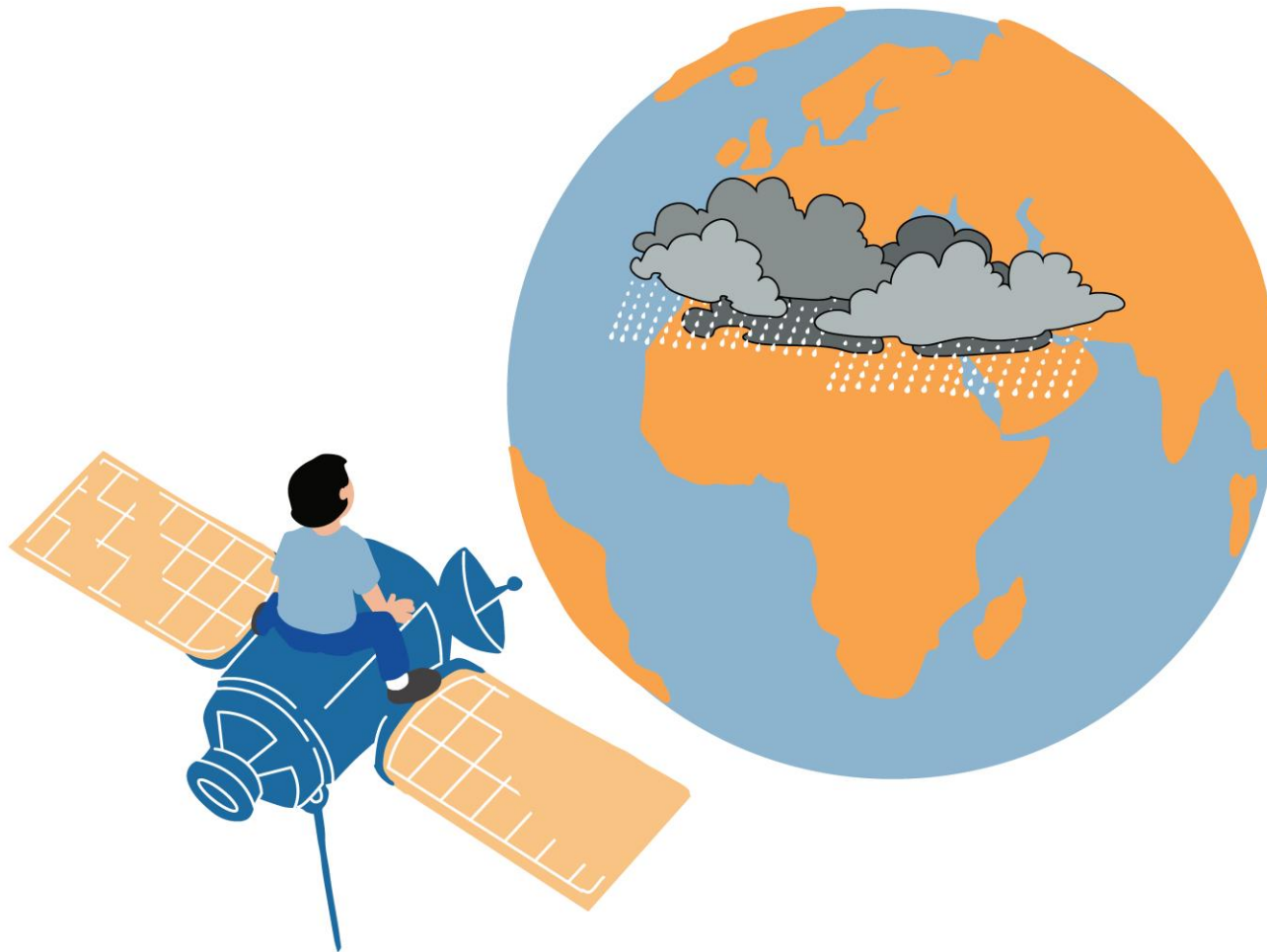




Metakognitív Tréning depresszióval küzdő páciensek részére

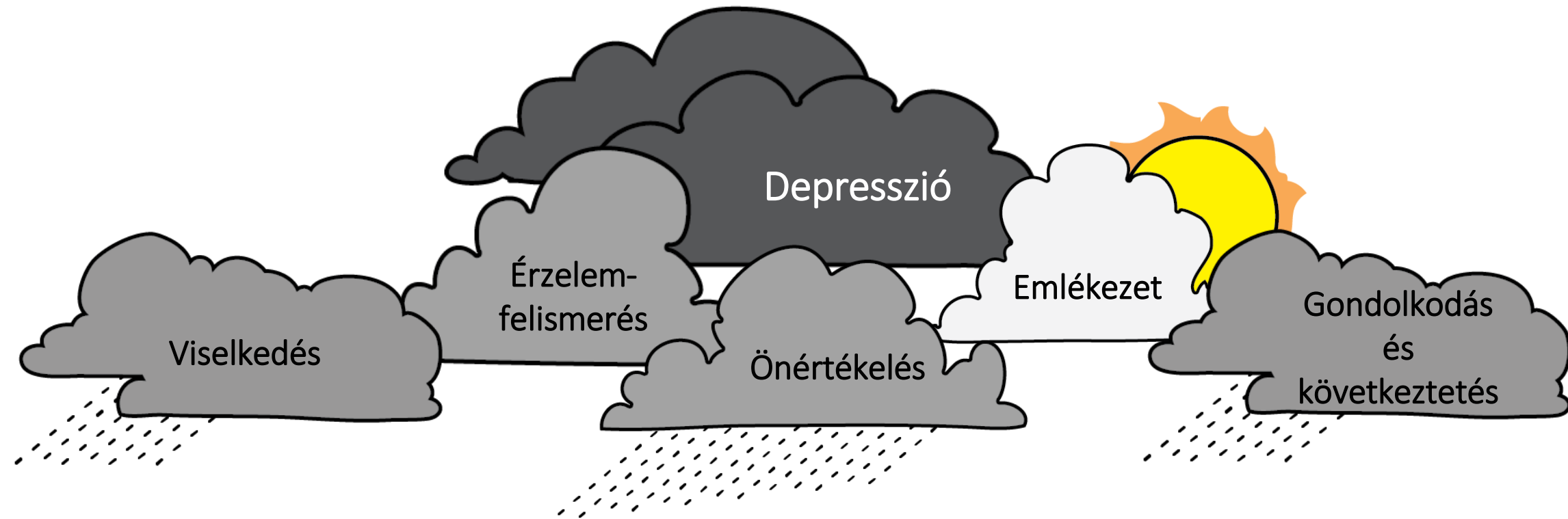


D-MKT: Műhold-pozíció





A mai téma





A legutóbbi ülés

- Foglalkozott az ülés után az ott elhangzottakkal? Hogyan?
- Vannak kérdései? Be tud számolni sikerekről?



Mai téma

D-MKT 2 – Emlékezet



Hogyan kapcsolódik az emlékezet a depresszióhoz?



- Sok depressziós személy számol be koncentrációs és emlékezeti problémákról.



Hogyan kapcsolódik az emlékezet a depresszióhoz?



- Sok depressziós személy számol be koncentrációs és emlékezeti problémákról.
- A koncentrációs képesség csökkenését a depresszió egyik lehetséges tünetének is tekinthetjük.



Hogyan kapcsolódik az emlékezet a depresszióhoz?



- Sok depressziós személy számol be koncentrációs és emlékezeti problémákról.
- A koncentrációs képesség csökkenését a depresszió egyik lehetséges tünetének is tekinthetjük.

Ön tapasztalta már ezt?



Elméletileg lehetséges-e mindenre emlékezni?



Elméletileg lehetséges-e mindenre emlékezni?

- Nem, emlékezetünk tároló kapacitása korlátozott.



Elméletileg lehetséges-e mindenre emlékezni?

- Nem, emlékezetünk tároló kapacitása korlátozott.
- Képzelve el, hogy elmondok Önnek egy történetet. Mennyire tudna belőle visszaemlékezni egy fél óra múlva?



Elméletileg lehetséges-e mindenre emlékezni?

- Nem, emlékezetünk tároló kapacitása korlátozott.
- Képzelve el, hogy elmondok Önnek egy történetet. Mennyire tudna belőle visszaemlékezni egy fél óra múlva?

Egy történetből átlagosan csak az információ kb. 60%-át tudjuk visszaidézni (40%-át nem!).



A felejtés normális.



A felejtés normális.

- Előny: ...



A felejtés normális.

- **Előny:** Az agyunk nem telítődik túl lényegtelen információkkal, de ...



A felejtés normális.

- **Előny:** Az agyunk nem telítődik túl lényegtelen információkkal, **de ...**
- **Hátrány:** ...



A felejtés normális.

- **Előny:** Az agyunk nem telítődik túl lényegtelen információkkal, **de ...**
- **Hátrány:** ... sok fontos információ szintén elvész (időpontok, emlékek a nyaralásról, az iskolában tanultak stb.).



A felejtés normális.

- **Előny:** Az agyunk nem telítődik túl lényegtelen információkkal, **de ...**
- **Hátrány:** ... sok fontos információ szintén elvész (időpontok, emlékek a nyaralásról, az iskolában tanultak stb.).

Egy memóriagyakorlat...



Gyakorlat

- Komplex helyzeteket fog látni.
- Ezt követően az lesz a kérdésünk, hogy mit ábrázolt a kép.

Az Ön feladata pedig az lesz, hogy visszaemlékezzen annyi részletre, amennyire csak lehetséges!





Kempingtúra

Mit látott?

- Lakókocsi
- Napernyő
- Terített asztal
- Kerékpárok
- Asztalterítő
- Székek
- Kék ég



Kempingtúra

Mit látott?

- Lakókocsi
- Napernyő
- Terített asztal
- Kerékpárok
- Asztalterítő
- Székek
- Kék ég







Mit látott?

- Ló
- Tűz
- Korona
- Szárny
- Kard
- Páncél



Mit látott?

- Ló
- Tűz
- Korona
- Szárny
- Kard
- Páncél





Hibás emlékek!

- Nem minden, amire emlékszünk, történt valóban úgy, ahogyan emlékszünk rá!



Hibás emlékek!

- Nem minden, amire emlékszünk, történt valóban úgy, ahogyan emlékszünk rá!
- Az emlékezetünk nem úgy működik, mint egy videokamera, ami mindent részletesen felvesz!



Hibás emlékek!

- Nem minden, amire emlékszünk, történt valóban úgy, ahogyan emlékszünk rá!
- Az emlékezetünk nem úgy működik, mint egy videokamera, ami mindent részletesen felvész!
- Az agyunk kiegészíti és összekeveri a jelenlegi benyomásainkat a múltbéli hasonló eseményekkel (mint például a kemping jelenetnél). Valamint kiegészítjük az emlékeinket a logika által is (pl.: napernyő)!



Hibás emlékek!

- Nem minden, amire emlékszünk, történt valóban úgy, ahogyan emlékszünk rá!
- Az emlékezetünk nem úgy működik, mint egy videokamera, ami mindent részletesen felvesz!
- Az agyunk kiegészíti és összekeveri a jelenlegi benyomásainkat a múltbéli hasonló eseményekkel (mint például a kemping jelenetnél). Valamint kiegészítjük az emlékeinket a logika által is (pl.: napernyő)!

Ez a jelenség a mindennapi életben is megnyilvánul ...



Hibás emlékek a mindennapi életben

Például

Gyermekkori emlékek



- Időnként azt gondoljuk, hogy tisztán emlékszünk olyan élményekre, amelyeket valójában csak fényképek, vagy szüleink történeteivel ismerünk.
- Osztálytársak sokszor eltérően emlékeznek ugyanarra az eseményre.



Hibás emlékek a mindennapi életben

Például

Gyermekkori emlékek



- Időnként azt gondoljuk, hogy tisztán emlékszünk olyan élményekre, amelyeket valójában csak fényképek, vagy szüleink történeteai által ismerünk.
- Osztálytársak sokszor eltérően emlékeznek ugyanarra az eseményre.

Például amikor az egyes helyzetek nagyon hasonlóak

- **Például** teljesen biztosak vagyunk benne, hogy nálunk van a pénztárcánk, hisz emlékszünk, hogy betettük a piros dzsekink zsebébe. Ehelyett azonban az előző nap a piros helyett a kék dzseki zsebébe tettük.



Ez azt jelenti, hogy ezentúl nem bízhatok az emlékezetemben?



Ez azt jelenti, hogy ezentúl nem bízhatok az emlékezetemben?

- **Nem!** A hibás emlékek jelenléte normális, és mindenkit érint.



Ez azt jelenti, hogy ezentúl nem bízhatok az emlékezetemben?

- **Nem!** A hibás emlékek jelenléte normális, és mindenkit érint.
- Tartsa azonban észben, hogy (mindenki máshoz hasonlóan!) hibázhat, mert az emlékezet nem úgy működik, mint egy videokamera.



Figyelem és emlékezet



- Az, hogy mennyire jól emlékszünk dolgokra, attól függ, hogy mennyire jól tudunk abban a pillanatban odafigyelni.



Figyelem és emlékezet



- Az, hogy mennyire jól emlékszünk dolgokra, attól függ, hogy mennyire jól tudunk abban a pillanatban odafigyelni.

Mennyire jó a figyelme? Íme egy kis matekpélda ...



Matekpélda

A buszvezető reggel üres busszal hagyja el a buszállomást. Az első megállónál 5 személy száll fel. A következő megállónál még 4 fő száll fel és 2 fő száll le. A következő megállónál 1 utas száll fel. A következő megállónál még 6 személy száll fel. A következő megállónál 8 utas száll le és 3 fő száll fel. Ezt követően az az utáni megállónál még 2 személy száll le.





Matekpélda

Kérdés: Hányszor állt meg a busz?!?





Matekpélda

Kérdés: Hányszor állt meg a busz?!?

Helyes válasz: 6 megállónál állt meg!

Végezetül 7 utas marad a buszon. De nem ez volt a kérdés.





Figyelem





Figyelem

- A figyelmünk úgy működik, mint egy **reflektor**, ami egyszerre csak egy dolgot tud megvilágítani a színpadon.





Figyelem

- A figyelmünk úgy működik, mint egy **reflektor**, ami egyszerre csak egy dolgot tud megvilágítani a színpadon.
- Csak azokra a dolgokra tudunk megfelelően emlékezni, amelyekre korábban ráirányítottuk a figyelmünket (a buszra fel- és leszálló utasok, vagy buszmegállók)!





Figyelem

- A figyelmünk úgy működik, mint egy **reflektor**, ami egyszerre csak egy dolgot tud megvilágítani a színpadon.
- Csak azokra a dolgokra tudunk megfelelően emlékezni, amelyekre korábban ráirányítottuk a figyelmünket (a buszra fel- és leszálló utasok, vagy buszmegállók)!
- Lehetetlen a környezetünkben előforduló minden információra egyszerre odafigyelni.





Hogyan keletkezhetnek a figyelmi és az emlékezeti problémák?



- Miközben valamin erőteljesen rágódunk, a körbe-körbe járó gondolatok gyakran teljesen lekötik a figyelmünket.



Hogyan keletkezhetnek a figyelmi és az emlékezeti problémák?



- Miközben valamin erőteljesen rágódunk, a körbe-körbe járó gondolatok gyakran teljesen lekötik a figyelmünket.
- Alig marad figyelmi kapacitásunk, amit a környezetben megjelenő más (fontosabb) dolgokra fókuszálhatunk. A reflektor tulajdonképpen befelé irányul.



Hogyan keletkezhetnek a figyelmi és az emlékezeti problémák?



- Miközben valamin erőteljesen rágódunk, a körbe-körbe járó gondolatok gyakran teljesen lekötik a figyelmünket.
- Alig marad figyelmi kapacitásunk, amit a környezetben megjelenő más (fontosabb) dolgokra fókuszálhatunk. A reflektor tulajdonképpen befelé irányul.
- Ennek eredményeként azok, akik hajlamosak rágódni, később alig képesek a környezetük egyes részleteire visszaemlékezni.



Gyakori aggodalom: Alzheimerem van?



Gyakori aggodalom: Alzheimerem van?

Nem! A memóriaproblémákra van magyarázat.



Gyakori aggodalom: Alzheimerem van?

Nem! A memóriaproblémákra van magyarázat.

- Inkább az információ csökkent felvételével, mint a „felejtéssel” állnak kapcsolatban, de lehetnek olyan súlyosak, mint Alzheimer kórban.



Gyakori aggodalom: Alzheimerem van?

Nem! A memóriaproblémákra van magyarázat.

- Inkább az információ csökkent felvételével, mint a „felejtéssel” állnak kapcsolatban, de lehetnek olyan súlyosak, mint Alzheimer kórban.
- A depresszióban gyakori motivációvesztés, apátia és energiahiány szintén magyarázhatja a csökkent információfelvételt.



Gyakori aggodalom: Alzheimerem van?

Nem! A memóriaproblémákra van magyarázat.

- Inkább az információ csökkent felvételével, mint a „felejtéssel” állnak kapcsolatban, de lehetnek olyan súlyosak, mint Alzheimer kórban.
- A depresszióban gyakori motivációvesztés, apátia és energiahiány szintén magyarázhatja a csökkent információfelvételt.
- Depresszióban az emlékezeti problémák gyakran szubjektívek, amit a perfekcionista igények magyaráznak. Tesztekkel sok esetben nem is mutathatóak ki.



Gyakori aggodalom: Alzheimerem van?

Nem! A memóriaproblémákra van magyarázat.

- Inkább az információ csökkent felvételével, mint a „felejtéssel” állnak kapcsolatban, de lehetnek olyan súlyosak, mint Alzheimer kórban.
- A depresszióban gyakori motivációvesztés, apátia és energiahiány szintén magyarázhatja a csökkent információfelvételt.
- Depresszióban az emlékezeti problémák gyakran szubjektívek, amit a perfekcionista igények magyaráznak. Tesztekkel sok esetben nem is mutathatóak ki.
- Amikor a rágódás/ a depresszió csökken, az érintettek ismét oda tudnak figyelni más dolgokra is, és emlékezni is tudnak rájuk.



Mindannyian ugyanazt látjuk és ugyanúgy emlékszünk?



Példa: 3 művész festménye ugyanarról a katalán tájról...



Figyelje meg a színek és az arányok különbségeit a három festményen!

Vannak dolgok, amiket a művészek eltérően ábrázoltak, vagy amit kihagytak?



Andreas Weißgerber



Bernd Hampel



Helmut Schack



Figyelje meg a színek és az arányok különbségeit a három festményen!

Vannak dolgok, amiket a művészek eltérően ábrázoltak, vagy amit kihagytak?



Andreas Weißgerber: A dombok ezen a képen laposabbak, mint a másik két festményen.



Bernd Hampel: Ez a tájkép sokkal inkább „földszínű”, mint a többi festmény. Az út jobb oldalán lévő fa hiányzik (piros kör).



Helmut Schack: Ezen a képen válik egyértelművé, hogy különbözőképp megművelt területek nyúlnak el egészen a horizontig. A táj szinte színesnek hat. A többi képtől eltérően a fák egy csoportja elválik a horizonttól.



Mindannyian ugyanazt látjuk és ugyanúgy emlékszünk?



Mindannyian ugyanazt látjuk és ugyanúgy emlékszünk?

- Nem, minden személy máshogy észleli a dolgokat! Ahogy a három festménynél- ugyanaz a táj látható, de eltérő dolgok hangsúlyosak!



Mindannyian ugyanazt látjuk és ugyanúgy emlékszünk?

- Nem, minden személy máshogy észleli a dolgokat! Ahogy a három festménynél- ugyanaz a táj látható, de eltérő dolgok hangsúlyosak!
- Általában olyan dolgokra fókuszáljuk a figyelmünket, amelyek **személyes jelenőséggel** bírnak, például mert igazodnak a hangulatunkhoz.



Mindannyian ugyanazt látjuk és ugyanúgy emlékszünk?

- Nem, minden személy máshogy észleli a dolgokat! Ahogy a három festménynél- ugyanaz a táj látható, de eltérő dolgok hangsúlyosak!
- Általában olyan dolgokra fókuszáljuk a figyelmünket, amelyek **személyes jelenőséggel** bírnak, például mert igazodnak a hangulatunkhoz.
- Kutatások szerint, az **aktuális hangulatunk** befolyásolja, hogy milyen típusú emlékekhez férünk hozzá.



Mi köze mindennek a depresszióhoz?



- A depresszív hangulat gyakran azt eredményezi, hogy jobban emlékszünk a negatív tapasztalatokra – a kellemes vagy semleges élményeket nem olyan könnyű felidézni.



Mi köze mindennek a depresszióhoz?



- A depresszív hangulat gyakran azt eredményezi, hogy jobban emlékszünk a negatív tapasztalatokra – a kellemes vagy semleges élményeket nem olyan könnyű felidézni.
- Így az események megélése és az azokra való emlékezés nem rózsaszín szemüvegen, hanem sokkal gyakrabban sötét szemüvegen keresztül történik!



Mi köze mindennek a depresszióhoz?



- A depresszív hangulat gyakran azt eredményezi, hogy jobban emlékszünk a negatív tapasztalatokra – a kellemes vagy semleges élményeket nem olyan könnyű felidézni.
- Így az események megélése és az azokra való emlékezés nem rózsaszín szemüvegen, hanem sokkal gyakrabban sötét szemüvegen keresztül történik!
- Például: Egy koncert alatt egy férfi gyakran a torkát köszörüli. Utólag csak a zavaró tényező marad emlékezetes, nem pedig a gyönyörű zene.



Mi köze mindennek a depresszióhoz?



- A depresszív hangulat gyakran azt eredményezi, hogy jobban emlékszünk a negatív tapasztalatokra – a kellemes vagy semleges élményeket nem olyan könnyű felidézni.
- Így az események megélése és az azokra való emlékezés nem rózsaszín szemüvegen, hanem sokkal gyakrabban sötét szemüvegen keresztül történik!
- Például: Egy koncert alatt egy férfi gyakran a torkát köszörüli. Utólag csak a zavaró tényező marad emlékezetes, nem pedig a gyönyörű zene.

Ön is tapasztalta már ezt?



Sötét szemüvegen keresztül történő emlékezés

- Az emlékek érzelmi átszínezése a téves emlékekre is vonatkozik!



Sötét szemüvegen keresztül történő emlékezés

- Az emlékek érzelmi **átszínezése** a téves emlékekre is vonatkozik!
- Ez megnehezíti, hogy reálisan lássa a világot. Illetve kedvez a depresszív feldolgozási mód megjelenésének (azaz további depresszív „bizonyítékok” megtalálásának).



Mit tehetek ez ellen?



Mit tehetek ez ellen?

Trenírozza a pozitív eseményekre való visszaemlékezés képességét a mindennapok során is! Például vezessen **örömnaplót**, amelybe minden este feljegyezheti azokat a dolgokat, amelyek jól sikerültek!



Mi segíthet a mindennapok során a memóriaproblémák ellen?

???



Mi segíthet a mindennapok során a memóriaproblémák ellen?

1. Igyekezzen minél inkább **strukturálni** a napi tevékenységeit! Minél inkább rutinból cselekszik, annál kisebb a veszélye annak, hogy valamit elfelejt.



Mi segíthet a mindennapok során a memóriaproblémák ellen?

1. Igyekezzen minél inkább **strukturálni** a napi tevékenységeit! Minél inkább rutinból cselekszik, annál kisebb a veszélye annak, hogy valamit elfelejt.
2. Szintén hasznos minél jobban fenntartani a „**külső rendet**”. Hamarabb fogja megtalálni a dolgokat, és jobban fog rájuk emlékezni, ha mindennek megvan a maga helye.



Mi segíthet a mindennapok során a memóriaproblémák ellen?

3. Ragasszon jegyzeteket a fontos dolgokról logikus helyekre (pl. a gyógyszerbevétel rendjét a hűtőre vagy a fürdőszobai tükörrre; azon dolgok listáját, amit magával kell vinnie, a bejárati ajtóra stb.)!



Mi segíthet a mindennapok során a memóriaproblémák ellen?

3. Ragasszon jegyzeteket a fontos dolgokról logikus helyekre (pl. a gyógyszerbevétel rendjét a hűtőre vagy a fürdőszobai tükörrre; azon dolgok listáját, amit magával kell vinnie, a bejárat ajtóra stb.)!
4. Használjon **naptárat** és más **segédeszközöket az emlékezéshez** (pl. okostelefon, online naptár)!



Mi segíthet a mindennapok során a memóriaproblémák ellen?

3. Ragasszon jegyzeteket a fontos dolgokról logikus helyekre (pl. a gyógyszerbevétel rendjét a hűtőre vagy a fürdőszobai tükörrre; azon dolgok listáját, amit magával kell vinnie, a bejárati ajtóra stb.)!
4. Használjon **naptárat** és más **segédeszközöket az emlékezéshez** (pl. okostelefon, online naptár)!
5. Váljon szokásává az, hogy feljegyez dolgokat (pl. digitálisan vagy egy jegyzetfüzetbe)!



Mi segíthet a mindennapok során a memóriaproblémák ellen?

6. Amikor utazás közben szeretne megjegyezni egy ötletet, de nincs lehetősége leírni, próbálja ki, hogy **hozzáköti** az ötletet egy tárgyhoz (pl. ahogy a híres „csomót kötök a zsebkendőmre” mondás tartja).



Mi segíthet a mindennapok során a memóriaproblémák ellen?

6. Amikor utazás közben szeretne megjegyezni egy ötletet, de nincs lehetősége leírni, próbálja ki, hogy **hozzáköti** az ötletet egy tárgyhoz (pl. ahogy a híres „csomót kötök a zsebkendőmre” mondás tartja).
7. Minél több érzékszervet és módszert használ a tanuláshoz, annál jobb lesz a felidézés aránya. Ezért igyekezzen minél több „csatornát” használni, mint amilyen a hallás, a látás, a beszéd vagy a gyakorlati alkalmazás.



Szemponatok a tanuláshoz



Szemponatok a tanuláshoz

- A depresszióban jelentkező emlékezeti problémák megmagyarázhatóak és részben más problémákra vezethetőek vissza (pl. koncentrációs problémák, gyakori rágódás).



Szemponatok a tanuláshoz

- A depresszióban jelentkező emlékezeti problémák megmagyarázhatóak és részben más problémákra vezethetőek vissza (pl. koncentrációs problémák, gyakori rágódás).
- A demenciával ellentétben, a depresszióban a memóriaproblémák kevésbé súlyosak, és a depresszió kezelésével javulnak!



Szemponatok a tanuláshoz

- A depresszióban jelentkező emlékezeti problémák megmagyarázhatóak és részben más problémákra vezethetőek vissza (pl. koncentrációs problémák, gyakori rágódás).
- A demenciával ellentétben, a depresszióban a memóriaproblémák kevésbé súlyosak, és a depresszió kezelésével javulnak!
- Általánosságban elmondhatjuk, hogy emlékezetünk néha csal! A memóriánk hajlamos a torzításokra. Emlékezetünk különösen függ az aktuális hangulatunktól.



Szemponatok a tanuláshoz

- Használjon segédeszközöket az emlékezéshez a depressziós periódusok során (naptárak, jegyzetek) és vezessen örömnaplót!



Szemponatok a tanuláshoz

- Használjon segédeszközöket az emlékezéshez a depressziós periódusok során (naptárak, jegyzetek) és vezessen örömnaplót!
- Senki sem tökéletes: Mindannyian elfelejtünk dolgokat. Ez normális, és néha még jó is!



Záró kör

- Mi volt ma Önnek a legfontosabb az elhangzottak közül?
- Melyik témával kapcsolatban lenne kedve elvégezni egy házi feladatot?

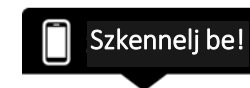


A trénerek részére

Kérjük, utaljon a feladatlapokra és az ingyenes COGITO applikációra!



www.uke.de/mkt_app





Köszönjük a figyelmet!

