

## بخش ۲ - حافظه

چرا "حافظه" در افسردگی برای ما اهمیت دارد؟

- بسیاری از افراد مبتلا به افسردگی از مشکلاتی در خصوص حافظه و تمرکز خود شکایت دارند.
- کاهش تمرکز ممکن است حتی یک معیار تشخیصی برای افسردگی باشد.

آیا به یاد آوردن کامل همه چیز از لحاظ نظری امکان پذیر است؟

- نه! ظرفیت ذخیره ی حافظه محدود است!
- به طور متوسط، تنها حدود 60 درصد از اطلاعات ذخیره شده را می توان به طور فعال به یاد آورد (40 درصد را نمی توان).
- سود: مغز ما با اطلاعات نا مربوط پر نمی شود.
- زیان: مقداری از اطلاعات مهم نیز از دست می روند (قرارهای ملاقات، یادآوری تعطیلات، یادگیری های دوران مدرسه و غیره).

### حافظه و تمرکز

- توجه ما مانند یک چراغ قوه عمل می کند، تنها یک جسم در یک مرحله و در یک زمان می تواند روشن شود.
- ما تنها می توانیم مواردی را به یاد آوریم که قبلا به آنها توجه کرده ایم.
- غیر ممکن است که توجه خود را بر روی تمامی موارد موجود در محیط اطراف خود متمرکز کنیم.
- اینکه تا چه حد بتوانیم چیزی را به یاد آوریم بستگی به این دارد که در یک لحظه تا چه حد می توانیم تمرکز کنیم.

مشکلات حافظه و تمرکز چگونه در افسردگی رخ می دهند؟

- وقتی نگران هستیم تمام توجه ما به چرخه افکار نگران کننده معطوف می شود.
- در این مواقع، ظرفیت حافظه ی ما برای تمرکز کردن بر روی عوامل دیگر بر روی محیط (عوامل مهمتر) دشوار است. چراغ قوه رو به "درون" می تابد.
- در نتیجه، جزئیات وقایع مهمی که در محیط رخ داده، به خاطر نمی آیند.

نگرانی های رایج: آیا من دچار آلزایمر شده ام؟

- خیر! مشکلات حافظه در طول مدت افسردگی قابل توجیه هستند.
- آنها یک رویداد موقت هستند و مانند زوال عقلی نمی باشند (که افراد تقریباً هیچ چیز را به یاد نمی آورند).
- این مشکل بیشتر مربوط به کاهش ورودی اطلاعات و "فراموش کردن" آنها است.

- از دست رفتن انگیزه، بی تفاوتی، و کمبود انرژی که در طول افسردگی اتفاق می افتند می توانند دلیلی برای کاهش ورودی اطلاعات باشند.
- زمانی که نگرانی ها/ افسردگی کاهش می یابد، توجه و یادآوری بهبود پیدا می کند.

آیا همه ی ما به یک اندازه می بینیم و به یاد می آوریم؟

- نه! هر کس درک متفاوتی از عوامل دارد.
- به طور کلی، ما توجه خود را معمولاً بر روی چیزهایی متمرکز می کنیم که برایمان مهم هستند. مثلاً به دلیل اینکه آنها با حال کنونی ما همخوانی دارند.

### این حالت را امتحان کنید:

بازی "من جاسوس هستم" را با دوستانتان بازی کنید. مثلاً زمانی که در کافی شاپ هستید. متوجه خواهید شد که هر کسی به یک مورد متفاوت توجه نشان می دهد.

### خطای حافظه

- هر چیزی که به یاد آورده می شود لزوماً آن گونه که به یاد آورده شده اتفاق نیفتاده است. حافظه ی ما مانند یک "دوربین فیلم برداری" عمل نمی کند.
- مغز ما احساسات و ادراک فعلی خود را با ادراکات مشابه قبلی ترکیب می کند. بسیاری از خاطرات با "منطق" تکمیل می شوند (مثال هایی که در جلسه به کار رفت را به یاد آورید).

### حافظه و افسردگی

- حالات افسردگی معمولاً باعث به یاد آوردن تجربیات منفی می شوند – تجربیات دلچسب و یا خنثی به راحتی با یاد آورده نمی شوند.
- رویدادهایی که تجربه شده و یا به یاد آورده می شوند رنگی نیستند، بلکه خاکستری هستند.

### مثال:

مردی مدام در طول یک کنسرت سرفه می کند. پس از آن، تنها این اختلال به یاد آورده می شود، نه موسیقی دلچسب.

### خطای حافظه و افسردگی

- رنگ آمیزی احساسی خاطرت نیز نوعی خطای حافظه است.
- این امر می تواند مانع یک دید واقع بینانه از دنیا شده و پردازش افسردگی را بالا ببرد (بنابراین، باعث ارائه ی "شواهد" بیشتر برای افسردگی می شود).

### آیا این بدین معناست که من نمی توانم به حافظه خود اعتماد کنم؟

- نه! خطای حافظه نرمال بوده و تمامی مردم دچار آن هستند.
- به یاد داشته باشید که (مانند هر کسی دیگری)، شما می توانید مرتکب خطا شوید زیرا حافظه ی ما یک دوربین فیلمبرداری نیست.
- در نظر داشته باشید که شرایط منفی ممکن است به رنگی خاکستری به یاد آورده شوند.
- در زندگی روزمره، به خود یاد بدهید که رویدادهای مثبت را بیشتر به یاد آورید، و یک دفترچه خاطرات تهیه کنید که در آن هر شب رویدادهای مثبت روز خود را بنویسید.

### چه چیزی باعث بهتر شدن مشکلات حافظه در زندگی روزمره می شود؟

- (۱) سعی کنید زندگی خود را تا جایی که می شود برنامه ریزی کنید. هرچه بیشتر نظم داشته باشید، احتمال فراموشی شما کمتر می شود.
- (۲) همچنین می توانید یک "نظم خارجی" خوب ترتیب دهید. اینگونه می توانید هرچه می خواهید را به راحتی پیدا کنید و جای آنها را با سرعت به یاد آورید.
- (۳) یادداشت هایی را در جاهای منطقی بچسبانید (مانند برنامه های ورزشی بر روی یخچال و یا بر روی آینه ی حمام؛ چیزهایی که باید با خود بیرون ببرید را به در بچسبانید).
- (۴) از تقویم ها و کمکی های حافظه استفاده کنید (مثال، از یک موبایل و یا برنامه ی ایمیل استفاده کنید).
- (۵) عادت داشته باشید که همیشه با خود یک دفترچه و مداد داشته باشید تا موارد مهم را یادداشت کنید (مانند لیست کارهایی که باید انجام گیرند).
- (۶) زمانی که در خانه نیستید و نمی توانید چیزی را یادداشت کنید، سعی کنید آن ایده را به موضوعی مرتبط کنید (یک گره بر دستمال خود بزنید، یک سنگ در جیب خود بگذارید).
- (۷) هنگام یادگیری هرچه از حس ها و روش های بیشتری استفاده کنید، بیشتر آنها را به یاد می آورید. بنابراین، از "کانال" های مختلفی استفاده کنید، مانند گوش دادن، دیدن، گفتگو کردن و به کارگرفتن.

### پیگیری های شخصی

در صفحات بعدی، پیشنهادهای را در خصوص اینکه چگونه آنچه در این ماژول یاد گرفته اید در زندگی روزمره پیاده کنید می بینید. شما می توانید از مثال ها برای شرایط خود استفاده کنید.

## تمرکز

بر روی چه چیزی می توانم راحت تر تمرکز کنم؟

مثال:

"انجام دادن یک کار در هر زمان، مانند، خاموش کردن تلویزیون در حال خواندن"

چه کاری می خواهم انجام دهم و دقیقاً چه زمانی (روز، ساعت) می خواهم آن را انجام دهم:

---



---



---

چگونه می توانم تمرکز خود را بر روی عوامل مثبت بیشتر کنم؟

مثال:

"برای توجه کردن به اطراف خود در حالی که راه می روم و سعی در به یادآوری عوامل مثبت دارم"

---



---



---

## حافظه

کدام یک از نکات مربوط به حافظه (معرفی شده) را این هفته می توانم اجرا کنم؟ "چه چیزی به حافظه ی من در زندگی روزمره کمک می کند؟"

مثال:

"یک مکان خاص را در اپارتمان انتخاب کنید و کلید را آنجا بگذارید: کلید را در قفل جا بگذارید"

چه چیزی را می‌خواهم امتحان کنم؟

---



---



---

چه راهبردی می‌توانم برای به یاد آوردن بدون کمک گرفتن از چیزی به کار ببرم؟

**مثال:**

"من یک مقاله‌ی جالب خوانده‌ام، و برای اینکه آن را به خوبی یاد بگیرم، دنبال اطلاعات بیشتری می‌گردم، مانند استفاده از اینترنت، و یا اینکه به یک دوست توضیح می‌دهم که چه چیزی خوانده‌ام".

چه راهبردی را می‌خواهم استفاده کنم؟ در چه زمانی؟ (روز، ساعت):

---



---



---



---

## حافظه و خلق

چه کاری می‌توانم انجام دهم تا رویدادهای مثبت را بیشتر به یاد آورم؟

**مثال:**

"من یک دفترچه خاطرات دارم، که در آن رویدادهای مثبت روزانه‌ام را می‌نویسم"

چه کار می‌خواهم انجام دهم؟ در چه زمانی؟ (روز، ساعت):

---



---

چه آماده سازی هایی را باید انجام دهم؟ در چه زمانی؟

**مثال:**

"من یک دفتر و مداد نیاز دارم. هر دو را فردا عصر می خرم".

بر اساس مثال شما:

**خلاصه ای از نکات مهم:**

- مشکلات حافظه که در افسردگی نمایان می شوند دلیل دارند و می توانند ناشی از مشکلات دیگر باشند (در اثر مشکلات تمرکز و نشخوار فکری).
- بر خلاف زوال مغز، مشکلات تمرکز و حافظه در افسردگی شدت کمتری داشته و می توانند با کاهش افسردگی کمتر نیز بشوند.
- به طور کلی، حافظه ی ما گول زنده است! حافظه ی ما مستعد سوگیری است. زیرا بسیار بستگی به حالت ما دارد.
- از عواملی برای یادآوری در طول افسردگی استفاده کنید (Reminder) (مانند تقویم، نوت) و یک دفترچه خاطرات داشته باشید.
- هیچ کس کامل نیست: همه ی ما چیزهایی را فراموش می کنیم. این طبیعی بوده و گاهی چیز خوبی است.

**توضیحات**

فضایی برای سوالات باز، مشکلاتی که اتفاق افتاده، و یا تجربیاتی که دوست دارید در جلسه ی بعدی مطرح کنید:

---

---

---

---

---

---

---

---

**توضیحات دیگر:**

---

---

---

---

---

---