

Witajcie!

Trening metapoznawczy dla osób z depresją (D-MCT)

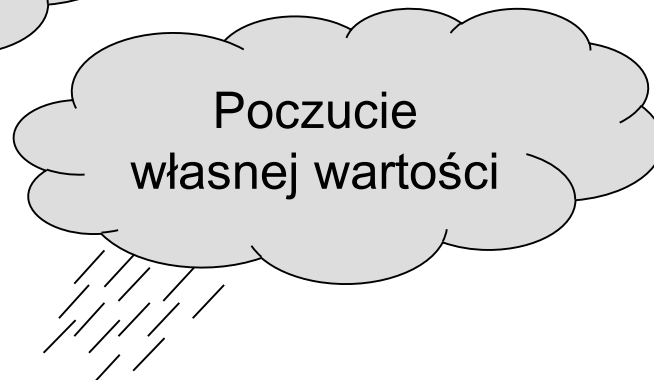
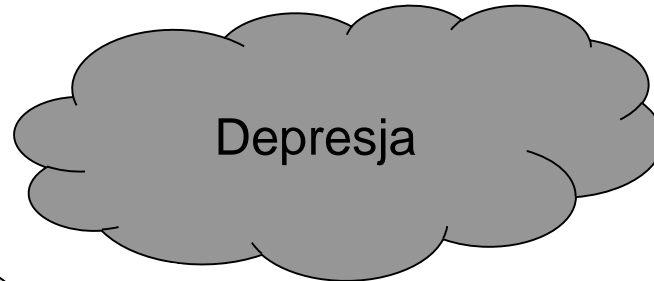
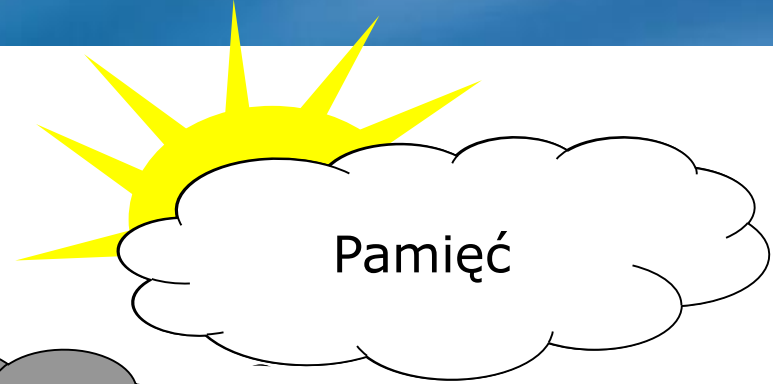
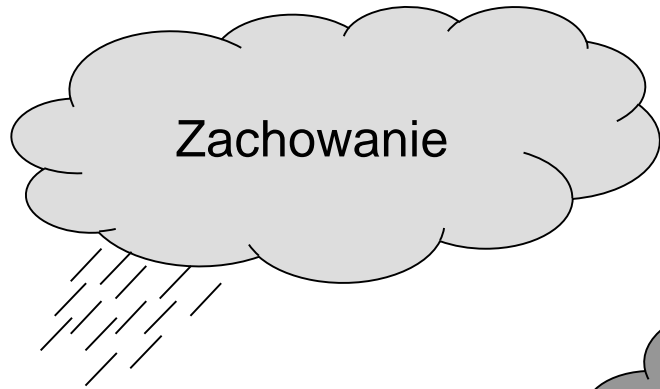
12/14

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

D-MCT: „Pozycja satelity”



Dzisiejszy temat



D-MCT Temat:



Pamięć



Jak pamięć jest powiązana z depresją?

- Wiele osób z depresją skarży się na problemy z koncentracją i pamięcią.



Jak pamięć jest powiązana z depresją?

- Wiele osób z depresją skarży się na problemy z koncentracją i pamięcią.
- Obniżona zdolność do koncentracji może być nawet kryterium diagnostycznym depresji.



Jak pamięć jest powiązana z depresją?

- Wiele osób z depresją skarży się na problemy z koncentracją i pamięcią.
- Obniżona zdolność do koncentracji może być nawet kryterium diagnostycznym depresji.

Czy masz takie doświadczenia?

Czy to jest teoretycznie możliwe, żeby
wszystko pamiętać?

Czy to jest teoretycznie możliwe, żeby wszystko pamiętać?

- Nie, pojemność naszej pamięci jest ograniczona.

Czy to jest teoretycznie możliwe, żeby wszystko pamiętać?

- Nie, pojemność naszej pamięci jest ograniczona.
- Wyobraź sobie, że opowiadam ci historię. Jak wiele będziesz z niej pamiętać po półgodzinie?

Czy to jest teoretycznie możliwe, żeby wszystko pamiętać?

- Nie, pojemność naszej pamięci jest ograniczona.
- Wyobraź sobie, że opowiadam ci historię. Jak wiele będziesz z niej pamiętać po półgodzinie?
Średnio, można sobie przypomnieć około 60% szczegółów z historii (40% zostało zapomniane!).

Zapominanie jest normalne.

Zapominanie jest normalne.

➤ Zaleta:

Zapominanie jest normalne.

- **Zaleta:** Nasze mózgi nie są przeciążone przez ogrom nieistotnych informacji, **ale ...**

Zapominanie jest normalne.

- **Zaleta:** Nasze mózgi nie są przeciążone przez ogrom nieistotnych informacji, **ale ...**
- **Wada:**

Zapominanie jest normalne.

- **Zaleta:** Nasze mózgi nie są przeciążone przez ogrom nieistotnych informacji, **ale ...**
- **Wada:** ... wiele istotnych informacji również nam umyka (spotkania, wspomnienia z wakacji, wiedza szkolna ...)

Zapominanie jest normalne.

- **Zaleta:** Nasze mózgi nie są przeciążone przez ogrom nieistotnych informacji, **ale ...**
- **Wada:** ... wiele istotnych informacji również nam umyka (spotkania, wspomnienia z wakacji, wiedza szkolna ...)

Ćwiczenie pamięci ...

Ćwiczenie

- Zaraz zobaczysz złożone obrazki przedstawiające różne sytuacje
- Następnie, poproszę cię o przypomnienie sobie, co było na prezentowanych obrazkach.

Podczas ćwiczenia staraj się zapamiętać tak dużo szczegółów jak to możliwe.



Kemping

Co było na obrazku?

- Wóz kempingowy
- Parasol
- Składany stolik
- Rowery
- Obrus
- Krzesła
- Błękitne niebo

Kemping

Co było na obrazku?

- Wóz kempingowy
- Parasol
- Składany stolik
- Rowery
- Obrus
- Krzesła
- Błękitne niebo



 = nieobecne



Co było na obrazku?

- Koń
- Ogień
- Korona
- Skrzydło
- Miecz
- Zbroja

Co było na obrazku?

- Koń
- Ogień
- Korona
- Skrzydło
- Miecz
- Zbroja



 = nieobecne

Fałszywe wspomnienia!

- Nie wszystko, co pamiętamy wydarzyło się dokładnie w ten sposób w jaki pamiętamy!

Fałszywe wspomnienia!

- Nie wszystko, co pamiętamy wydarzyło się dokładnie w ten sposób w jaki pamiętamy!
- Nasza pamięć nie działa jak kamera wideo, która rejestruje wszystko ze szczegółami

Fałszywe wspomnienia!

- Nie wszystko, co pamiętamy wydarzyło się dokładnie w ten sposób w jaki pamiętamy!
- Nasza pamięć nie działa jak kamera wideo, która rejestruje wszystko ze szczegółami
- Nasz mózg uzupełnia i miesza obecne doświadczenia z przeszłymi, podobnymi wydarzeniami (tak jak przy obrazku z kempingiem) i uzupełniamy też nasze wspomnienia przy pomocy logiki (przykład: parasol)!

Fałszywe wspomnienia!

- Nie wszystko, co pamiętamy wydarzyło się dokładnie w ten sposób w jaki pamiętamy!
- Nasza pamięć nie działa jak kamera wideo, która rejestruje wszystko ze szczegółami
- Nasz mózg uzupełnia i miesza obecne doświadczenia z przeszłymi, podobnymi wydarzeniami (tak jak przy obrazku z kempingiem) i uzupełniamy też nasze wspomnienia przy pomocy logiki (przykład: parasol)!

To zjawisko występuje także w codziennym życiu:

Fałszywe wspomnienia w codziennym życiu

Przykład: wspomnienia z dzieciństwa dzieciństwa



- Czasami myślimy, że jasno pamiętamy jakieś wydarzenia, a w rzeczywistości znamy je tylko z fotografii albo opowiadań swoich rodziców.
- Znajomi z klasy często pamiętają te same wydarzenia zupełnie inaczej.

Fałszywe wspomnienia w codziennym życiu

Przykład: wspomnienia z dzieciństwa dzieciństwa



- Czasami myślimy, że jasno pamiętamy jakieś wydarzenia, a w rzeczywistości znamy je tylko z fotografii albo opowiadań swoich rodziców.
- Znajomi z klasy często pamiętają te same wydarzenia zupełnie inaczej.

Przykład: Gdy sytuacje są bardzo podobne

- Przykład: kobieta jest pewna, że schowała swój portfel do czerwonej torebki. W rzeczywistości, dzień wcześniej schowała portfel do brązowej torebki.

Czy to oznacza, że nie mogę ufać swoim wspomnieniom?

Czy to oznacza, że nie mogę ufać swoim wspomnieniom?

- **Nie!** Fałszywe wspomnienia zdarzają się wszystkim ludziom – są całkowicie powszechnym zjawiskiem.

Czy to oznacza, że nie mogę ufać swoim wspomnieniom?

- **Nie!** Fałszywe wspomnienia zdarzają się wszystkim ludziom – są całkowicie powszechnym zjawiskiem.
- Pamiętaj tylko, że (tak jak każdemu) mogą zdarzać ci się błędy, bo pamięć nie działa jak kamera wideo.



Koncentracja i pamięć

- Zdolność do zapamiętywania zależy od koncentracji uwagi w danym momencie.



Koncentracja i pamięć

- Zdolność do zapamiętywania zależy od koncentracji uwagi w danym momencie.

Jak to się dzieje, że osoby z gorszą koncentracją mają gorszą pamięć? Przykład zagadki matematycznej...



Zagadka matematyczna

Kierowca autobusu opuszcza rano przystanek z pustym pojazdem. Na pierwszym przystanku zabiera 5 osób. Na następnym przystanku wsiadają 4 osoby, a 2 osoby wysiadają. Na kolejnym przystanku wsiada 1 osoba, ale nikt nie wsiada. Kolejny przystanek - 6 osób wsiada. Na następnym 8 osób wysiada, wsiadają za to 3 osoby. Na kolejnym wysiadają 2 osoby.



Zagadka matematyczna

Pytanie: Ile razy autobus się zatrzymywał?



Zagadka matematyczna

Pytanie: Ile razy autobus się zatrzymywał?

Właściwa odpowiedź: było 6 przystanków!

Koniec końców, w autobusie było 7 pasażerów, ale nie tego dotyczyło pytanie.

Koncentracja uwagi



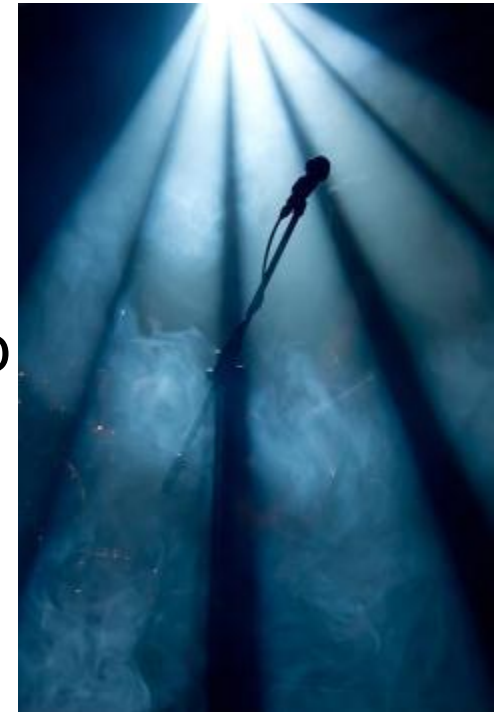
Koncentracja uwagi

- Nasza uwaga działa jak **reflektor punktowy**; tylko jedna rzecz na scenie może być oświetlona w danym momencie.



Koncentracja uwagi

- Nasza uwaga działa jak **reflektor punktowy**; tylko jedna rzecz na scenie może być oświetlona w danym momencie.
- Możemy prawidłowo pamiętać tylko to, na czym koncentrowaliśmy naszą uwagę (np. pasażerowie wsiadający i wysiadający z autobusu)!



Koncentracja uwagi

- Nasza uwaga działa jak **reflektor punktowy**; tylko jedna rzecz na scenie może być oświetlona w danym momencie.
- Możemy prawidłowo pamiętać tylko to, na czym koncentrowaliśmy naszą uwagę (np. pasażerowie wsiadający i wysiadający z autobusu)!
- Niemożliwym jest koncentrowanie się na wszystkich informacjach dostępnych w naszym otoczeniu w danym momencie.





Skąd się biorą problemy z koncentracją i pamięcią?

- Przy silnych ruminacjach, kłębiące się myśli mogą zajmować całą uwagę danej osoby.



Skąd się biorą problemy z koncentracją i pamięcią?

- Przy silnych ruminacjach, kłębiące się myśli mogą zajmować całą uwagę danej osoby.
- Wtedy ledwo starcza uwagi na inne (bardziej istotne) rzeczy z otoczenia. Reflektor punktowy jest praktycznie skierowany tylko do wewnątrz.



Skąd się biorą problemy z koncentracją i pamięcią?

- Przy silnych ruminacjach, kłębiące się myśli mogą zajmować całą uwagę danej osoby.
- Wtedy ledwo starcza uwagi na inne (bardziej istotne) rzeczy z otoczenia. Reflektor punktowy jest praktycznie skierowany tylko do wewnątrz.
- W efekcie ci, których dotknęły ruminacje, ledwo pamiętają szczegóły dotyczące otoczenia.

Częsta obawa:
Czy to początek choroby Alzheimera?

Częsta obawa: Czy to początek choroby Alzheimera?

Nie! Problemy z pamięcią dają się wyjaśnić inaczej.

Częsta obawa: Czy to początek choroby Alzheimera?

Nie! Problemy z pamięcią dają się wyjaśnić inaczej.

- Są raczej związane ze zmniejszoną zdolnością do odbioru informacji niż „zapominaniem” jako takim.

Częsta obawa: Czy to początek choroby Alzheimera?

Nie! Problemy z pamięcią dają się wyjaśnić inaczej.

- Są raczej związane ze zmniejszoną zdolnością do odbioru informacji niż „zapominaniem” jako takim.
- Zmniejszenie motywacji, apatia i brak energii, które często występują w depresji mogą wyjaśnić zmniejszoną zdolność do odbioru informacji.

Częsta obawa: Czy to początek choroby Alzheimera?

Nie! Problemy z pamięcią dają się wyjaśnić inaczej.

- Są raczej związane ze zmniejszoną zdolnością do odbioru informacji niż „zapominaniem” jako takim.
- Zmniejszenie motywacji, apatia i brak energii, które często występują w depresji mogą wyjaśnić zmniejszoną zdolność do odbioru informacji.
- Gdy nasilenie ruminacji/depresji się zmniejsza, to zazwyczaj następuje powrót do innych aktywności i zachowuje się o nich pamięć.

Czy wszyscy pamiętamy w ten sam sposób?



Przykład: 3 artystów maluje ten sam kataloński pejzaż...

Zwróć uwagę na różnice w kolorystyce i rozmiarach i na tych trzech obrazach!



Czy są rzeczy,
które każdy z
artystów
przedstawił
inaczej albo
ominał?



Bernd Hampel

Helmut Schack

Andreas Weißgerber

Zwróć uwagę na różnice w kolorystyce i rozmiarach i na tych trzech obrazach!



Czy są rzeczy, które każdy z artystów przedstawił inaczej albo ominął?



Andreas Weißgerber: Wzgórza na tym obrazie są bardziej płaskie niż na pozostałych dwóch.

Bernd Hampel: Kolory na tym obrazie są bardziej ziemiste niż na pozostałych. Drzewo po prawej po prostu **zniknęło** (czerwone kółko).



Helmut Schack: Na tym obrazie w tle widać inny rodzaj pola uprawnego. Obraz jest bardziej kolorowy. Drzewa z tyłu są przedstawione na tle horyzontu.

Bernd Hampel

Czy postrzegamy i pamiętamy to samo?

Czy postrzegamy i pamiętamy to samo?

- Nie, każda osoba postrzega rzeczywistość inaczej! Tak jak na tych trzech obrazach – widać ten sam pejzaż, ale z innymi szczegółami.

Czy postrzegamy i pamiętamy to samo?

- Nie, każda osoba postrzega rzeczywistość inaczej! Tak jak na tych trzech obrazach – widać ten sam pejzaż, ale z innymi szczegółami.
- Ogólnie, koncentrujemy się na informacjach, które są dla nas istotne/znaczące, na przykład dlatego, że pasują do naszego nastroju.

Czy postrzegamy i pamiętamy to samo?

- Nie, każda osoba postrzega rzeczywistość **inaczej!** Tak jak na tych trzech obrazach – widać ten sam pejzaż, ale z innymi szczegółami.
- Ogólnie, koncentrujemy się na informacjach, które są **dla nas istotne/znaczące**, na przykład dlatego, że pasują do naszego nastroju.
- Badania pokazują, że nasz **obecny nastrój** wpływa na to, do których wspomnień będziemy mieć dostęp później.



Co to ma wspólnego z depresją?

- Depresyjny nastrój często prowadzi do tego, że pamięta się bardziej negatywne wydarzenia – neutralne czy przyjemne doświadczenia trudniej się zapamiętuje.



Co to ma wspólnego z depresją?

- Depresyjny nastrój często prowadzi do tego, że pamięta się bardziej negatywne wydarzenia – neutralne czy przyjemne doświadczenia trudniej się zapamiętuje.
- Zdarzenia są więc postrzegane i zapamiętywane nie przez różowe okulary, ale raczej przez ciemne okulary.



Co to ma wspólnego z depresją?

- Depresyjny nastrój często prowadzi do tego, że pamięta się bardziej negatywne wydarzenia – neutralne czy przyjemne doświadczenia trudniej się zapamiętuje.
- Zdarzenia są więc postrzegane i zapamiętywane nie przez **różowe okulary**, ale raczej przez **ciemne okulary**.
- Przykład: Podczas koncertu dzwoni telefon. Po fakcie pamięta się o tym, że czyjś dzwonek przeszkadzał, a nie piękną muzykę.



Co to ma wspólnego z depresją?

- Depresyjny nastrój często prowadzi do tego, że pamięta się bardziej negatywne wydarzenia – neutralne czy przyjemne doświadczenia trudniej się zapamiętuje.
- Zdarzenia są więc postrzegane i zapamiętywane nie przez **różowe okulary**, ale raczej przez **ciemne okulary**.
- Przykład: Podczas koncertu dzwoni telefon. Po fakcie pamięta się o tym, że czyjś dzwonek przeszkadzał, a nie piękną muzykę.

Masz takie doświadczenia?

Zapamiętywanie przez ciemne okulary

- Emocjonalne **zabarwienie** wspomnień często także ma związek z fałszywymi wspomnieniami!

Zapamiętywanie przez ciemne okulary

- Emocjonalne **zabarwienie** wspomnień często także ma związek z fałszywymi wspomnieniami!
- To może utrudnić realistyczną ocenę świata i wzmacniać depresyjne myślenie (w ten sposób dostarczając dodatkowych „dowodów” na rzecz depresyjnego myślenia).



Co mogę z tym zrobić?



Co mogę z tym zrobić?

- Ćwicz zapamiętywanie pozytywnych wydarzeń w codziennym życiu, np. prowadź **dziennik szczęśliwości**, w którym co wieczór możesz zapisywać rzeczy, które udały się danego dnia.



Co pomaga na problemy z pamięcią w codziennym życiu?

???



Co pomaga na problemy z pamięcią w codziennym życiu?

1. Staraj się nadać swojemu rozkładowi zajęć jak najwięcej **struktury**. Im więcej rutyny w twoich działaniach, tym mniejsze ryzyko, że o czymś zapomnisz.



Co pomaga na problemy z pamięcią w codziennym życiu?

1. Staraj się nadać swojemu rozkładowi zajęć jak najwięcej **struktury**. Im więcej rutyny w twoich działaniach, tym mniejsze ryzyko, że o czymś zapomnisz.
2. Pomocne jest również zachowanie sensownego „**zewnątrznego porządku**”. Łatwiej ci będzie znaleźć rzeczy i pamiętać gdzie powinny być, jeśli wszystko będzie miało swoje miejsce.



Co pomaga na problemy z pamięcią w codziennym życiu?

3. Przyklejaj notatki o ważnych sprawach w sensownych **miejscach** (np., informacje o lekach na lodówce czy lustrze w łazience; lista rzeczy do zabrania ze sobą na drzwiach wyjściowych itd.)



Co pomaga na problemy z pamięcią w codziennym życiu?

3. Przyklejaj notatki o ważnych sprawach w sensownych **miejscach** (np., informacje o lekach na lodówce czy lustrze w łazience; lista rzeczy do zabrania ze sobą na drzwiach wyjściowych itd.)
4. Używaj **kalendacza do spotkań** cy innych **wspomagaczy pamięci** (np: na smartfonie albo przez e-maila)



Co pomaga na problemy z pamięcią w codziennym życiu?

3. Przyklejaj notatki o ważnych sprawach w sensownych **miejscach** (np., informacje o lekach na lodówce czy lustrze w łazience; lista rzeczy do zabrania ze sobą na drzwiach wyjściowych itd.)
4. Używaj **kalendacza do spotkań** cy innych **wspomagaczy pamięci** (np: na smartfonie albo przez e-maila)
5. Wyrób nawyk noszenie wszędzie **notatnika** (albo kieszonkowego kalendacza) i długopisu, żeby móc notować (np. listy rzeczy do zrobienia).



Co pomaga na problemy z pamięcią w codziennym życiu?

6. Gdy jesteś gdzieś w drodze i chcesz zapamiętać myśl/pomysł, ale nie masz jak zanotować – spróbuj **zakotwiczyć** tę myśl przez połączenie jej z jakimś przedmiotem (np., zawiąż węzełek na chusteczce, przenieś pierścionek na inny palec, włóż kamyczek do kieszeni).



Co pomaga na problemy z pamięcią w codziennym życiu?

6. Gdy jesteś gdzieś w drodze i chcesz zapamiętać myśl/pomysł, ale nie masz jak zanotować – spróbuj **zakotwiczyć** tę myśl przez połączenie jej z jakimś przedmiotem (np., zawiąż węzełek na chusteczce, przenieś pierścionek na inny palec, włóż kamyczek do kieszeni).
7. Im więcej zmysłów i metod użytych podczas uczenia się, tym więcej się zapamiętuje. Więc staraj się używać różnych „kanałów”, takich jak słyszenie, wzrok, dyskusowanie, używanie w praktyce.



Pamięć

Podsumowanie



Pamięć

Podsumowanie

- Problemy z pamięcią w depresji da się wytłumaczyć (problemami w koncentracji, częstymi ruminacjami)



Pamięć

Podsumowanie

- Problemy z pamięcią w depresji da się wytłumaczyć (problemami w koncentracji, częstymi ruminacjami)
- W przeciwieństwie do demencji, problemy z pamięcią i koncentracją w depresji są mniej nasilone i zmniejszają się razem ze zmniejszającym się nasileniem depresji.



Pamięć

Podsumowanie

- Problemy z pamięcią w depresji da się wytłumaczyć (problemami w koncentracji, częstymi ruminacjami)
- W przeciwieństwie do demencji, problemy z pamięcią i koncentracją w depresji są mniej nasilone i zmniejszają się razem ze zmniejszającym się nasileniem depresji.
- Ogólnie, nasza pamięć jest zawodna i podstępna! Nasza pamięć jest podatna na błędy. Jest szczególnie zależna od naszego bieżącego nastroju.



Pamięć

Podsumowanie

- Używaj wspomagaczy pamięci podczas epizodów gorszego nastroju (kalendarze, notki samoprzylepne) i prowadź dziennik szczęśliwości.



Pamięć

Podsumowanie

- Używaj wspomagaczy pamięci podczas epizodów gorszego nastroju (kalendarze, notki samoprzylepne) i prowadź dziennik szczęśliwości.
- Nikt nie jest idealny: Wszyscy zapominamy. To normalne, a czasem i dobre zajwisko!

Dziękujemy!

