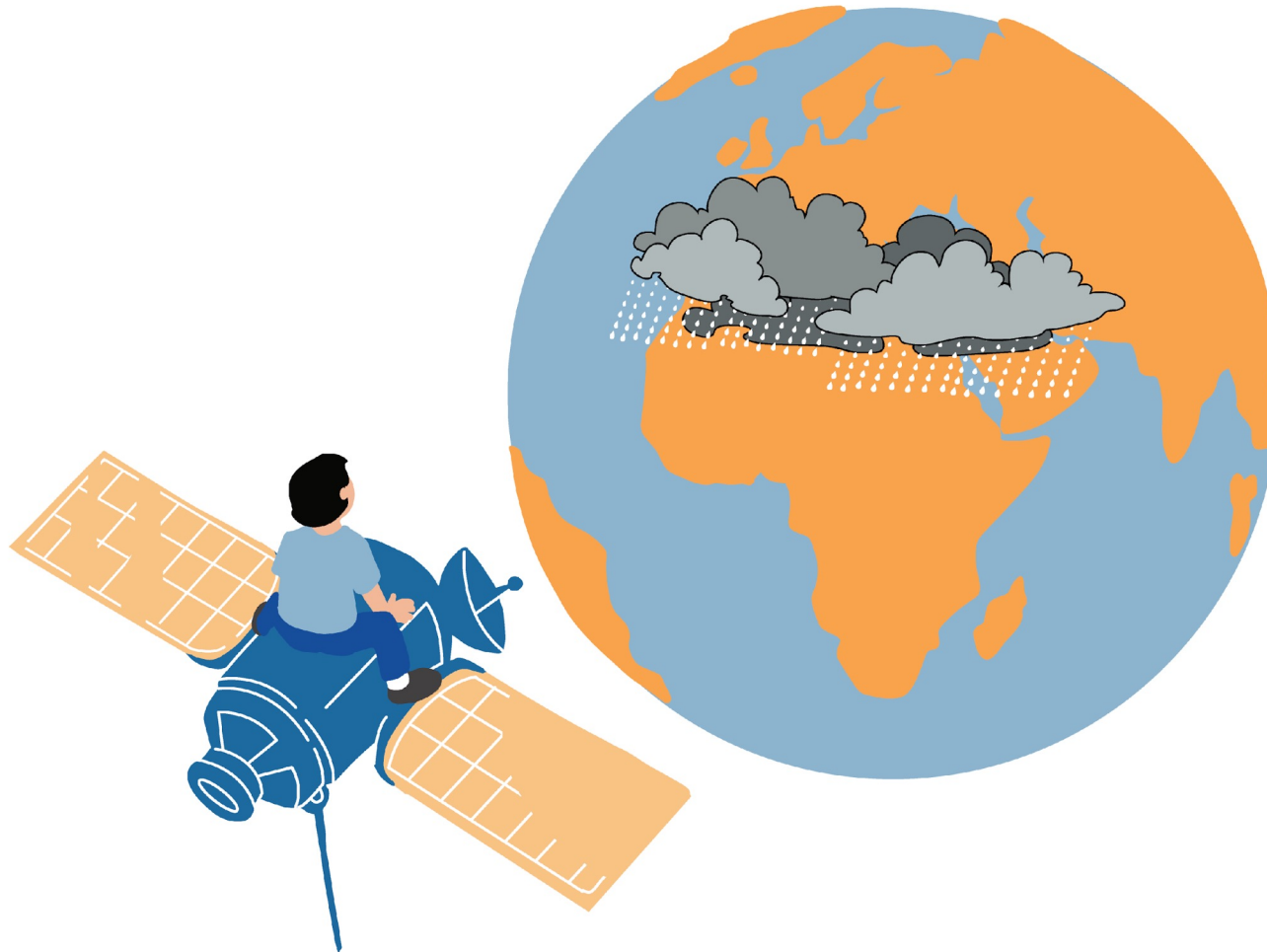




# 抑鬱症元認知訓練小組

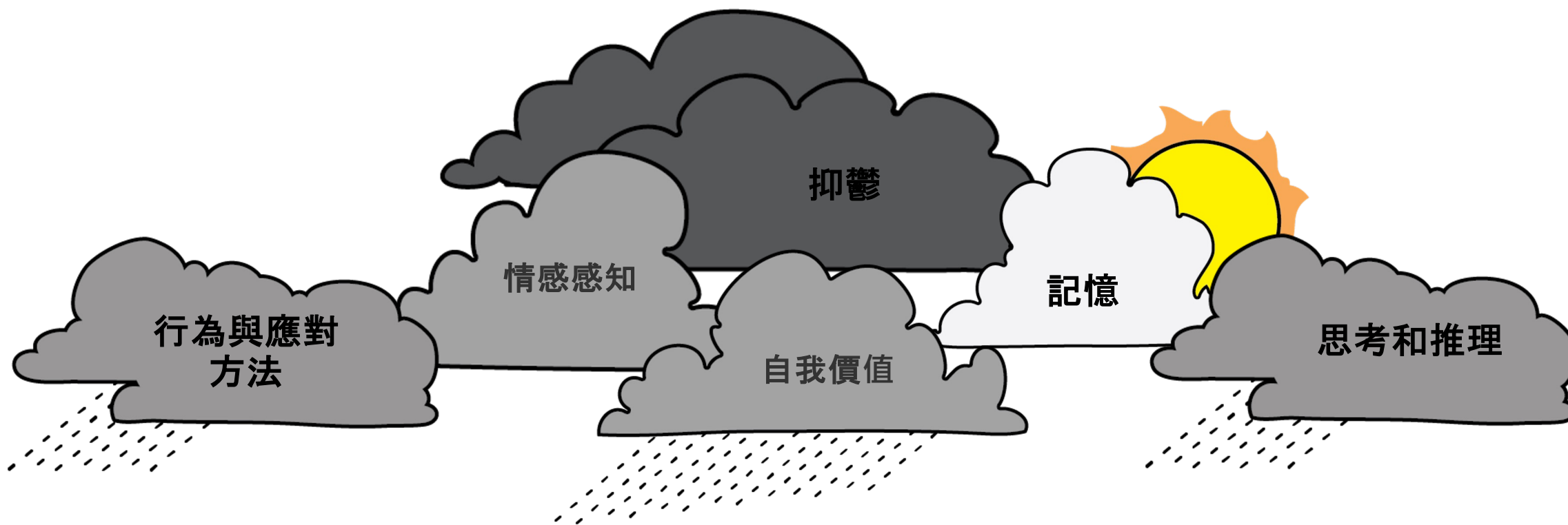
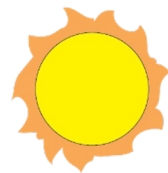


# 抑鬱症元認知訓練:衛星視角





# 今天的主題





## 上一節

- 你有何跟進?
- 你有疑問或成功的故事嗎?



元認知訓練

# 抑鬱症元認知訓練 2 – 記憶



## 記憶與抑鬱症的關係?

- 許多抑鬱症的患者指他們的專注力及記憶出現問題





## 記憶與抑鬱症的關係?

- 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





## 記憶與抑鬱症的關係?

- 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

你有經歷過嗎?







在理論上，我們可能記得所有東西嗎？



## 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。



## 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。
- 想像一下如果我跟你說一個故事，在半小時後，你還會記得多少？



## 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。
- 想像一下如果我跟你說一個故事，在半小時後，你還會記得多少？

平均來說，大概只有60%的故事內容能被憶起。(40% 不可以！)



忘記是正常的。



# 忘記是正常的。

- 好處: ……



# 忘記是正常的。

- 好處: 我們的大腦不會被無關的資訊超載, 但……



# 忘記是正常的。

- 好處: 我們的大腦不會被無關的資訊超載, 但……
- 壞處: ……





# 忘記是正常的。

- **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)。



# 忘記是正常的。

- **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)。

記憶練習……



# 練習

- 你將看到一系列複雜的場景。
- 接着，你將要回答在圖片中描繪了的東西。

在此練習中，你應盡可能準確地記下所有細節，愈多愈好。





# 露營 圖中顯示了?

- 露營車
- 遮陰篷
- 已佈置的餐桌
- 單車
- 桌布
- 椅子
- 藍天



# 露營

## 圖中顯示了?

- 露營車
- 遮陰篷
- 已佈置的餐桌
- 單車
- 桌布
- 椅子
- 藍天









## 圖中顯示了？

- 馬
- 火
- 皇冠
- 翼
- 劍
- 盔甲





## 圖中顯示了？

- 馬
- 火
- 皇冠
- 翼
- 劍
- 盔甲



■ = 沒有描繪的



# 錯誤記憶!

- 不是所有事情都確實如我們記得的一樣發生過。



## 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」一般把所有細節都記錄下來。



## 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」一般把所有細節都記錄下來。
- 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 (如露營的場景), 我們也會以「邏輯思維」去補充我們的記憶 (例子: 遮陰篷)



## 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」一般把所有細節都記錄下來。
- 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 (如露營的場景), 我們也會以「邏輯思維」去補充我們的記憶 (例子: 遮陰篷)

這個現象在日常生活中也是常見的。



# 日常生活中的錯誤記憶

## 例子: 童年記憶



- 有時候我們認為我們清晰地記得這些經歷，但在現實中，我們是通過相片或從父母的故事中得知這些經歷。
- 同學們對同一事件的記憶經常是完全不同。



## 日常生活中的錯誤記憶

### 例子: 童年記憶



- 有時候我們認為我們清晰地記得這些經歷，但在現實中，我們是通過相片或從父母的故事中得知這些經歷。
- 同學們對同一事件的記憶經常是完全不同。

### 例子: 當情況是十分相似時

- 一位女士確定她帶了她的錢包，並記得放了它在她的紅色外套。然而，她在前一天把錢包放到藍色外套。



這是否意味我不能再相信我的記憶?





# 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。



## 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。



# 專注力及記憶

- 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。





# 專注力及記憶

- 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。

你的集中力如何? 以下有少少的數學問題……





## 數學問題

早上，一名巴士司機駕駛着無載客的巴士離開巴士站。在第一個巴士站，有5名乘客上車。在下一個站，再多4名乘客上車，並有2名乘客下車。在下一個站，1名乘客上車。在下一個站，再多6名乘客上車。在下一個站，有8名乘客下車，並有3名乘客上車。接着，在下一個站，再多2名乘客下車。





# 數學問題

問題: 巴士停站了多少次!?





# 數學問題

問題: 巴士停站了多少次!?

正確答案: 6 次

最後, 有7名乘客仍在巴士上, 但這並不是問題。





# 專注力







# 專注力

- 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。





# 專注力

- 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。(例如：要麼記得多少位乘客上落巴士，或者巴士站的數目)!





# 專注力

- 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。(例如：要麼記得多少位乘客上落巴士，或者巴士站的數目)!
- 我們是不可能在同一時間把我們的集中力聚照至環境裏的所有資訊。





## 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。





## 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」





## 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？



## 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。





## 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。



## 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。



## 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。



## 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？



例如: 3名畫家繪畫同一個Catalan的郊野



## 留意3幅畫中顏色及大小的分別

每一位畫家描繪或忽略的部分有不同嗎？



Andreas Weißgerber



Bernd Hampel



Helmut Schack





## 留意3幅畫中顏色及大小的分別

每一位畫家描繪或忽略的部分有不同嗎？



Andreas Weißgerber: 在這圖畫中，山丘比另外兩幅畫較為平坦



Bernd Hampel: 在這圖畫中，景觀的顏色比另外兩幅偏向大地色系。道路右邊的樹不見了。（紅圈）



Helmut Schack: 在這圖畫中，視野橫向延伸了。景觀色彩豐富。與其他圖片相比，樹木群更易在邊緣看到。



# 我們是否都看到及記得同樣的事物?





## 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。如在三幅畫中-同一個可見景色但有不同的重點！



## 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。如在三幅畫中-同一個可見景色但有不同的重點！
- 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。



## 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。如在三幅畫中-同一個可見景色但有不同的重點！
- 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。
- 研究顯示我們當刻的心情影響我們讀取怎樣樣的記憶。



## 這與抑鬱症有何關於？

- 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得。





## 這與抑鬱症有何關於？

- 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得。
- 因此較常戴上**灰色/悲觀的眼鏡**，而不是透過**樂觀的眼鏡**，去經歷和記憶事件。





## 這與抑鬱症有何關於？

- 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得。
- 因此較常戴上灰色/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。





## 這與抑鬱症有何關於？

- 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得。
- 因此較常戴上灰色/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。



你有經歷過嗎？



# 記憶透過灰色/悲觀的眼鏡

- 記憶的情緒**色彩**也跟錯誤記憶有關係！





## 記憶透過灰色/悲觀的眼鏡

- 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」)



# 我對此可以做甚麼？



## 我對此可以做甚麼？

在日常生活中，練習記錄更多正面的事件。例如，保存一本**開心日記**，在每一天的黃昏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?

???



## 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。



## 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。



## 有甚麼可以幫助日常生活中的記憶問題?

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)。



## 有甚麼可以幫助日常生活中的記憶問題?

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。





## 有甚麼可以幫助日常生活中的記憶問題?

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)。



## 有甚麼可以幫助日常生活中的記憶問題?

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)。



## 有甚麼可以幫助日常生活中的記憶問題?

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。



# 學習重點



## 學習重點

- 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)。



## 學習重點

- 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。



## 學習重點

- 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。



## 學習重點

- 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。





## 學習重點

- 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來！



# 最後

- 你覺得今天最重要的是？
- 你會想針對哪一個思維扭曲作為你的功課練習？



# 給培訓人員：

請分發工作紙，並介紹我們的應用程式COGITO(免費下載)。



[www.uke.de/mct\\_app](http://www.uke.de/mct_app)





感謝!

