

Чому нас хвилює «пам'ять» під час депресії?

- Багато людей, які страждають на депресію, скаржаться на проблеми з концентрацією уваги та пам'яттю.
- Зниження концентрації уваги може бути навіть симптомом депресії.

Чи можливо теоретично пам'ятати все?

- **Ні!** Бо обсяг нашої пам'яті обмежений!
- У середньому, можна пригадати лише приблизно 60% інформації з історії (а 40% — ні).
 - Перевага: Наш мозок не перевантажений неактуальною інформацією, але ...
 - Недолік: ... ми також забуваємо багато важливої інформації (зустрічі, спогади про відпустку, інформацію, яку вивчали в школі).

Пам'ять і концентрація уваги

- Наша увага працює як прожектор. Одночасно на сцені може бути освітлений лише один об'єкт.
- Ми можемо правильно запам'ятати лише те, на чому раніше зосередили свою увагу!
- Неможливо зосередитися на всьому, що відбувається навколо, одночасно.
- Наша здатність добре запам'ятовувати залежить від того рівня концентрації уваги в певний момент і від того, на чому ми зосереджені.

Як виникають проблеми з концентрацією уваги та пам'яттю під час депресії?

- Нав'язливі думки часто забирають всю нашу увагу.
- Потенціалу уваги, який можна було б зосередити на інших (важливіших) речах, що відбуваються навколо, майже не залишається. Прожектор спрямовано «практично всередину».
- У результаті згодом ми заледве пам'ятаємо деякі деталі, що відбувалися навколо.

Часті тривожні думки: У мене хвороба Альцгеймера?

- **Ні!** Проблеми з пам'яттю в контексті депресії мають пояснення.
- У разі депресії проблеми з пам'яттю більш тісно пов'язані радше зі зниженням рівня сприйняття інформації, ніж з «забудькуватістю». Також вони більш серйозні, ніж у разі хвороби Альцгеймера.
- Втрата мотивації, апатія і відсутність енергії — часті супутники депресії, — також можуть бути поясненням поганого сприйняття інформації.
- Часто проблеми з пам'яттю при депресії є суб'єктивними. Вони є результатом самонавіяного перфекціонізму, і їх не завжди можна виявити за допомогою тестів.

- Коли нав'язливі думки / депресія зменшуються, люди знову можуть займатися іншими справами й пам'ятати про них.

Чи бачимо і пам'ятаємо одні й ті самі речі однаково?

- **Ні**, кожна людина сприймає речі по-своєму!
- Загалом, ми зосереджуємося на інформації, яка має значення особисто для нас, або ж іноді на інформації, що відповідає нашому настрою. За результатами досліджень наш настрій впливає на типи спогадів, які ми можемо згадати.

Спробуйте такий спосіб:

Зіграйте з друзями в «Мафію», наприклад, у кав'ярні. Ви помітите, що кожен звертає увагу на різні речі.

Хибні спогади

- Не все, що ми пам'ятаємо, відбувалося насправді так, як ми це запам'ятали.
- Наша пам'ять не працює як «відеокамера», яка записує все в деталях.
- Наш мозок заповнює і змішує поточні враження з минулими подібними подіями. Багато спогадів мозок доповнює, спираючись на «логіку» (згадайте приклади з заняття).

Спогади та депресія

- Через депресивний настрій ми часто запам'ятовуємо більш негативні переживання, а приємні або нейтральні переживання нам запам'ятати складніше.
- Тому ми набагато частіше сприймаємо і запам'ятовуємо події через сірі, а не рожеві окуляри.
- **Приклад:**
під час концерту чоловік часто покашлює. Коли ми згадуємо концерт, ми пам'ятаємо лише незручність, а не прекрасну музику!

Хибні спогади та депресія

- Емоційне забарвлення спогадів також стосується хибних спогадів!
- Це може заважати реалістично дивитися на світ і заохочувати депресивну обробку інформації (тим самим надаючи додаткові «докази»).

Це означає, що я більше не можу довіряти своїм спогадам?

- **Ні!** Хибні спогади — це нормально. Вони трапляються у кожного.
- Не забувайте, що (як і всі інші) ви припускатиметесь помилок, тому що пам'ять не схожа на відеокамеру.
- Враховуйте, що ви можете запам'ятовувати негативні ситуації через сірі окуляри.

- Частіше згадуйте позитивні події у повсякденному житті. Наприклад, ведіть щоденник успіху і щовечора записуйте в ньому радісні події, які відбулися за день.

Як зарадити у разі проблем із пам'яттю у повсякденному житті?

- (1) Спробуйте максимально структурувати графік повсякденних справ. Що більш рутинною є ваша поведінка, то менший ризик щось забути.
- (2) Також доцільно підтримувати максимально можливий «зовнішній порядок». Це допоможе вам швидше знаходити предмети й краще запам'ятовувати, коли кожний предмет є на своєму місці.
- (3) Розміщуйте важливі нотатки в логічних місцях (наприклад, повісьте графік прийому ліків на холодильник або дзеркало у ванній кімнаті; повісьте список речей, які потрібно не забути взяти з собою, на вхідні двері).
- (4) Ведіть календар зустрічей або інші засоби, наприклад, смартфон або планувальник для електронної пошти.
- (5) Візьміть за звичку записувати все (в цифровому вигляді або в блокнот).
- (6) Коли ви подорожуєте і хочете запам'ятати якусь ідею, але не маєте можливості її записати, спробуйте заякорити її, пов'язавши ідею з якимось предметом (наприклад, «зав'яжіть вузол на хустці»).
- (7) Що більше органів чуття та методів ви використовуєте під час навчання, то краща ваша здатність до запам'ятовування. Тому намагайтеся використовувати різні «канали», як-от слух, зір, обговорення і застосування.

Власні спостереження:

На наступних сторінках наведено пропозиції з застосування вивченого матеріалу у повсякденному житті. Ви можете використовувати готові приклади або навести власні.

Концентрація уваги

Що зробити, щоб краще зосередитися?

Приклад

«Виконуйте по одному завданню за раз, наприклад, вимикайте телевізор, коли читаєте».

Що я хочу зробити й **коли саме** (день, час):

Приклад

«Під час прогулянки звертати особливу увагу на те, що мене оточує, і намагатися запам'ятовувати саме позитивні речі».

Що я хочу зробити й **коли саме** (день, час):

Пам'ять

Які з наведених порад щодо пам'яті я хочу спробувати цього тижня (див. розділ «Як зарадити у разі проблем із пам'яттю у повсякденному житті?»)?

Приклад

«Виділіть у квартирі особливе місце для ключів від вхідних дверей: залишайте ключ у замку».

Що я хочу спробувати?

Яку стратегію я можу використати, щоб запам'ятовувати речі без підручних засобів?

Приклад

«Я читаю цікаву статтю. Щоб краще засвоїти матеріал, я шукаю додаткову інформацію, наприклад, в Інтернеті, або розповідаю про прочитане другу».

Яку стратегію я хочу спробувати й **коли саме** (день, час):

Пам'ять і настрій

Що мені зробити, щоб краще запам'ятовувати позитивні події?

Приклад

«Я веду щоденник успіхів, куди щовечора записую позитивні події».

Що я хочу зробити й **коли саме** (день, час):

Що мені потрібно зробити для цього і коли саме?

Приклад

«Мені потрібні гарні блокнот і ручка. Я куплю їх завтра вдень».

Ваш приклад:

Огляд

Висновки з навчання

- Також проблеми з пам'яттю при депресії можна пояснити й частково пов'язати з іншими проблемами (наприклад, проблемами з концентрацією уваги, часті нав'язливі думки).
- На відміну від деменції, проблеми з концентрацією уваги та пам'яттю у разі депресії менш виражені й можуть полегшуватися у міру полегшення симптомів депресії.
- Загалом, наша пам'ять оманлива! Вона схильна до упереджень. Особливо вона залежить від нашого настрою.
- У періоди депресії використовуйте засоби для запам'ятовування (календарі, стікери) і ведіть щоденник успіхів.
- Ніхто не ідеальний: ми всі щось забуваємо. Це цілком нормально, а іноді навіть корисно!

Коментарі

Відкриті питання, проблеми, які виникли, або досвід, про який ви хотіли б розповісти на наступній зустрічі:

Інші коментарі:

ДОДАТОК

Якщо вам важко заповнити додаткові форми або потрібна додаткова підтримка, завантажте безкоштовний додаток COGITO — допоміжний ресурс для тренінгу D-МСТ. У додатку доступно по 1–2 вправи на день, залежно від вибраного пакета. Вправи можна адаптувати і зберегти до обраних. Більше вправ доступні у розділі «Бібліотека». Окрім D-МСТ, особливо рекомендуємо виконати вправи з категорії «Самоцінність і настрій».

Ось посилання на додаток:

