

درمان فراشناختی



هشتمین بخش درمان
اعتماد بیش از حد به حافظه
(MCT+)

تطبیق، گرد آوری، ویرایش:
دکتر سعید ملیحی الذاکرینی
با همکاری
شاپرک کلبی

- ظرفیت و توانایی ما برای ثبت اطلاعات محدود است.
- به عنوان مثال: تقریباً ۴۰٪ از جزئیات مطلبی که نیم ساعت پیش شنیده ایم را نمی‌توانیم به طور فعال به یاد آوریم.
- مزایا: ???
- معایب: ???

- ظرفیت و توانایی ما برای ثبت اطلاعات محدود است.
- به عنوان مثال: تقریباً ۴۰٪ از جزئیات مطلبی که نیم ساعت پیش شنیده ایم را نمی‌توانیم به طور فعال به یاد آوریم.
- مزایا: مغز ما با اطلاعات به درد نخور بیش از حد مشغول نمی‌شود، اما ...
- معایب: ... بسیاری از خاطرات مهم نیز ناپدید می‌شوند (قرار ملاقات‌ها، خاطره تعطیلات، دانش آموخته شده در مدرسه) ...

آیا افراد روانپریش به طور کلی فراموشکارند؟

؟؟؟

بله و نه!

مطالعات نشان می دهند بسیاری از افراد روانپریش آزمون های حافظه و توجه را به خوبی سایر افراد، انجام نمی دهند.

با این وجود نکات زیر باید مد نظر قرار بگیرند:

1. این یافته ها بر اساس میانگین نتایجی است که الزاما در مورد تمام این بیماران صدق نمی کند. بسیاری از افراد روانپریش چنین اختلالی در حافظه نشان نمی دهند.
2. میزان این مشکلات مشاهده شده در افراد روانپریش بسیار کمتر از افراد مبتلا به مشکلات حافظه (از جمله آلزایمر) است.
3. این مشکلات-چنانچه بروز یافته باشد-می تواند بهبود یابد. نشخوار ذهنی، مشغولیت درونی مربوط به شنیدن صداها یا فقدان انگیزه، می تواند این مشکلات را تشدید کند و یا حتی باعث بروز آنها شود. فنون و راهکارهای ویژه ای (بعدا ارائه می شود) وجود دارند که می توانند این مشکلات را جبران کنند.

تکلیف ۱

تصویری به شما نشان داده خواهد شد.

پس از آن از شما خواسته می شود آنچه که در تصویر دیده اید، به یاد آورید.

همچنین لطفا بگویید چه قدر به مشاهدات خود اطمینان دارید.

سعی کنید جزئیات را کامل به یاد آورید!



هنرمند چه چیزی دیدید؟ چه قدر مطمئنید؟

○ قوطی

○ صندلی

○ قلم موی نقاشی

○ سه پایه نقاشی

○ جلیقه

○ کفش

○ پالت رنگی

○ کاغذ

- | | |
|---------------|---|
| قوٲى | 0 |
| صنڊلى | 0 |
| قلم موى نقاشى | 0 |
| سه پايه نقاشى | 0 |
| جليقه | 0 |
| كفش | 0 |
| پالت رنگى | 0 |
| كاغذ | 0 |

چرا این کار را انجام می دهیم؟

- بسیاری از افراد روانپزش (اما نه همه آنها!) مشکلات حافظه دارند، که معمولاً نشخوار فکری یا مشغولیت با صداها را تشدید می کند.
- مطالعات نشان می دهند که بسیاری از افراد مبتلا به روان پریشی (اما نه همه آنها!) اعتماد بیشتری به خاطرات کاذب خود نسبت به افراد عادی دارند.
- در عوض اطمینان به *خاطرات واقعی* (یعنی چیزهایی که واقعا اتفاق افتاده است) در روان پریشی کاهش می یابد.
- **نتیجه گیری:** توانایی تشخیص خاطرات واقعی از کاذب آسیب دیده است! این می تواند به قضاوت اشتباه منجر شود! چنانچه کاملاً مطمئن نباشد، باید احتمال خطای فردی در نظر گرفته شود. برای اطمینان، از دیگران برای تایید آن سوال شود.

چگونه خطاهای حافظه و اطمینان بیش از اندازه به قضاوت های شخصی، منجر به برداشت های غلط در طول دوره روانپریشی می شوند-مثال ها:

رویداد	خاطره کاذب	موقعیت واقعی
شما در سوپر مارکت هستید و جلوی صندوق می خواهید پول نقد برای خریدهایتان پرداخت کنید، اما کیف پولتان خالی است.	خاطره این است که شما از عابر بانک، پول برداشتید. بنابراین هم اتاقی خود را متهم به دزدیدن پولتان می کنید.	شما قصد داشتید از عابر بانک پول نقد بگیرید، ولی فراموش کردید..
ملاقات با دوستان قدیمی	ظاهرا شما به خاطر اخراج شدن از محل کارتان، مورد شماتت دیگران قرار گرفتید.	دیگران شنیدند که شما بیکار شده اید چون شما درباره این موضوع با یکی از دوستان صحبت می کردید. سکوت ناخوشایندی برای یک لحظه حکمفرما شد، اما هیچ کس واکنش کنایه آمیزی نشان نداد.

تصویر پیچیده ای به شما نشان داده خواهد شد.

پس از آن از شما خواسته می شود آنچه دیدید را به یاد آورید.

همچنین لطفا بگویید چه قدر به مشاهدات خود اطمینان دارید.

سعی کنید جزئیات را کامل به یاد آورید!



شما به طور خاص چه چیزهایی در یک باربکیو می بینید؟

...

...

...

...

باربکیو

چه چیزی دیدید؟ چه قدر مطمئنید؟

- تعدادی سوسیس
- سس کچاپ
- زغال چوبی
- صندلی مخصوص پارک
- سس خردل
- انبر مخصوص باربکیو
- تعدادی لیوان

باربکیو

- تعدادی سوسیس
- سس کچاپ
- زغال چوبی
- صندلی مخصوص پارک
- سس خردل
- انبر مخصوص باربکیو
- تعدادی لیوان



= نشان داده نشده بود



شما به طور خاص چه چیزهایی در یک اتاق کودک می بینید؟

...

...

...

...

اتاق کودک

چه چیزهایی در تصویر دیدید؟ چه قدر مطمئنید؟

- ☐ آشپزخانه بازی
- ☐ تعدادی عروسک
- ☐ حیوانات پوشالی
- ☐ صندلی کودک
- ☐ تعدادی کتاب
- ☐ خانه عروسکی
- ☐ بیل مکانیکی

اتاق کودک

- آشپزخانه بازی
- تعدادی عروسک
- حیوانات پوشالی
- صندلی کودک
- تعدادی کتاب
- خانه عروسکی
- بیل مکانیکی



= نشان داده نشده بود





شما به طور خاص چه چیزهایی در یک آشپزخانه می بینید؟

...

...

...

...

چه چیزهایی در تصویر دیدید؟ چه قدر مطمئنید؟

- ☐ ماهی تابه
- ☐ تستر
- ☐ حوله روکش قوری
- ☐ کتری
- ☐ دستمال گردگیری
- ☐ تعدادی بطری
- ☐ تخته گوشت

- ماهی تابه
- تستر
- حوله روکش قوری
- کتری
- دستمال گردگیری
- تعدادی بطری
- تخته گوشت



= نشان داده نشده بود



- فراموشی
- سوگیری های حافظه:
 - ← خاطرات منفی عمدتاً فراموش می شوند (سرکوب)
 - ← خاطرات مثبت عمدتاً فراموش شده اند (خلق افسرده)
- توهمات/خاطرات کاذب: اتفاقات خاص طوری تداعی می شوند که آن طور اتفاق نیافتاده اند!

چه عواملی باعث خاطرات کاذب می شوند؟

مغز ما اطلاعات قدیمی از دست رفته و اتفاقات مرتبط را جایگزین و اضافه می کند (به عنوان مثال بازدید از باغ وحش، سفر اکتشافی) و بیشترش به ترتیب توسط «منطق» (به عنوان مثال: کرگدن، شیر) اضافه شده است!

استرس پیش آگهی خطاهای حافظه را افزایش می دهد!

خاطرات واقعی اغلب می توانند از خاطرات کاذب از طریق «وضوح تصاویر» شان متمایز شوند: خاطرات کاذب نسبتاً «مبهم» و دارای جزئیات کمتر هستند.

خاطرات کاذب در زندگی روزمره

به عنوان مثال خاطرات دوران کودکی



- خاطرات خواهر و برادرها رویدادهای مشابهی هستند، که اغلب جزئیات متفاوت زیادی دارند.
- گاهی اوقات ما فکر می کنیم که به وضوح رویدادی خاص را به یاد داریم، که در واقع فقط در عکس ها دیده ایم و یا از والدین خود شنیده ایم.

به عنوان مثال، اگر شرایط به شدت به یکدیگر شباهت داشته باشند.

- به عنوان مثال، دنبال ماشینتان می گردید: ما مطمئنیم ماشین را در یک محل مشخصی پارک کرده ایم، اما این اتفاق ممکن است مربوط به روز قبل باشد!

به عنوان مثال، اشتباه گرفتن یک موضوع با موضوعی دیگر

- خلق ما اغلب «چاشنی» خاطراتمان را زیاد می کند (پس از یک بحث، ما تمایل داریم آنچه طرف مقابل گفته را خصومت آمیز تر از آنچه درواقع بوده به یاد آوریم).

خاطرات کاذب در مجامع عمومی

مثال: اسناد علیتی

در سال ۲۰۰۶، در یک تصمیم بحث برانگیز از اجرای "Idomeneo" در خانه اپرای برلین به دلیل ترس از تظاهرات توسط گروه های اسلامگرا ممانعت شد (این نمایشنامه برخی از رهبران مذهبی، از جمله پیامبر مسلمانان را، به نحوی که یک فرد عمیقاً مذهبی ممکن است توهین آمیز تلقی کند، معرفی کرده است). امروزه با نگاهی به گذشته، برخی از مردم ادعا می کنند به یاد دارند که اجرا در پی تظاهرات عمومی واقعی توسط گروه های مسلمان لغو شد، که این واقعیت ندارد. در عوض، انتقاد مسلمانان برای لغو اپرا در آن زمان وجود داشت.



پافشاری بر خاطرات کاذب پیامدهای آن چیست؟

پیامدهای احتمالی پافشاری بر خاطرات کاذب شما چیست، یعنی اگر شما به اشتباه متقاعد شده اید که آنها واقعی هستند؟

؟؟؟

پافشاری بر خاطرات کاذب پیامدهای آن چیست؟

پیامدهای احتمالی پافشاری بر خاطرات کاذب شما چیست، یعنی اگر شما به اشتباه متقاعد شده اید که آنها واقعی هستند؟

- به دلیل خاطرات متناقض با دیگران دعوایم می شود (به عنوان مثال، من تقاضای پولی را می کنم که آن را به من مدتها پیش پس داده اند).
- در صورت (نادرست) یادآوری رویدادهای منفی (به عنوان مثال ظاهرا در حال طرد شدن)، به محیط اطرافم واکنش خصمانه نشان می دهم و مردم را اشتباه می گیرم.
- مرزهای واقعیت و تخیل مبهم می شوند.

کمک های حافظه در زندگی روزانه

بار حافظه خود را سنگین نکنید. به طور منظم یادداشت برداری کنید:

1. یک تقویم قرار ملاقات/دفترچه یادداشت داشته باشید یا از گوشی موبایل خود (در صورت امکان) استفاده کنید.
2. کاغذهای تکه و پاره جمع نکنید: از یک دفترچه یادداشت یا وسایل الکترونیکی استفاده کنید.
3. یادداشت هایی برای برنامه های مهم (به عنوان مثال یادآوری زمان مصرف دارو) در مکان هایی که چند بار در روز رد می شوید (مثلا تخته، یخچال، آئینه دستشویی) متصل کنید.
4. نوشتن اهداف/برنامه ها! هر بیشتر یادداشت شود، حافظه کار کمتری انجام می دهد.
5. با این حال سعی کنید چیزهایی را بدون ابزار کمکی به خاطر بسپارید.

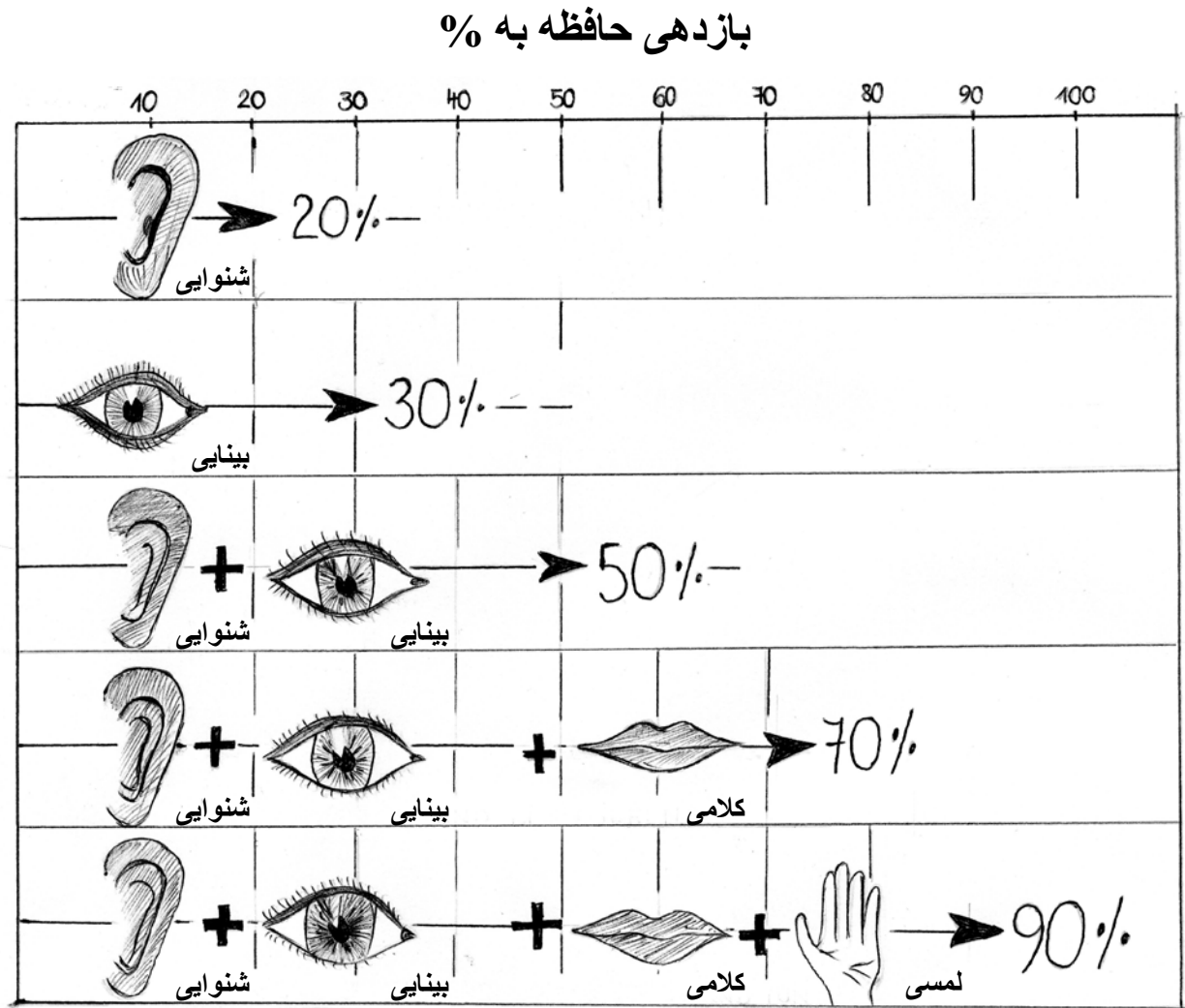


چگونه می توانم موضوعات را بهتر به یاد بیاورم؟

- تکرار و تمرین، ادراک
- از کمک های جانبی، به ویژه برای موضوعات انتزاعی استفاده کنید، مثلاً:
 - صرفه جویی در روشنایی روز:
 - صل بهار مبلمان حیاط را به سمت جلویی خانه منتقل کنید.
 - در فصل پاییز آنها را به زیر سایبان برگردانید.
- پیچ گوشتی: گردش به سمت چپ = شل شدن
- پیوند اطلاعات جدید با دانش قبلی
- برای مدت زمانی بیش از اندازه طولانی مطالعه نکنید
- در طول مطالعه الکل مصرف نکنید
- بعد از مطالعه، بلافاصله بخوابید
- در هنگام مطالعه تا حد امکان از بیشتر حواس پنجگانه تان استفاده کنید (مثلاً، شنوایی، بینایی...)

چگونه می توانم موضوعات را بهتر به یاد بیاورم؟

هر چه حواس بیشتری در حین فرایند یادگیری دخالت داشته باشند، آن چه را یاد گرفته اید بهتر به یاد می آورید!



اهداف آموزشی:

- خاطرات می توانند ما را گول بزنند! به خصوص برای رویدادهای مهم (دعوا، شهادت شاهدان عینی و غیره) به خاطر داشته باشید :
- اگر نمی توانید جزئیات واضح در مورد یک رویداد را به خاطر آورید، احتمال این که احتمالاً اشتباه می کنید را بدهید. در جستجوی کسب اطلاعات بیشتری باشید (به عنوان مثال از یک شاهد عینی بپرسید).
- از وسایل کمک حافظه استفاده کنید (تقویم/دفترچه یادداشت برای نوشتن قرار ملاقات ها و کارهای روزانه)

اهداف آموزشی:

- خاطرات کاذب بیشتر زمانهایی ظاهر می شوند که فرد بترسد، احساس تهدید کند و یا تحت استرس قرار گیرد.
- قبل از تصمیم گیری در موقعیت های دشوار: توجه داشته باشید که خاطرات و تصوراتتان تا چه اندازه عینی و مستند هستند!
- همچنین در نظر داشته باشید: خاطرات کاذب غالباً مبهم تر (یعنی داراری جزییات و وضوح کمتری هستند) از خاطرات واقعی هستند.

در طی دوره سایکوز، افراد مستعد هستند که وقایع را به روشی متفاوت از آن چه اتفاق افتاده و یا اصلاً اتفاق نیفتاده، به یاد بیاورند.

کدامیک از جنبه های این بخش درمانی به ویژه از نظر من مفید یا کمک کننده است؟

چه زمانی و در چه موقعیت ویژه ای آنچه در این بخش آموخته ام را خواهم توانست در آینده ای نزدیک به کار ببرم؟ در چه موردی می تواند به من کمک کند (مثلاً در کاهش احساس استرس)؟



این بخش از درمان چه فایده ای برای روانپزشی دارد؟

مثال: کارن معتقد است یک نفر وارد آپارتمانش شده است.

موقعیت: هنگامی که او از سر کار به خانه بر می گردد، درب های آپارتمان قفل نشده و درب کمد اتاق خواب او باز مانده است. علاوه بر این، صبح امروز احساس می کرد، شخصی او را زیر نظر گرفته. کارن نزدیک بود برای گزارش سرقت و تعقیب تصور شده با پلیس تماس بگیرد.

اما: کارن ناگهان به یاد آورد که صبح زیاد خوابیده و با عجله تخت خود را ترک کرده بود. به همین دلیل او فراموش کرده بود درب کمد را ببندد و در ورودی را قفل کند.