).



Helmut Schack: Na tej sliki vidite, da se različni deli pokrajine raztezajo do horizonta. Pokrajina je bolj barvita. V nasprotju z drugima dvema slikama, stoji skupina dreves direktno pred horizontom (zadaj ni gričev).

# Ali vsi enako zaznavamo in si isto zapomnimo?

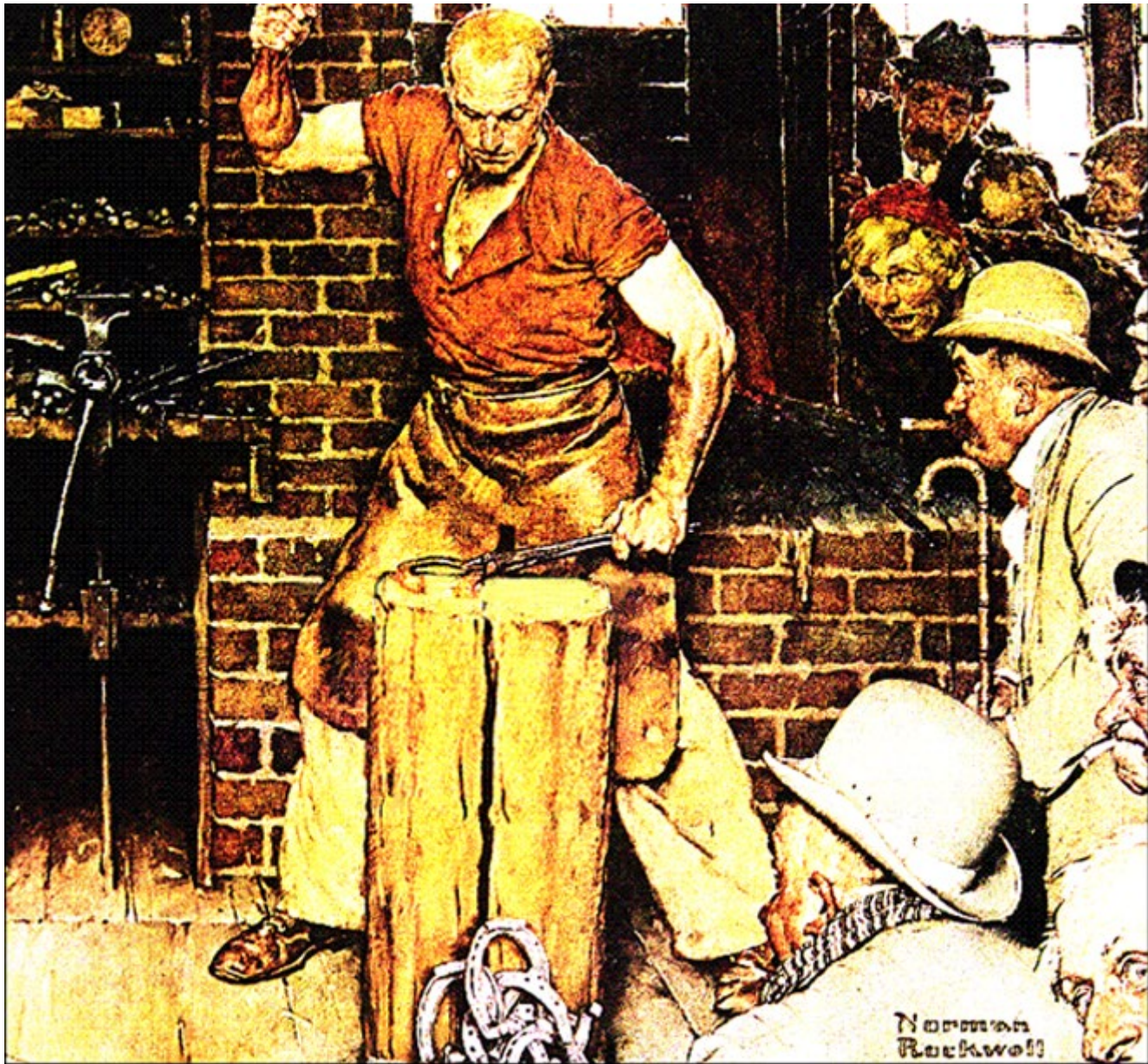
- Ne, vsak človek zaznava nekoliko drugače! Kot na treh slikah: vidimo enako pokrajino, a z drugačnimi poudarki!
- Na splošno pozornost usmerjamo na informacije, ki so **za nas osebno pomembne**, npr. ki se skladajo z našim trenutnim razpoloženjem.

# Naloga

- Pokazali vam bomo sliko z veliko podrobnostmi.
- Pozneje vas bomo vprašali, kaj ste videli na sliki.

Poskušajte si zapomniti čim več podrobnosti!





*von Norman Rockwell; editiert von Michael B. Miller*

# Kovač

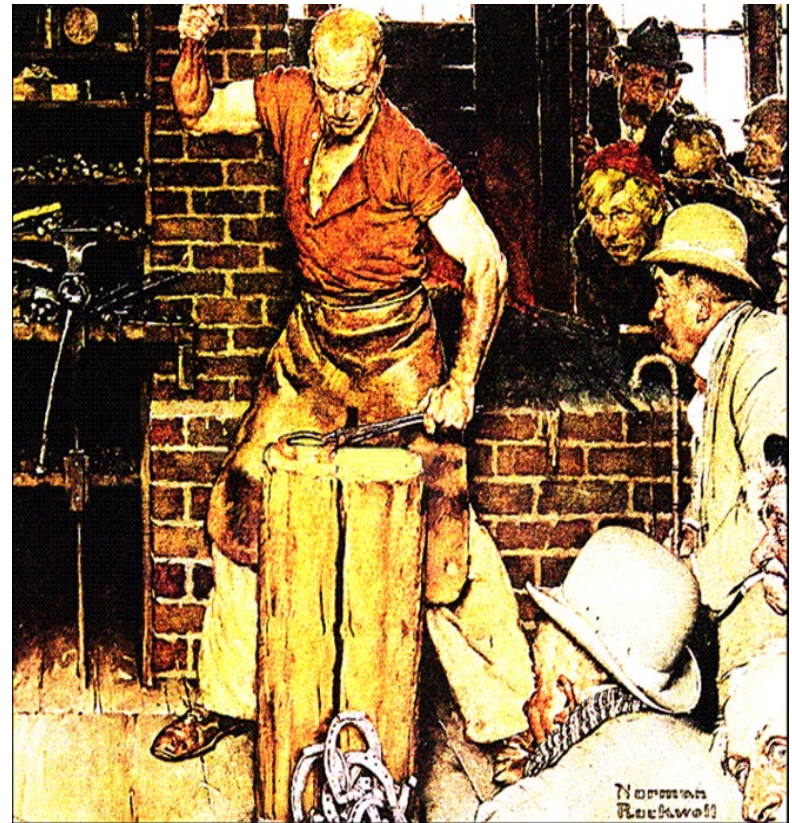
## Kaj ste videli?

- oprijemalka
- okno
- nakovalo
- usnjen predpasnik
- gledalec
- orodje
- kladivo



# Kovač

- oprijemalka
- okno
- nakovalo
- usnjen predpasnik
- gledalec
- orodje
- kladivo



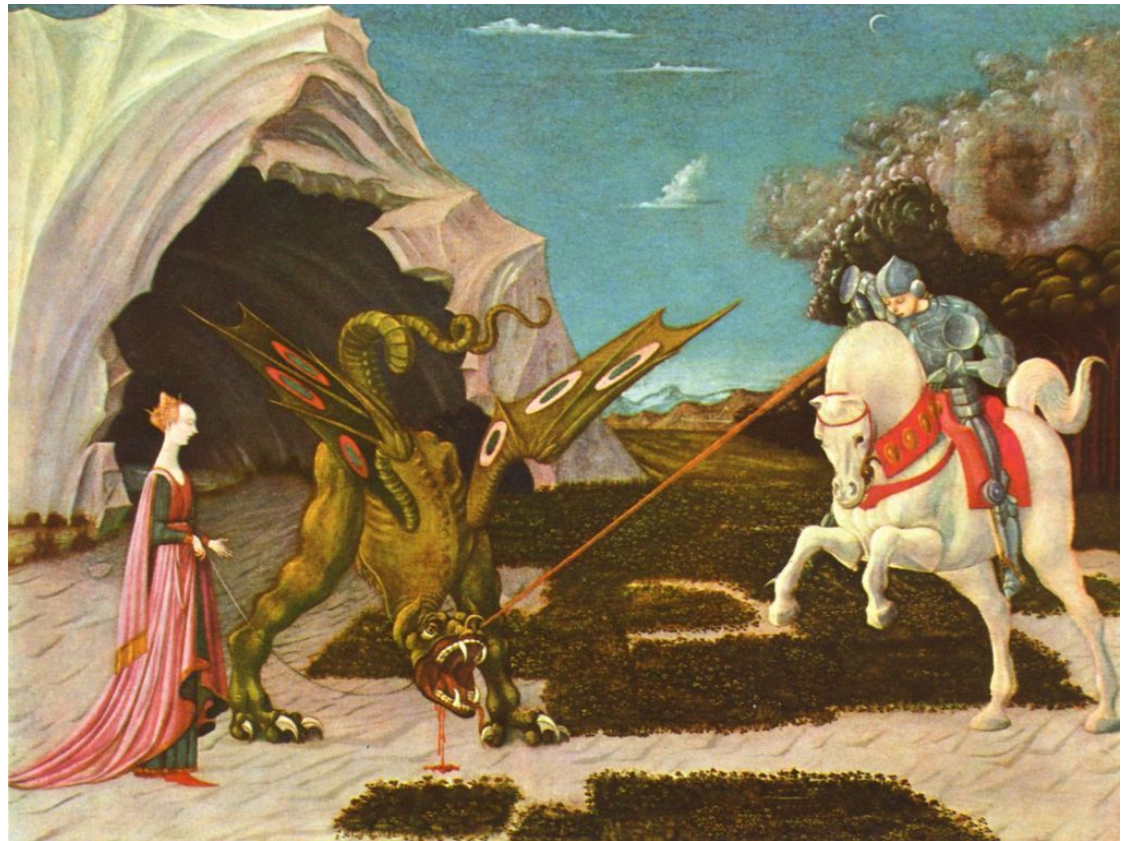
 = ni na sliki

# Kaj ste videli?

- konj
- ogenj
- krona
- krila
- meč
- oklep

# Kaj ste videli?

- konj
- ogenj
- krona
- krila
- meč
- oklep



 = ni na sliki



# Lažni spomini!

- Ni se vse, česar se spomnimo, v resnici zgodilo!
- Naši možgani nadomeščajo in dodajajo manjkajoče informacije iz preteklih in povezanih dogodkov (npr. tipična scena pri kovaču).  
Nekateri predmeti so dodani po “logiki” (v primeru: kladivo)!
- Pravi spomini se od lažnih pogosto ločijo po njihovi **živosti**: lažni spomini so bolj “bledi” in imajo manj podrobnosti.

# Lažni spomini v vsakdanjem življenju

Npr. spomini iz otroštva



- Včasih se nam zdi, da se spomnimo določenih doživetij, ki smo jih v resnici videli na fotografiji ali pa smo jih slišali iz pripovedovanj naših staršev.
- Sošolci se velikokrat istega dogodka spomnijo popolnoma drugače.

# Lažni spomini v vsakdanjem življenju

Npr. spomini iz otroštva



- Včasih se nam zdi, da se spomnimo določenih doživetij, ki smo jih v resnici videli na fotografiji ali pa smo jih slišali iz pripovedovanj naših staršev.
- Sošolci se velikokrat istega dogodka spomnijo popolnoma drugače.

Npr. ko so si situacije med sabo zelo podobne

- npr. prepričani ste, da ste s seboj vzeli denarnico in da ste jo pospravili v rdečo torbo. Namesto tega pa ste jo prejšnji dan pospravili v rjavo torbo.

# Lažni spomini v vsakdanjem življenju

Npr. spomini iz otroštva



- Včasih se nam zdi, da se spomnimo določenih doživetij, ki smo jih v resnici videli na fotografiji ali pa smo jih slišali iz pripovedovanj naših staršev.
- Sošolci se velikokrat istega dogodka spomnijo popolnoma drugače.

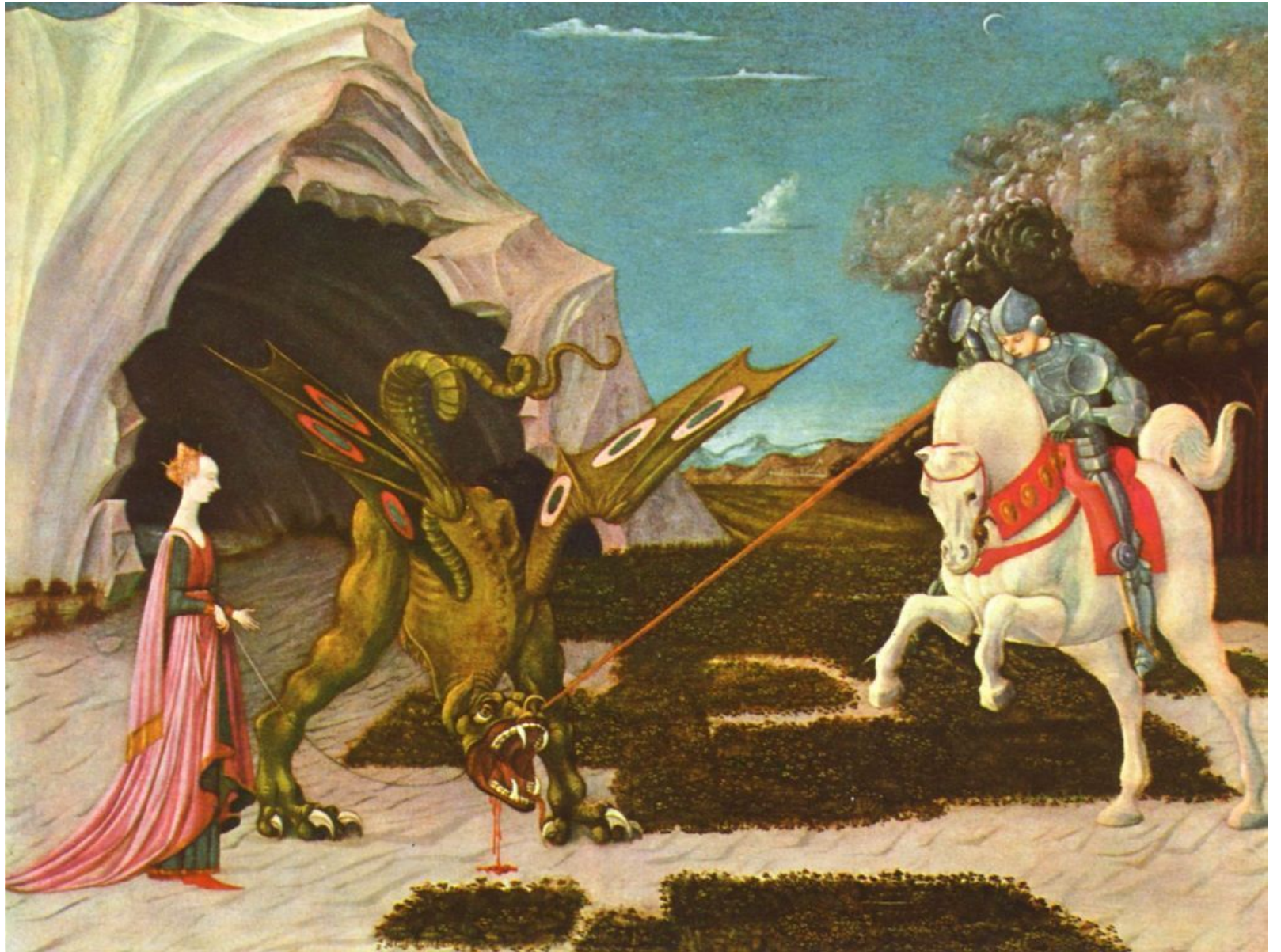
Npr. ko so si situacije med sabo zelo podobne

- npr. prepričani ste, da ste s seboj vzeli denarnico in da ste jo pospravili v rdečo torbo. Namesto tega pa ste jo prejšnji dan pospravili v rjavo torbo.

Npr. med prepirom

- Naše razpoloženje pogosto vpliva na spomine: izjave drugih nam v spominu pogosto ostanejo zlobnejše, kot so v resnici bile.





# Kaj torej to pomeni?

➤ Študije kažejo, da naše trenutno razpoloženje vpliva na to, do katerih spominov lahko dostopamo.

V depresivnem razpoloženju imamo dostop predvsem do spominov na negativne dogodke – prijetnih ali nevtralnih dogodkov se ne spominjamo tako pogosto in si jih tudi težje zapomnimo.



➤ Dogodkov ne doživljamo in si jih ne zapomnimo skozi roza očala, temveč pogosto skozi siva očala!

# Kaj torej to pomeni?

- Čustveno **obarvanje** spominov vpliva tudi na pojav lažnih spominov!
- To lahko oteži realističen pogled na okolje in olajša depresivno obdelavo podatkov (tj. omogoči dodatne “dokaze” v smislu depresivnega pogleda na svet), kot kažejo naslednji primeri ...

## Kako spominske težave med depresijo povzročijo napačne zaznave - primeri

Dogodek	Lažen spomin	Dejanska situacija
Prepir z mamo	Spomin, da je mama rekla: "Ti nisi več moja hčerka!"	Mama je rekla samo: "Take te sploh ne poznam." – s časom se je spomin na dogodek preoblikoval



# Kako spominske težave med depresijo povzročijo napačne zaznave - primeri

Dogodek	Lažen spomin	Dejanska situacija
Prepir z mamo	Spomin, da je mama rekla: "Ti nisi več moja hčerka!"	Mama je rekla samo: "Take te sploh ne poznam." – s časom se je spomin na dogodek preoblikoval
Srečanje s starimi prijatelji	Norčevali so se, ker ste trenutno brez dela.	Prijatelj je zaskrbljeno vprašal po vašem delu, vendar so tudi drugi lahko slišali, da ste brez dela. Nastala je neprijetna tišina, nihče pa se ni norčeval.

# Naloga 2

- Pokazali vam bomo sliko z veliko podrobnostmi.

# Naloga 2

- Pokazali vam bomo sliko z veliko podrobnostmi.
- Pozneje vas bomo vprašali, kaj ste videli na sliki.



# Pogreb

## Kaj ste videli?

- kapelica
- angel
- venec
- sonce
- križ
- samokolnica
- solze
- ptiči

# Pogreb

- kapelica
- angel
- venec
- sonce
- križ
- samokolnica
- solze
- ptiči



**= ni na sliki**





# Melanholija

## Kaj ste videli?

- lobanja
- knjiga
- pero
- lončnica
- vinski kozarec
- pes
- sveča



# Melanholija

- lobanja
- knjiga
- pero
- lončnica
- vinski kozarec
- pes
- sveča



 = ni na sliki



# Kaj pomaga, če imamo težave s spominom?

???



## Kaj pomaga, če imamo težave s spominom?

1. Poskusite si **strukturirati** dan. Bolj kot ste navajeni na rutino, manj možnosti je, da kaj pozabite.
2. Zelo pomaga tudi, če vzdržujete „**zunanji red**“. Predmete lažje najdete, poleg tega pa se tudi spomnite, kje so, če imajo stalno mesto.
3. Prilepite si pomembne opomnike na **smiselna mesta** (npr. opomnik, da je treba vzeti zdravila, na hladilnik ali ogledalo v kopalnici; recepte za lekarno na vhodna vrata itd.).
4. Vodite **koledarček** aktivnosti in sestankov in ga hranite na stalnem mestu.



## Kaj pomaga, če imamo težave s spominom?

5. Uporabljajte koledar in druge **pripomočke za zapomnitev** (na mobitelu ali e-mailu).
6. Navadite se, da imate vedno pri sebi blokec in pisalo. Tako si informacije lahko zapišete in vodite seznam aktivnosti.
7. Ko ste na poti in si želite kaj zapomniti, nimate pa možnosti, da bi si zapisali, poskusite informacije ali ideje **povezati** z nekim predmetom (npr. iz robca naredite vozec, dotaknite se gumba na jakni, v torbico dajte kamen).



## Kaj pomaga, če imamo težave s spominom?

8. Vseeno si poskusite stvari zapomniti tudi brez “pripomočkov”!

Kako mi to lahko bolje uspe?

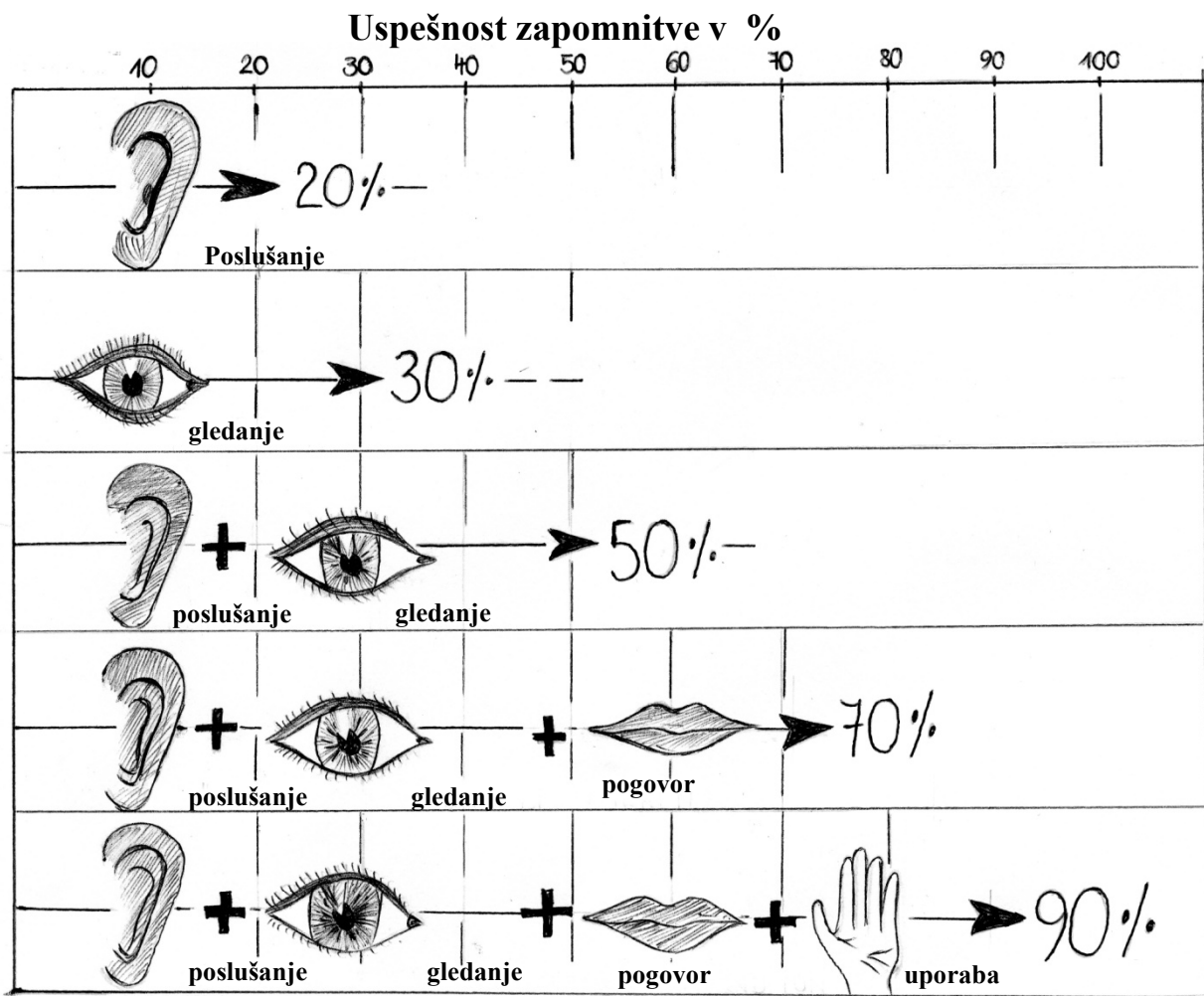
# Kako si lahko podatke bolje zapomnimo?

- Ponavljanje & predelava; **RAZUMEVANJE**
- Pomagajte si s pomočjo mnemotehnik (npr. členki prstov na roki = število dni v mesecu).
- Nove informacije utrdite in povežite z že obstoječim znanjem.
- Ne učite se predolgo.
- Med učenjem ne pijte alkohola.
- Takoj po učenju pojdite spat.
- Uporabljajte veliko čutov (sluh, vid ...).



# Kako si lahko podatke bolje zapomnimo?

Več čutov kot vključimo med učenjem, boljši je priklic!



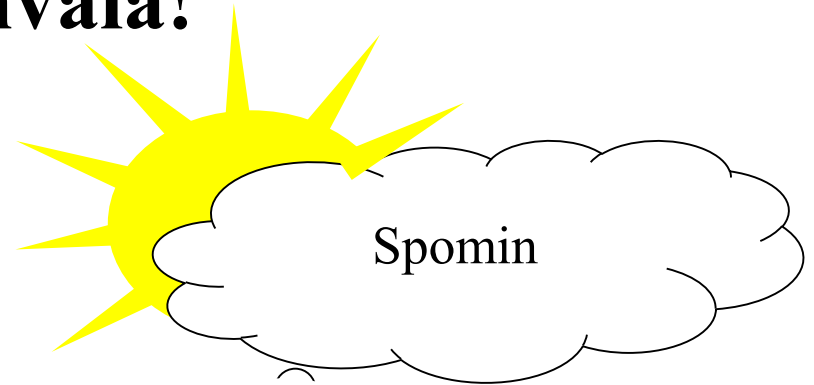


# Spomin

## Kaj smo se danes naučili:

- Motnje v spominu pri depresiji lahko pojasnimo (npr. zaradi težav s koncentracijo, pogosto premlevanje)
- V nasprotju z demenco so težave s spominom pri depresiji blažje in se popravijo, ko je depresija ozdravljena.
- **Naši spomini nas lahko varajo!** Naš spomin ne deluje kot videorekorder, ampak je dovzeten za izkrivljenja in motnje.
- Uporabite pripomočke za podporo spominu (koledar, mobitel, zvezek, v katerega si lahko beležite roke)
- **Nobody's perfect (Nihče ni popoln): vsi pozabljamo. To je normalno in včasih tudi koristno!**

**Najlepša hvala!**



Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! A full list can be obtained via [www.uke.de/mkt](http://www.uke.de/mkt). If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the "fair use" policy.

Die in diesem Modul verwendeten Bilder wurden mit der indirekten (creative commons Lizenz) oder direkten Zustimmung der untenstehenden Künstler reproduziert, wofür wir uns herzlich bedanken möchten! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf [www.uke.de/mkt](http://www.uke.de/mkt). Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis.

<b>Name Photographer/Artist Name Fotograf/Künstler/</b>	<b>Source/ Quelle</b>	<b>Picture Name/ Name des Bildes</b>	<b>CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = genutzt unter creative commons Lizenz, PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers</b>
Lisa Schilling	Work made for AG Klinische Neuropsychologie	[untitled]	PP
viZZual.com	flickr	On target	CC
Hljod.Huskona	flickr	Neurons in the brain	CC
Ingy The Wingy	flickr	P7257722	CC
Antonis Lamnatos	flickr	Portishead live	CC
Norman Rockwell Edited by/Editiert v. Michael B. Miller	- - -	- - -	PP
epSos.de	flickr	Cute Kids in Children's Costumes	CC
Bernd Hampel, Helmut Schack, Andreas Weißgerber	Private/privat	Untitled/ohne Titel	PP
Aaron Jack	flickr	Matt's Pink Glasses	CC
Rea Rodriguez-Racke	Work made for AG Klinische Neuropsychologie	[untitled]	PP

Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! A full list can be obtained via [www.uke.de/mkt](http://www.uke.de/mkt). If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the "fair use" policy.

Die in diesem Modul verwendeten Bilder wurden mit der indirekten (creative commons Lizenz) oder direkten Zustimmung der untenstehenden Künstler reproduziert, wofür wir uns herzlich bedanken möchten! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf [www.uke.de/mkt](http://www.uke.de/mkt). Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis.

<b>Name Photographer/Artist Name Fotograf/Künstler/</b>	<b>Source/ Quelle</b>	<b>Picture Name/ Name des Bildes</b>	<b>CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = genutzt unter creative commons Lizenz, PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers</b>
Benny-Kristin Fischer	Work made for AG Klinische Neuropsychologie	"Sinne"	PP
<p>All reproduced paintings are in the public domain because their copyright has expired (all artists died more than 70years ago).</p> <p>Alle abgebildeten Kunstwerke sind gemeinfrei („public domain“), da die Schutzfrist des Urheberrechts unseres Wissens abgelaufen ist („public domain“; alle Künstler verstarben vor mindestens 70 Jahren). Alle Reproduktionen gelten ebenfalls als gemeinfrei.</p>			