

### 為何我們關注抑鬱症患者的「記憶」？

- 許多抑鬱症的患者指他們的專注力及記憶出現問題。
- 專注力下降更可能是抑鬱症的其中一個症狀。

### 在理論上，我們可能記得所有東西嗎？

- **不！** 我們記憶的存量是有限制的！
- 平均來說，大概只有 60% 的故事內容能被憶起。(40% 不可以！)。
  - 好處：我們的大腦不會被無關的資訊超載，但……
  - 壞處：很多重要資訊也被遺忘 (約會、度假回憶、在學校學習到的資訊)。

### 專注力及記憶

- 我們的集中力像聚光燈一樣運作，每次只可以有一個物件在台上被照射。
- 我們只可準確地記得我們曾集中注意過的地方！
- 我們是不可能在同一時間把我們的集中力聚焦至環境裏的所有資訊。
- 我們能夠記得多少事情在於我們有多專注在此刻及我們集中在什麼。

### 在抑鬱期間，專注力及記憶問題是如何發生？

- 在強烈的思索下，重複盤旋的想法經常用盡了我們全部集中力。
- 我們很難再有集中力上的盈餘去關注在環境中 (更重要的) 其他事物。聚光燈集中是「虛擬地內向的」。
- 結果，我們後來只能依稀記得一些我們環境的細節。

### 常見的憂慮：我是否患上阿茲海默症？

- **否！** 受抑鬱症影響的記憶問題是可以解釋的。
- 在阿茲海默症，記憶問題與弱化的攝取資訊能力，而不是「遺忘」，有密切關係。
- 在抑鬱期間時，失去動力、淡漠、和缺乏能量都可以解釋弱化的攝取資訊能力。
- 通常，抑鬱症中的記憶問題是主觀的，是一個自設的完美主義，且不能時常在測試中偵測。
- 當思索/抑鬱減少，便可以再注意到其他事物，並把它們記下。

### 我們是否都看到及記得同樣的事物？

- **否**，每個人看待事物都不一樣！
- 整體來說，我們聚焦我們的專注對自己有意義的資訊上，有時是因為它們符合我們的心情。

#### 嘗試以下活動：

與朋友玩「我是小間諜」，例如，在咖啡店時，你會發現每個人都集中在不同的事物上。

### 錯誤記憶

- 不是所有事情都確實如我們記得的一樣發生過。
- 我們的記憶並非如「攝錄機」一樣運作。
- 我們的大腦會填補並把當前的印象及過往相似的事件混合。許多記憶是以「邏輯思維」去補充的（記得在課堂上的例子）。

### 記憶與抑鬱症

- 抑鬱情緒經常引致記起較多負面經歷 - 愉快或中立的經歷不是這麼容易被記。
- 因此較常戴上悲觀的眼鏡，而不是透過樂觀的眼鏡，去經歷和記憶事件。
- **例子：**  
在演奏會中，一位男士經常清嗓子。事後，只有這個騷擾被記下，而不是美妙的音樂。

### 錯誤記憶與抑鬱症

- 記憶的情緒色彩也跟錯誤記憶有關係！
- 這可以妨礙對世界的真實看法，並鼓勵抑鬱的處理過程（即透過抑鬱的處理過程提供額外「證據」）。

### 這是否意味我不能再相信我的記憶？

- 否！錯誤記憶是正常並影響所有人。
- 緊記（和所有人一樣）你會犯錯是因為記憶並不是一個攝錄機。
- 考慮負面情況有機會是透過灰色/悲觀的眼鏡而記憶。
- 在日常生活中，練習自己記憶更多正面的事件。保存一本開心日記，在每一天的晚上寫下當天喜悅的事件。

### 有甚麼可以幫助日常生活中的記憶問題？

- (1) 盡可能融入愈多體系在你的日程中。當你的行為愈有規律，忘記事情的風險便會愈少。
- (2) 維持最可能的「外在規律」也有幫助。你可以更快找到每樣項目，當所有東西都有一個特別位置，你也會記得更好。
- (3) 張貼重要的筆記在合理的地方（例如，張貼你的藥物時間表在雪櫃或浴室的鏡子上，在前門張貼一張需要攜帶出門的項目清單）。
- (4) 使用日程表或其他記憶輔助工具，如智能手機或電郵系統。
- (5) 建立寫下東西的習慣（電子或在筆記簿上）。
- (6) 當你在旅遊時想記下一個想法，但又沒有方法寫下，嘗試把這個想法連繫在一樣物件（例如：打一個結在你的手帕）。
- (7) 在學習中使用愈多感官和方法，保留記憶的速率愈好。因此，嘗試用不同的「渠道」，例如：聽、看，討論和實踐。

**個人跟進:**

在接下來的頁數，你會找到一些如何應用今個單元學到的東西在日常生活中的建議。你可以使用已提供例子或者自己思考一些。

**專注力**

有什麼可以使我更容易專注一點？

**例子**

「每次只做一項工作，例如：閱讀時關上電視。」

我想做什麼，以及我想在**確實**何時進行：（日子，時間）

---

---

---

我可以如何更強我的注意力在開心的事情上。

**例子**

「在步行時，仔細留意身邊我事物，並嘗試記下具體我正面事情。」

我想做什麼，以及我想在**確實**何時進行：（日子，時間）

---

---

---

## 記憶

我想在今個星期嘗試哪一個(介紹過的)記憶提示? (可參考: 「有甚麼可以幫助日常生活中的記憶問題?」)

### 例子

「在公寓中為前門鑰匙選擇在一個特別的位置: 留下鑰匙在門鎖中。」

我想嘗試什麼?

---

---

---

不使用記憶提示, 我可以運用什麼策略來記事?

### 例子

「我讀到一篇有趣的文章, 為更好的牢記它, 我會搜索更多的資訊, 在網上, 或者我會告訴一位朋友我閱讀到的東西。」

我想嘗試什麼策略, 以及我想在確實何時進行(日子, 時間):

---

---

---

## 記憶與情緒

我可以做什麼去改善我對正面事件的記憶？

### 例子

「我會保存一本開心日記，在每一天的黃昏寫下當天喜悅的事件。」

我想做什麼，以及我想在**確實**何時做：

---

---

---

我需要準備什麼，以及我想在確實何時做？

### 例子

「我需要一本好的筆記本及一支筆。我會在明天下午購買它們。」

在你的情況：

---

---

---

**總結****學習重點總結**

- 抑鬱症中的記憶問題是可以被解釋的，且某部分可歸因於其他問題（例如，專注力問題，經常思索）
- 有別於認知障礙症，抑鬱症中的專注力及記憶問題是較不嚴重的，並可以改善如抑鬱減輕了。
- 整體而言，我們的記憶是有誤導性的。我們的記憶是容易有偏差的。記憶是尤其依賴我們當刻我心情。
- 在抑鬱期間，使用記憶輔助工作（日歷，便利貼）及保存一本開心日記。
- 沒有人是完美的；我們都會忘記事情。這是正常的，有時甚至是一件好事

**意見**

你想在下次會面中報告的開放式問題，發生了的問題，或經驗：

---

---

---

---

---

---

---

---

**其他意見**

---

---

---

---

---

---

---

---