

Benvenuti nel

Training metacognitivo per la Depressione (MCT-D)

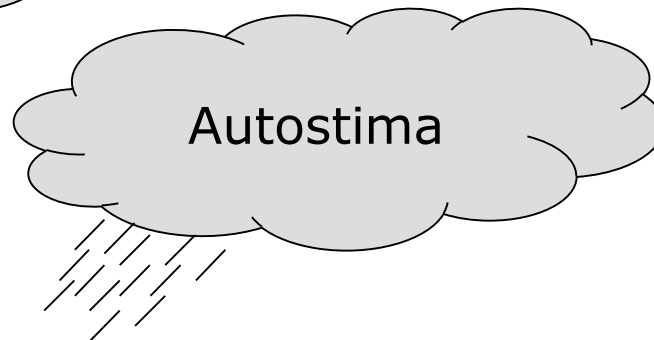
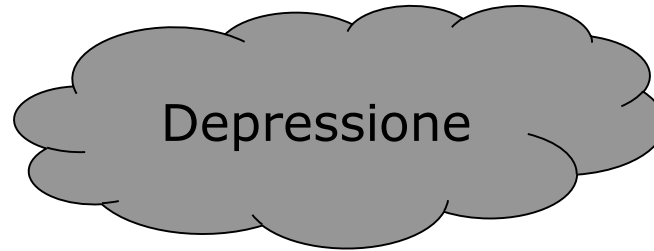
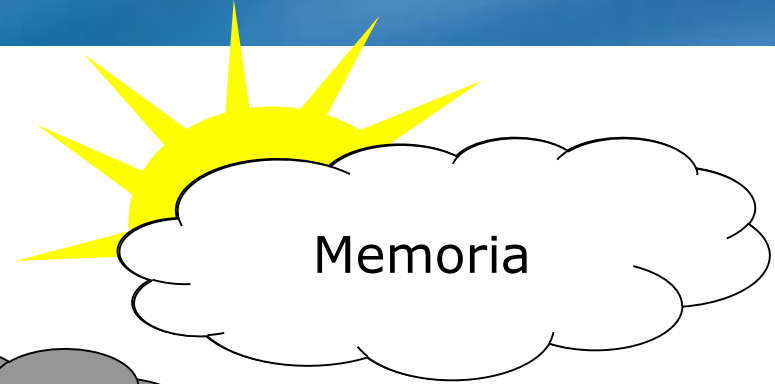
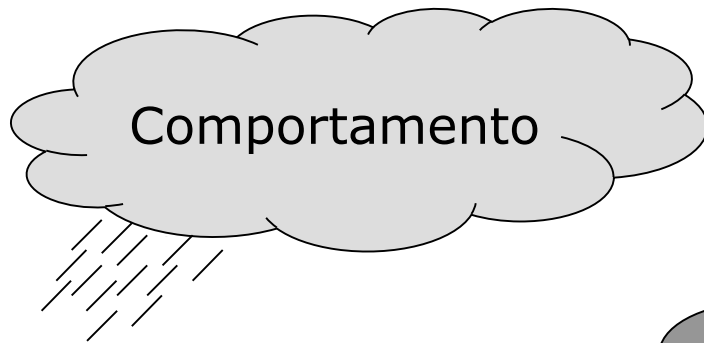
05/16

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

MCT-D: posizionarsi su un satellite




Tema di oggi



Il tema della MCT-D:




Memoria




Com'è la memoria correlata alla depressione?

- Molte persone con depressione si lamentano per problemi di concentrazione e memoria.



Com'è la memoria correlata alla depressione?

- Molte persone con depressione si lamentano per problemi di concentrazione e memoria.
- La diminuzione della concentrazione potrebbe essere un possibile criterio diagnostico per la depressione.



Com'è la memoria correlata alla depressione?

- Molte persone con depressione si lamentano per problemi di concentrazione e memoria.
- La diminuzione della concentrazione potrebbe essere un possibile criterio diagnostico per la depressione.

Qualcuno di voi ha un'esperienza di questo genere?

È teoricamente possibile ricordare tutto?

È teoricamente possibile ricordare tutto?

- No, la capacità di immagazzinamento della nostra memoria è limitata.

È teoricamente possibile ricordare tutto?

- No, la capacità di immagazzinamento della nostra memoria è limitata.
- Immaginate che vi abbia raccontato una storia. Quanto sareste in grado di ricordare dopo 30 minuti?

È teoricamente possibile ricordare tutto?

- No, la capacità di immagazzinamento della nostra memoria è limitata.
- Immaginate che vi abbia raccontato una storia. Quanto sareste in grado di ricordare dopo 30 minuti?

In media, solo il 60% circa delle informazioni di una storia potrebbe essere ricordato (il 40% non può essere ricordato!).

Dimenticare è normale.

Dimenticare è normale.

➤ Vantaggio ...

Dimenticare è normale.

- **Vantaggio:** I nostri cervelli non si sovraccaricano di informazioni irrilevanti, **ma ...**

Dimenticare è normale.

- **Vantaggio:** I nostri cervelli non si sovraccaricano di informazioni irrilevanti, **ma ...**
- **Svantaggio:** ...

Dimenticare è normale.

- **Vantaggio:** I nostri cervelli non si sovraccaricano di informazioni irrilevanti, **ma ...**
- **Svantaggio:** ... Molte delle informazioni importanti vengono anche perse (appuntamento, ricordi di vacanze, conoscenze scolastiche ...)

Dimenticare è normale.

- **Vantaggio:** I nostri cervelli non si sovraccaricano di informazioni irrilevanti, **ma ...**
- **Svantaggio:** ... Molte delle informazioni importanti vengono anche perse (appuntamenti, ricordi di vacanze, conoscenze scolastiche ...)

Un esercizio di memoria ...

Esercizio

- Vi verranno mostrate delle scene complesse.
- Poi, vi verrà chiesto cosa è stato mostrato nell'immagine.

Durante l'esercizio, dovrete cercare di ricordare correttamente il maggior numero possibile di dettagli.



Viaggio in camper

Che cosa è stato mostrato?

- Camper
- Tenda
- Tavola apparecchiata
- Biciclette
- Tovaglia
- Sedie
- Cielo blu

Viaggio in camper

Che cosa è stato mostrato?

- Camper
- Tenda
- Tavola apparecchiata
- Biciclette
- Tovaglia
- Sedie
- Cielo blu



 = non presentato



Che cosa è stato mostrato?

- Cavallo
- Fuoco
- Corona
- Ala
- Spada
- Armatura

Che cosa è stato mostrato?

- Cavallo
- Fuoco
- Corona
- Ala
- Spada
- Armatura



 = non presentato

Falsi ricordi!

- Non tutto quello che ricordiamo è realmente accaduto nel modo in cui lo ricordiamo!

Falsi ricordi!

- Non tutto quello che ricordiamo è realmente accaduto nel modo in cui lo ricordiamo!
- La nostra memoria non lavora come una videocamera che registra tutto nel dettaglio!

Falsi ricordi!

- Non tutto quello che ricordiamo è realmente accaduto nel modo in cui lo ricordiamo!
- La nostra memoria non lavora come una videocamera che registra tutto nel dettaglio!
- Il nostro cervello sostituisce e aggiunge le informazioni mancanti con eventi simili del passato (come ad esempio la scena del campeggio) ed alcuni oggetti sono aggiunti per logica (ad esempio: la tenda)!

Falsi ricordi!

- Non tutto quello che ricordiamo è realmente accaduto nel modo in cui lo ricordiamo!
- La nostra memoria non lavora come una videocamera che registra tutto nel dettaglio!
- Il nostro cervello sostituisce e aggiunge le informazioni mancanti con eventi simili del passato (come ad esempio la scena del campeggio) ed alcuni oggetti sono aggiunti per logica (ad esempio: la tenda)!

Questo fenomeno è anche evidente nella vita di tutti i giorni:

Falsi ricordi nella vita di tutti i giorni

Es: Ricordi di infanzia



- A volte pensiamo di ricordare con chiarezza esperienze che, in realtà, conosciamo solo attraverso fotografie o attraverso le storie raccontate dai nostri genitori.
- Spesso, i compagni di classe ricordano lo stesso evento in modo completamente diverso.

Falsi ricordi nella vita di tutti i giorni

Es: Ricordi di infanzia



- A volte pensiamo di ricordare con chiarezza esperienze che, in realtà, conosciamo solo attraverso fotografie o attraverso le storie raccontate dai nostri genitori.
- Spesso, i compagni di classe ricordano lo stesso evento in modo completamente diverso.

Es: quando le situazioni sono molto simili

- Es: Una donna è sicura di aver messo il suo portafoglio in una borsa rossa. Invece, la donna il giorno prima aveva messo il suo portafoglio nella borsa marrone.

Questo significa che non posso più fidarmi
dei miei ricordi?

Questo significa che non posso più fidarmi dei miei ricordi?

- **No!** I falsi ricordi sono normali e coinvolgono tutti noi.

Questo significa che non posso più fidarmi dei miei ricordi?

- **No!** I falsi ricordi sono normali e coinvolgono tutti noi.
- Tieni in mente (che come tutti gli altri) tu puoi fare errori perchè la nostra memoria non funziona come una videocamera.



Concentrazione & Memoria

- Il modo in cui siamo in grado di ricordare le cose dipende dal modo in cui ci concentriamo al momento.



Concentrazione & Memoria

- Il modo in cui siamo in grado di ricordare le cose dipende dal modo in cui ci concentriamo al momento.

Perchè le persone con problemi di concentrazione potrebbero avere una memoria povera? Ecco un piccolo problema di matematica ...



Problema di matematica

Un autista di autobus la mattina parte dalla stazione degli autobus con un autobus vuoto. Alla prima fermata, 5 persone salgono. Alla fermata successiva, altre 4 persone salgono, e 2 persone scendono. Alla fermata seguente, sale 1 passeggero. Alla fermata successiva, altre 6 persone salgono. A quella dopo 8 passeggeri scendono e altre 3 personee salgono. Poi, alla successiva fermata altre 2 persone scendono.



Problema di matematica

Domanda: Quante volte si è fermato l'autobus?!?



Problema di matematica

Domanda: Quante volte si è fermato l'autobus?!?

Risposta corretta: a 6 fermate!

Alla fine, 7 passeggeri sono rimasti sull'autobus, ma ciò non è stato chiesto.

Concentrazione



Concentrazione

- La nostra attenzione lavora come un **proiettore**; solo un oggetto alla volta in scena può essere illuminato.



Concentrazione

- La nostra attenzione lavora come un **proiettore**; solo un oggetto alla volta in scena può essere illuminato.
- Possiamo ricordare solo le cose che la nostra attenzione ha focalizzato in precedenza (per esempio: i passeggeri che salgono e scendono dall'autobus o le fermate dell'autobus)!



Concentrazione

- La nostra attenzione lavora come un **proiettore**; solo un oggetto alla volta in scena può essere illuminato.
- Possiamo ricordare solo le cose che la nostra attenzione ha focalizzato in precedenza (per esempio: i passeggeri che salgono e scendono dall'autobus o le fermate dell'autobus)!
- È impossibile focalizzare la nostra attenzione su tutte le informazioni del nostro ambiente allo stesso tempo.





Come si verificano i problemi di concentrazione & di memoria?

- Nel corso di forti ruminazioni, i pensieri circolari attirano tutta la nostra attenzione.



Come si verificano i problemi di concentrazione & di memoria?

- Nel corso di forti ruminazioni, i pensieri circolari attirano tutta la nostra attenzione.
- Non c'è nessuna possibilità di focalizzare la nostra attenzione su altri contenuti (piu' importanti) dell'ambiente che ci circonda. Il centro dell'attenzione è praticamente focalizzato interiormente.



Come si verificano i problemi di concentrazione & di memoria?

- Nel corso di forti ruminazioni, i pensieri circolari attirano tutta la nostra attenzione.
- Non c'è nessuna possibilità di focalizzare la nostra attenzione su altri contenuti (piu' importanti) dell'ambiente che ci circonda. Il centro dell'attenzione è praticamente focalizzato interiormente.
- Di conseguenza, le persone con ruminazioni possono ricordare a malapena alcuni dettagli nel loro ambiente.

Preoccupazione frequente:
Ho il morbo di Alzheimer?

Preoccupazione frequente: Ho il morbo di Alzheimer?

No! I problemi della memoria sono spiegabili.

Preoccupazione frequente: Ho il morbo di Alzheimer?

No! I problemi della memoria sono spiegabili.

- Questi problemi dipendono piuttosto da un ridotto apporto di informazioni rispetto a un "dimenticare" tutto.

Preoccupazione frequente: Ho il morbo di Alzheimer?

No! I problemi della memoria sono spiegabili.

- Questi problemi dipendono piuttosto da un ridotto apporto di informazioni rispetto a un "dimenticare" tutto.
- La perdita di motivazione, l'apatia e la ridotta energia che spesso si verificano durante la depressione possono anche spiegare il ridotto apporto di informazioni.

Preoccupazione frequente: Ho il morbo di Alzheimer?

No! I problemi della memoria sono spiegabili.

- Questi problemi dipendono piuttosto da un ridotto apporto di informazioni rispetto a un "dimenticare" tutto.
- La perdita di motivazione, l'apatia e la ridotta energia che spesso si verificano durante la depressione possono anche spiegare il ridotto apporto di informazioni.
- Quando la ruminazione/depressione è ridotta le persone possono partecipare ad altre cose e ricordarle.

Vediamo e ricordiamo tutti allo stesso modo?



Esempio: 3 artisti dipingono lo stesso panorama spagnolo...

Prestate attenzione alle differenze di colore e di dimensione dei dipinti!



Ci sono aspetti che i 3 artisti hanno dipinto diversamente o che hanno trascurato?



Andreas Weißgerber

Helmut Schack

Bernd Hampel

Prestate attenzione alle differenze di colore e di dimensione dei dipinti!



Ci sono aspetti che i 3 artisti hanno dipinto diversamente o che hanno trascurato?



Andreas Weißgerber

Helmut Schack

Bernd Hampel

Andreas Weißgerber: le colline in questo quadro sono più piccole rispetto agli altri 2 quadri.

Bernd Hampel: i colori del paesaggio sono molto più sfumati. **Manca** l'albero a destra del sentiero (cerchietto rosso).

Helmut Schack: in questo quadro, si vedono i diversi appezzamenti di terra che si estendono fino all'orizzonte. Il paesaggio è molto più colorato. Contrariamente agli altri 2 quadri, un gruppo di alberi in parte si erge direttamente davanti all'orizzonte (nessuna collina dietro).

Vediamo e ricordiamo tutti allo stesso modo?

Vediamo e ricordiamo tutti allo stesso modo?

- No, ogni persona percepisce le cose in maniera diversa! Come nei tre dipinti – lo stesso paesaggio è visibile ma con accenti differenti!

Vediamo e ricordiamo tutti allo stesso modo?

- No, ogni persona percepisce le cose in maniera diversa! Come nei tre dipinti – lo stesso paesaggio è visibile ma con accenti differenti!
- In generale, noi focalizziamo la nostra attenzione su informazioni che sono **personalmente significative**, per esempio, perchè si adattano al nostro umore.

Vediamo e ricordiamo tutti allo stesso modo?

- No, ogni persona percepisce le cose in maniera diversa! Come nei tre dipinti – lo stesso paesaggio è visibile ma con accenti differenti!
- In generale, noi focalizziamo la nostra attenzione su informazioni che sono **personalmente significative**, per esempio, perchè si adattano al nostro umore.
- Gli studi dimostrano che il nostro **attuale umore** influenza i tipi di ricordi che avranno accesso alla nostra memoria.



Perchè facciamo questo?

- L'umore depresso spesso porta a ricordare di più le esperienze negative – le esperienze piacevoli o neutre si ricordano meno facilmente.



Perchè facciamo questo?

- L'umore depresso spesso porta a ricordare di più le esperienze negative – le esperienze piacevoli o neutre si ricordano meno facilmente.
- Gli eventi sono quindi vissuti e ricordati non attraverso **le lenti rosa**, ma molto più spesso attraverso **lenti grigie**.



Perchè facciamo questo?

- L'umore depresso spesso porta a ricordare di più le esperienze negative – le esperienze piacevoli o neutre si ricordano meno facilmente.
- Gli eventi sono quindi vissuti e ricordati non attraverso **le lenti rosa**, ma molto più spesso attraverso **lenti grigie**.
- Esempio: Durante un concerto, un telefono squilla. A posteriori, verrà ricordato solo il fastidioso disturbo ma non la meravigliosa musica.



Perchè facciamo questo?

- L'umore depresso spesso porta a ricordare di più le esperienze negative – le esperienze piacevoli o neutre si ricordano meno facilmente.
- Gli eventi sono quindi vissuti e ricordati non attraverso **le lenti rosa**, ma molto più spesso attraverso **lenti grigie**.
- Esempio: Durante un concerto, un telefono squilla. A posteriori, verrà ricordato solo il fastidioso disturbo ma non la meravigliosa musica.

Qualcuno di voi ha un'esperienza di questo genere da raccontare?

Il ricordo attraverso le lenti grigie

- Il **colore** emotivo dei ricordi si riferisce anche ai falsi ricordi!

Il ricordo attraverso le lenti grigie

- Il **colore** emotivo dei ricordi si riferisce anche ai falsi ricordi!
- Questo può impedire una visione realistica del mondo e favorire il processo depressivo (pertanto, fornisce una "prova" aggiuntiva del processo depressivo).



Cosa possiamo fare riguardo a ciò?



Cosa possiamo fare riguardo a ciò?

- Allenati frequentemente a ricordare eventi positivi nella vita di tutti i giorni, es., prendi un **diario della felicità**, in cui ogni sera annoti le cose che sono andate bene.



Cosa aiuta nella vita quotidiana per i problemi di memoria?

???



Cosa aiuta nella vita quotidiana per i problemi di memoria?

1. Cerca di **integrare** più elementi possibili nel programma quotidiano. Più il comportamento è di routine e minore è il rischio di dimenticare qualcosa.



Cosa aiuta nella vita quotidiana per i problemi di memoria?

1. Cerca di **integrare** più elementi possibili nel programma quotidiano. Più il comportamento è di routine e minore è il rischio di dimenticare qualcosa.
2. È anche utile mantenere il più possibile un "**ordine esterno**". Puoi trovare gli elementi più rapidamente e ricordare meglio quando tutto ha un luogo specifico.



Cosa aiuta nella vita quotidiana per i problemi di memoria?

3. Annota le cose importanti in **luoghi** logici (es. Gli orari delle terapie sull'anta del frigorifero o sullo specchio del bagno; oggetti da ricordarsi di portare con te sulla porta di ingresso, ecc.).



Cosa aiuta nella vita quotidiana per i problemi di memoria?

3. Annota le cose importanti in **luoghi** logici (es. Gli orari delle terapie sull'anta del frigorifero o sullo specchio del bagno; oggetti da ricordarsi di portare con te sulla porta di ingresso, ecc.).
4. Usa una **agenda** o altri **aiuti di memoria** (es: da uno Smartphone o da un programma di posta elettronica).



Cosa aiuta nella vita quotidiana per i problemi di memoria?

3. Annota le cose importanti in **luoghi** logici (es. Gli orari delle terapie sull'anta del frigorifero o sullo specchio del bagno; oggetti da ricordarsi di portare con te sulla porta di ingresso, ecc.).
4. Usa una **agenda** o altri **aiuti di memoria** (es: da uno Smartphone o da un programma di posta elettronica).
3. Prendi l'abitudine di portare sempre con te un **diario** (o una agendina) e una penna per annotare le cose importanti (come l'elenco delle cose da fare).



Cosa aiuta nella vita quotidiana per i problemi di memoria?

6. Quando sei in viaggio e vuoi ricordare un'idea e non hai modo di annotarla, cerca di **ancorarla** collegando l'idea a un oggetto (es., fai un nodo al tuo fazzoletto, sposta un anello a un dito diverso, metti un sassolino in tasca).



Cosa aiuta nella vita quotidiana per i problemi di memoria?

6. Quando sei in viaggio e vuoi ricordare un'idea e non hai modo di annotarla, cerca di **ancorarla** collegando l'idea a un oggetto (es., fai un nodo al tuo fazzoletto, sposta un anello a un dito diverso, metti un sassolino in tasca).
6. Più sensi e più metodi sono utilizzati mentre apprendi e migliore è il tasso di ritenzione. Quindi, cerca di utilizzare vari "canali", come ad esempio l'udito, la vista, il verbale e l'applicazione pratica.



Memoria

Punti di apprendimento



Memoria

Punti di apprendimento

- I problemi di memoria nella depressione possono essere spiegati (es: attraverso i problemi di concentrazione; frequenti ruminazioni).



Memoria

Punti di apprendimento

- I problemi di memoria nella depressione possono essere spiegati (es: attraverso i problemi di concentrazione; frequenti ruminazioni).
- A differenza della demenza, i problemi di concentrazione e di memoria nella depressione sono meno gravi e possono migliorare se la depressione diminuisce.



Memoria

Punti di apprendimento

- I problemi di memoria nella depressione possono essere spiegati (es: attraverso i problemi di concentrazione; frequenti ruminazioni).
- A differenza della demenza, i problemi di concentrazione e di memoria nella depressione sono meno gravi e possono migliorare se la depressione diminuisce.
- In generale, la nostra memoria è ingannevole! La nostra memoria è soggetta al pregiudizio. La Memoria dipende soprattutto dal nostro attuale umore.



Memoria

Punti di apprendimento

- Usa degli ausili per memorizzare durante i periodi di depressione (calendari; post-it) e prendi un diario della felicità.



Memoria

Punti di apprendimento

- Usa degli ausili per memorizzare durante i periodi di depressione (calendari; post-it) e prendi un diario della felicità.
- Nessuno è perfetto: Tutti noi dimentichiamo delle cose. Questo è normale e talvolta fa bene!

Grazie!

