



Μεταγνωσιακή εκπαίδευση στην κατάθλιψη

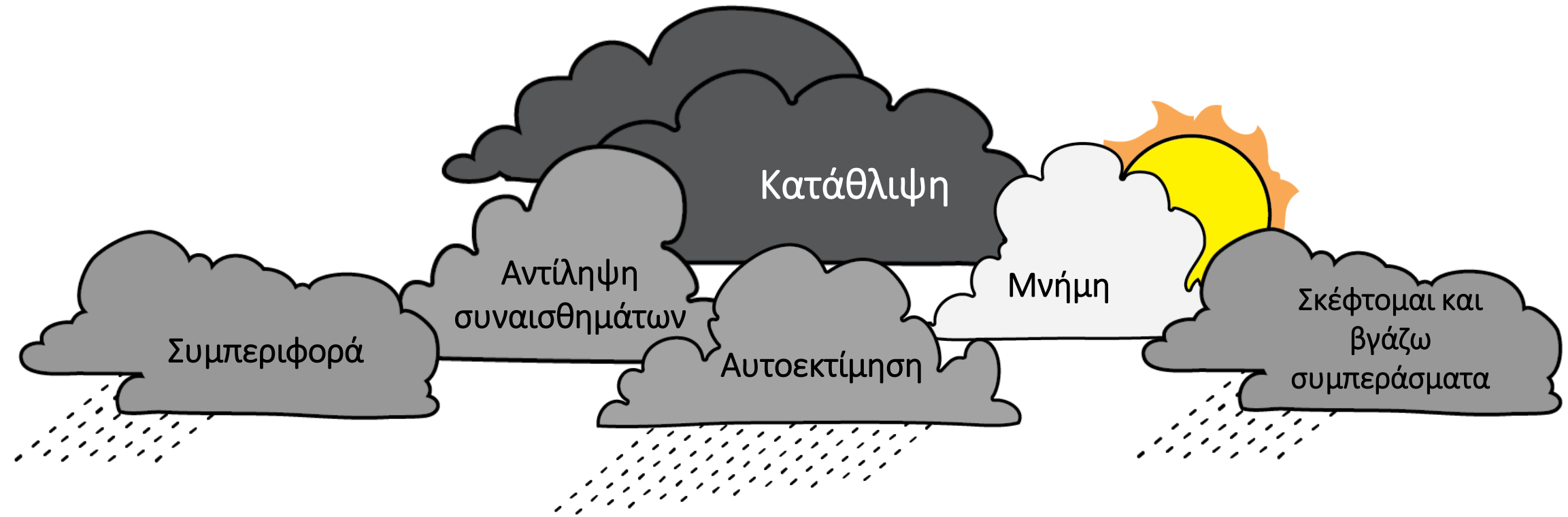
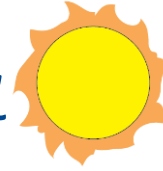


Κ-ΜΓΕ: Θέση δορυφόρου





Σημερινή εκπαιδευτική ενότητα





Τελευταία συνεδρία

- Τι κάνατε μετά τη συνεδρία;
- Υπάρχουν ερωτήσεις ή εμπειρίες επιτυχούς εφαρμογής;



Εκπαιδευτική ενότητα

Κ-ΜΓΕ 2 – Μνήμη



Γιατί να ασχολούμαστε στην κατάθλιψη με τη μνήμη;



- Πολλοί άνθρωποι με κατάθλιψη διαμαρτύρονται για προβλήματα με την συγκέντρωση και τη μνήμη τους.



Γιατί να ασχολούμαστε στην κατάθλιψη με τη μνήμη;



- Πολλοί άνθρωποι με κατάθλιψη διαμαρτύρονται για προβλήματα με την συγκέντρωση και τη μνήμη τους.
- Μία μειωμένη ικανότητα συγκέντρωσης αποτελεί ένα πιθανό σύμπτωμα κατάθλιψης.



Γιατί να ασχολούμαστε στην κατάθλιψη με τη μνήμη;



- Πολλοί άνθρωποι με κατάθλιψη διαμαρτύρονται για προβλήματα με την συγκέντρωση και τη μνήμη τους.
- Μία μειωμένη ικανότητα συγκέντρωσης αποτελεί ένα πιθανό σύμπτωμα κατάθλιψης.

Το γνωρίζετε αυτό;



Είναι θεωρητικά δυνατόν να θυμόμαστε τα πάντα;



Είναι θεωρητικά δυνατόν να θυμόμαστε τα πάντα;

- Όχι, η ικανότητα αποθήκευσης στη μνήμη μας είναι περιορισμένη.



Είναι θεωρητικά δυνατόν να θυμόμαστε τα πάντα;

- Όχι, η ικανότητα αποθήκευσης στη μνήμη μας είναι περιορισμένη.
- Φανταστείτε ότι σας διηγούμαι μία ιστορία. Πόσες πληροφορίες θα θυμάστε μετά από μισή ώρα;



Είναι θεωρητικά δυνατόν να θυμόμαστε τα πάντα;

- Όχι, η ικανότητα αποθήκευσης στη μνήμη μας είναι περιορισμένη.
- Φανταστείτε ότι σας διηγούμαι μία ιστορία. Πόσες πληροφορίες θα θυμάστε μετά από μισή ώρα;

Κατά μέσο όρο μπορεί να ανακληθεί ενεργά περίπου το 60% των πληροφοριών μιας ιστορίας (40% όχι!).



Είναι φυσιολογικό να ξεχνάμε πράγματα.



Είναι φυσιολογικό να ξεχνάμε πράγματα.

- Πλεονέκτημα: ...



Είναι φυσιολογικό να ξεχνάμε πράγματα.

- Πλεονέκτημα: Το μυαλό μας δεν θα επιβαρυνθεί με περιττές πληροφορίες, *αλλά ...*



Είναι φυσιολογικό να ξεχνάμε πράγματα.

- Πλεονέκτημα: Το μυαλό μας δεν θα επιβαρυνθεί με περιττές πληροφορίες, *αλλά ...*
- Μειονέκτημα: ...



Είναι φυσιολογικό να ξεχνάμε πράγματα.

- **Πλεονέκτημα:** Το μυαλό μας δεν θα επιβαρυνθεί με περιττές πληροφορίες, *αλλά ...*
- **Μειονέκτημα:** ... πολλές σημαντικές αναμνήσεις ξεχνιούνται επίσης (ραντεβού, αναμνήσεις από διακοπές, σχολική γνώση κτλ).



Είναι φυσιολογικό να ξεχνάμε πράγματα.

- **Πλεονέκτημα:** Το μυαλό μας δεν θα επιβαρυνθεί με περιττές πληροφορίες, *αλλά ...*
- **Μειονέκτημα:** ... πολλές σημαντικές αναμνήσεις ξεχνιούνται επίσης (ραντεβού, αναμνήσεις από διακοπές, σχολική γνώση κτλ).

Μία άσκηση για να θυμηθούμε...



Άσκηση

- Θα σας δείξουμε σύνθετες εικόνες
- Στη συνέχεια θα ρωτηθείτε, τι σας έδειξαν στην εικόνα.

Προσπαθήστε να θυμηθείτε όσον το δυνατόν περισσότερες λεπτομέρειες!





Διακοπές σε κάμπινγκ

Τι είδατε;

- Αυτοκίνητο του κάμπινγκ
- Τέντα
- Σκεπασμένο τραπέζι
- Ποδήλατα
- Τραπεζομάντηλο
- Καρέκλες
- Μπλε ουρανός



Διακοπές σε κάμπινγκ

Τι είδατε;

- Αυτοκίνητο του κάμπινγκ
- Τέντα
- Σκεπασμένο τραπέζι
- Ποδήλατα
- Τραπεζομάντηλο
- Καρέκλες
- Μπλε ουρανό







Δράκος και ιππότης

Τι είδατε;

- Άλογο
- Φωτιά
- Στέμμα
- Φτερά
- Σπαθί
- Πανοπλία



Τι είδατε; Δράκος και ιππότης

- Άλογο
- Φωτιά
- Στέμμα
- Φτερά
- Σπαθί
- Πανοπλία



■ = Δεν υπάρχει στην εικόνα



Σφάλματα!

- Αυτά που θυμόμαστε δεν αντικατοπτρίζουν ακριβώς το τι έχει πραγματικά συμβεί.



Σφάλματα!

- Αυτά που θυμόμαστε δεν αντικατοπτρίζουν ακριβώς το τι έχει πραγματικά συμβεί.
- Η μνήμη μας δεν λειτουργεί σαν βιντεοκάμερα, η οποία καταγράφει κάθε λεπτομέρεια.



Σφάλματα!

- Αυτά που θυμόμαστε δεν αντικατοπτρίζουν ακριβώς το τι έχει πραγματικά συμβεί.
- Η μνήμη μας δεν λειτουργεί σαν βιντεοκάμερα, η οποία καταγράφει κάθε λεπτομέρεια.
- Η μνήμη μας συμπληρώνει και ανακατεύει παροντικές εντυπώσεις με προηγούμενες, παρόμοια γεγονότα (τυπική εικόνα με το κάμπινγκ). Πολλά τα συμπληρώνουμε με την «λογική» (στο παράδειγμα: τέντα).



Σφάλματα!

- Αυτά που θυμόμαστε δεν αντικατοπτρίζουν ακριβώς το τι έχει πραγματικά συμβεί.
- Η μνήμη μας δεν λειτουργεί σαν βιντεοκάμερα, η οποία καταγράφει κάθε λεπτομέρεια.
- Η μνήμη μας συμπληρώνει και ανακατεύει παροντικές εντυπώσεις με προηγούμενες, παρόμοια γεγονότα (τυπική εικόνα με το κάμπινγκ). Πολλά τα συμπληρώνουμε με την «λογική» (στο παράδειγμα: τέντα).

Αυτό το φαινόμενο το συναντάμε και στην καθημερινότητα ...



Σφάλματα στην καθημερινότητα



- Καμιά φορά νομίζουμε ότι θυμόμαστε βιώματα, τα οποία στην πραγματικότητα γνωρίζουμε μόνο από φωτογραφίες ή από διηγήσεις των γονιών μας.
- Άτομα, τα οποία ήταν συμμαθητές/τριες στο σχολείο, θυμούνται το ίδιο γεγονός τελείως διαφορετικά.



Σφάλματα στην καθημερινότητα

Για παράδειγμα,
αναμνήσεις της
παιδικής ηλικίας



- Καμιά φορά νομίζουμε ότι θυμόμαστε βιώματα, τα οποία στην πραγματικότητα γνωρίζουμε μόνο από φωτογραφίες ή από διηγήσεις των γονιών μας.
- Άτομα, τα οποία ήταν συμμαθητές/τριες στο σχολείο, θυμούνται το ίδιο γεγονός τελείως διαφορετικά.

Για παράδειγμα, όταν
οι καταστάσεις
μοιάζουν μεταξύ τους.

- Το άτομο ήταν σίγουρο/η ότι πήρε το πορτοφόλι και θυμάται να το έχει βάλει στο κόκκινο σακάκι. Στην πραγματικότητα το άτομο έβαλε το πορτοφόλι κατά την διάρκεια της διάλεξης στο μπλε αντί στο κόκκινο σακάκι.



Αυτό σημαίνει ότι δεν μπορώ να εμπιστευόμαι τη μνήμη μου;



Αυτό σημαίνει ότι δεν μπορώ να εμπιστεύομαι τη μνήμη μου;

- Όχι! Τα σφάλματα είναι φυσιολογικά και μπορούν να συμβούν σε όλους τους ανθρώπους.



Αυτό σημαίνει ότι δεν μπορώ να εμπιστεύομαι τη μνήμη μου;

- Όχι! Τα σφάλματα είναι φυσιολογικά και μπορούν να συμβούν σε όλους τους ανθρώπους.
- Να έχετε υπόψη σας ότι μπορεί (όπως και όλοι οι άνθρωποι) να έχετε εξαπατήσεις, διότι η μνήμη δεν λειτουργεί σαν βιντεοκάμερα.



Συγκέντρωση και μνήμη



- Το αν θα κρατήσουμε κάποιες πληροφορίες στη μνήμη μας εξαρτάται πόσο καλά συγκεντρωμένοι είμαστε την στιγμή εκείνη και που συγκεντρωνόμαστε.



Συγκέντρωση και μνήμη



- Το αν θα κρατήσουμε κάποιες πληροφορίες στη μνήμη μας εξαρτάται πόσο καλά συγκεντρωμένοι είμαστε την στιγμή εκείνη και που συγκεντρωνόμαστε.

Πόσο καλή είναι η συγκέντρωση; Για αυτό το λόγο θα κάνουμε μια άσκηση αριθμητικής ...



Άσκηση αριθμητικής

Ένας οδηγός λεωφορείου φεύγει το πρωί με το λεωφορείο, το οποίο είναι άδειο. Στην πρώτη στάση ανεβαίνουν 5 άνθρωποι. Στην επόμενη στάση ανεβαίνουν άλλοι 4 άνθρωποι και 2 άτομα κατεβαίνουν. Στην επόμενη στάση ανεβαίνει 1 άτομο. Στην επόμενη στάση ανεβαίνουν άλλα 6 άτομα. Στην επόμενη στάση κατεβαίνουν 8 επιβάτες, και 3 ανεβαίνουν. Στη συνέχεια κατεβαίνουν στην επόμενη στάση πάλι 2 άτομα.





Άσκηση αριθμητικής

Ερώτηση: Πόσο συχνά έκανε στάση το λεωφορείο;!;





Άσκηση αριθμητικής

Ερώτηση: Πόσο συχνά έκανε στάση το λεωφορείο;!

Σωστή απάντηση: σε έξι στάσεις!

Στο τέλος έμειναν 7 επιβάτες στο λεωφορείο. Όμως αυτό δεν ρωτήθηκε.





Συγκέντρωση





Συγκέντρωση

- Η συγκέντρωση μας λειτουργεί με τον ίδιο τρόπο, όπως το **κέντρο προσοχής**, το οποίο μπορεί να φωτίσει μόνο ένα αντικείμενο την ίδια ώρα στην σκηνή του θεάτρου.





Συγκέντρωση

- Η συγκέντρωση μας λειτουργεί με τον ίδιο τρόπο, όπως το **κέντρο προσοχής**, το οποίο μπορεί να φωτίσει μόνο ένα αντικείμενο την ίδια ώρα στην σκηνή του θεάτρου.
- Μπορούμε να θυμηθούμε σωστά μόνο συγκεκριμένα πράγματα ή καταστάσεις, στα οποία είχαμε εστίαση πριν την προσοχή μας (επιβάτες ή σταθμοί λεωφορείων).





Συγκέντρωση

- Η συγκέντρωση μας λειτουργεί με τον ίδιο τρόπο, όπως το **κέντρο προσοχής**, το οποίο μπορεί να φωτίσει μόνο ένα αντικείμενο την ίδια ώρα στην σκηνή του θεάτρου.
- Μπορούμε να θυμηθούμε σωστά μόνο συγκεκριμένα πράγματα ή καταστάσεις, στα οποία είχαμε εστίαση πριν την προσοχή μας (επιβάτες ή σταθμοί λεωφορείων).
- Είναι αδύνατον να εστιάζουμε συγχρόνως την συγκέντρωση μας σε όλες τις πληροφορίες.





Πώς προκύπτουν τα προβλήματα συγκέντρωσης και μνήμης;



- Κατά την διάρκεια έντονου μηρυκασμού η συγκέντρωση εστιάζει στον φαύλο κύκλο των σκέψεων.



Πώς προκύπτουν τα προβλήματα συγκέντρωσης και μνήμης;



- Κατά την διάρκεια έντονου μηρυκασμού η συγκέντρωση εστιάζει στον φαύλο κύκλο των σκέψεων.
- Δεν υπάρχουν άλλα διαθέσιμα αποθέματα συγκέντρωσης έτσι ώστε να εστιάσει κάνεις την προσοχή του σε άλλα πράγματα. Το κέντρο της προσοχής εστιάζεται με άλλα λόγια »προς τα μέσα«.



Πώς προκύπτουν τα προβλήματα συγκέντρωσης και μνήμης;



- Κατά την διάρκεια έντονου μηρυκασμού η συγκέντρωση εστιάζει στον φαύλο κύκλο των σκέψεων.
- Δεν υπάρχουν άλλα διαθέσιμα αποθέματα συγκέντρωσης έτσι ώστε να εστιάσει κάνεις την προσοχή του σε άλλα πράγματα. Το κέντρο της προσοχής εστιάζεται με άλλα λόγια »προς τα μέσα«.
- Αυτό έχει σαν συνέπεια ότι τα άτομα αργότερα δεν θυμούνται σχεδόν καθόλου κάποιες λεπτομέρειες.



Συχνό άγχος; Θα μου εμφανιστεί alzheimer;



Συχνό άγχος; Θα μου εμφανιστεί alzheimer;

Όχι! Τα προβλήματα μνήμης εξηγούνται στα πλαίσια της κατάθλιψης.



Συχνό άγχος; Θα μου εμφανιστεί alzheimer;

Όχι! Τα προβλήματα μνήμης εξηγούνται στα πλαίσια της κατάθλιψης.

- Συσχετίζονται περισσότερο με μια μειωμένη λήψη πληροφοριών και λιγότερο με την διαδικασία του »ξεχνάω« και είναι λιγότερα από αυτά, τα οποία παρουσιάζονται στην άνοια-alzheimer.



Συχνό άγχος; Θα μου εμφανιστεί alzheimer;

Όχι! Τα προβλήματα μνήμης εξηγούνται στα πλαίσια της κατάθλιψης.

- Συσχετίζονται περισσότερο με μια μειωμένη λήψη πληροφοριών και λιγότερο με την διαδικασία του »ξεχνάω« και είναι λιγότερα από αυτά, τα οποία παρουσιάζονται στην άνοια-alzheimer.
- Το μειωμένο κίνητρο, η έλλειψη ενδιαφέροντος και η νωθρότητα, τα οποία συσχετίζονται με την κατάθλιψη, εξηγούν επίσης την μειωμένη λήψη πληροφοριών.



Συχνό άγχος; Θα μου εμφανιστεί alzheimer;

Όχι! Τα προβλήματα μνήμης εξηγούνται στα πλαίσια της κατάθλιψης.

- Συσχετίζονται περισσότερο με μια μειωμένη λήψη πληροφοριών και λιγότερο με την διαδικασία του »ξεχνάω« και είναι λιγότερα από αυτά, τα οποία παρουσιάζονται στην άνοια-alzheimer.
- Το μειωμένο κίνητρο, η έλλειψη ενδιαφέροντος και η νωθρότητα, τα οποία συσχετίζονται με την κατάθλιψη, εξηγούν επίσης την μειωμένη λήψη πληροφοριών.
- Τα προβλήματα μνήμης στην κατάθλιψη είναι συχνά υποκειμενικά, συνέπεια των τελειομανιακών απαιτήσεων και δεν μπορούν να αποδειχθούν πάντα στα ψυχομετρικά τεστ.



Συχνό άγχος; Θα μου εμφανιστεί alzheimer;

- Όταν ο μηρυκασμός/ η κατάθλιψη μειωθούν, τότε μπορούν οι άνθρωποι να εστιάσουν την προσοχή τους σε άλλα πράγματα, τα οποία και μπορούν να θυμηθούν.



Βλέπουμε και θυμόμαστε όλοι το ίδιο;



Παράδειγμα: 3 καλλιτέχνες ζωγραφίζουν το ίδιο καταλονικό τοπίο ...



Προσέξτε τις διαφορές ανάμεσα στους 3 πίνακες ζωγραφικής σε σχέση με τα χρώματα και τις διαστάσεις!

Υπάρχουν χαρακτηριστικά, τα οποία παρουσιάζονται διαφορετικά ή έχουν παραλειφθεί από τους καλλιτέχνες;



Andreas Weißgerber



Bernd Hampel



Helmut Schack



Προσέξτε τις διαφορές ανάμεσα στους 3 πίνακες ζωγραφικής σε σχέση με τα χρώματα και τις διαστάσεις!

Υπάρχουν χαρακτηριστικά, τα οποία παρουσιάζονται διαφορετικά ή έχουν παραλειφθεί από τους καλλιτέχνες;



Andreas Weißgerber: Οι λόφοι είεπίπεδοι σε αυτή την εικόνα σε σύγκριση με τις άλλες.



Bernd Hampel: Ο τόνος του τοπίου είναι πολύ πιο γήινος σε σύγκριση με τις άλλες εικόνες. Το δέντρο στη δεξιά πλευρά του μονοπατιού λείπει (κόκκινος κύκλος).



Helmut Schack: Υπάρχουν διαφορετικά στρέμματα. Μέχρι τον ορίζοντα. Το τοπίο είναι πολύχρωμο. Η ο.μάδα των δέντρων είναι μερικώς ελεύθερη μπροστά στον ορίζοντα σε σχέση με τους άλλους πίνακες.



Βλέπουμε και θυμόμαστε όλοι το ίδιο;



Βλέπουμε και θυμόμαστε όλοι το ίδιο;

- Όχι, κάθε άτομο αντιλαμβάνεται αλλιώς τα πράγματα! Όπως και στους τρεις ζωγραφικούς πίνακες: βλέπουμε το ίδιο τοπίο, αλλά με διαφορετικούς τόνους.



Βλέπουμε και θυμόμαστε όλοι το ίδιο;

- Όχι, κάθε άτομο αντιλαμβάνεται αλλιώς τα πράγματα! Όπως και στους τρεις ζωγραφικούς πίνακες: βλέπουμε το ίδιο τοπίο, αλλά με διαφορετικούς τόνους.
- Σε γενικές γραμμές εστιάζουμε την προσοχή μας κυρίως σε πληροφορίες, **οι οποίες είναι για μας προσωπικά σημαντικές**. Για παράδειγμα, οι πληροφορίες αυτές ταιριάζουν με την διάθεση μας.



Βλέπουμε και θυμόμαστε όλοι το ίδιο;

- Όχι, κάθε άτομο αντιλαμβάνεται αλλιώς τα πράγματα! Όπως και στους τρεις ζωγραφικούς πίνακες: βλέπουμε το ίδιο τοπίο, αλλά με διαφορετικούς τόνους.
- Σε γενικές γραμμές εστιάζουμε την προσοχή μας κυρίως σε πληροφορίες, **οι οποίες είναι για μας προσωπικά σημαντικές**. Για παράδειγμα, οι πληροφορίες αυτές ταιριάζουν με την διάθεση μας.
- Οι έρευνες έδειξαν η **τωρινή μας διάθεση** επηρεάζει το ποιες αναμνήσεις θα ανακληθούν.



Πως σχετίζεται αυτό με την κατάθλιψη;



- Η καταθλιπτική διάθεση οδηγεί συχνά στο γεγονός ότι ανακαλούνται κυρίως αρνητικά γεγονότα. Ευχάριστα ή ουδέτερα γεγονότα δεν ανακαλούνται τόσο εύκολα.



Πως σχετίζεται αυτό με την κατάθλιψη;



- Η καταθλιπτική διάθεση οδηγεί συχνά στο γεγονός ότι ανακαλούνται κυρίως αρνητικά γεγονότα. Ευχάριστα ή ουδέτερα γεγονότα δεν ανακαλούνται τόσο εύκολα.
- Τα γεγονότα δεν βιώνονται και δεν ανακαλούνται μέσα από **κόκκινα-ροζ**, αλλά μέσα από **γκρίζα** γυαλιά.



Πως σχετίζεται αυτό με την κατάθλιψη;



- Η καταθλιπτική διάθεση οδηγεί συχνά στο γεγονός ότι ανακαλούνται κυρίως αρνητικά γεγονότα. Ευχάριστα ή ουδέτερα γεγονότα δεν ανακαλούνται τόσο εύκολα.
- Τα γεγονότα δεν βιώνονται και δεν ανακαλούνται μέσα από **κόκκινα-ροζ**, αλλά μέσα από **γκρίζα** γυαλιά.
- Παράδειγμα: ένας άνδρας καθαρίζει συχνά το λαιμό του κατά την διάρκεια μιας συναυλίας. Ο ενοχλητικός αυτός θόρυβος στη συνέχεια θα είναι αυτό που θυμάται κανείς και όχι όμως την ωραία μουσική.



Πως σχετίζεται αυτό με την κατάθλιψη;



- Η καταθλιπτική διάθεση οδηγεί συχνά στο γεγονός ότι ανακαλούνται κυρίως αρνητικά γεγονότα. Ευχάριστα ή ουδέτερα γεγονότα δεν ανακαλούνται τόσο εύκολα.
- Τα γεγονότα δεν βιώνονται και δεν ανακαλούνται μέσα από **κόκκινα-ροζ**, αλλά μέσα από **γκρίζα** γυαλιά.
- Παράδειγμα: ένας άνδρας καθαρίζει συχνά το λαιμό του κατά την διάρκεια μιας συναυλίας. Ο ενοχλητικός αυτός θόρυβος στη συνέχεια θα είναι αυτό που θυμάται κανείς και όχι όμως την ωραία μουσική.

Το γνωρίζετε αυτό;



Θυμάμαι μέσα από τα γκρίζα γυαλιά

- Η επίδραση των αρνητικών συναισθημάτων στις αναμνήσεις οδηγεί σε σφάλματα.



Θυμάμαι μέσα από τα γκρίζα γυαλιά

- Η επίδραση των αρνητικών συναισθημάτων στις αναμνήσεις οδηγεί σε σφάλματα.
- Αυτό μπορεί να δυσκολέψει την ρεαλιστική αντίληψη της πραγματικότητας και να ενισχύσει μια καταθλιπτική αξιολόγηση (αυτό σημαίνει ότι χρειάζονται επιπλέον »αποδεικτικά στοιχεία«).



Τι μπορώ να κάνω για αυτό;



Τι μπορώ να κάνω για αυτό;

Προσπαθείτε στην καθημερινότητά σας να θυμάστε θετικά γεγονότα και κρατάτε για παράδειγμα ένα **ημερολόγιο χαράς**, στο οποίο θα γράφετε κάθε βράδυ τα ευχάριστα γεγονότα της ημέρας.



Τι βοηθάει στα γενικότερα προβλήματα με τη μνήμη στην καθημερινότητα;

;;;



Τι βοηθάει στα γενικότερα προβλήματα με τη μνήμη στην καθημερινότητα;

1. Προσπαθείτε να κρατάτε μια **δομή και ένα πρόγραμμα** κάθε μέρα. Όσο εντατικότερη είναι η ρουτίνα τόσο μικρότερο ρίσκο υπάρχει να ξεχάσετε κάτι.



Τι βοηθάει στα γενικότερα προβλήματα με τη μνήμη στην καθημερινότητα;

1. Προσπαθείτε να κρατάτε μια **δομή και ένα πρόγραμμα** κάθε μέρα. Όσο εντατικότερη είναι η ρουτίνα τόσο μικρότερο ρίσκο υπάρχει να ξεχάσετε κάτι.
2. Είναι επίσης βοηθητικό να κρατήσετε μια **εξωτερική τάξη**. Βρίσκετε πιο εύκολα τα αντικείμενα και τα θυμάστε καλύτερα, όταν βρίσκονται σε συγκεκριμένο σημείο.



Τι βοηθάει στα γενικότερα προβλήματα με τη μνήμη στην καθημερινότητα;

3. Κολλήστε σημαντικές σημειώσεις σε λογικά σημεία (για παράδειγμα λήψη φαρμάκων στο ψυγείο ή στον καθρέφτη του μπάνιου; αντικείμενα που πρέπει να πάρετε όταν φεύγετε στην πόρτα εξόδου κτλ).



Τι βοηθάει στα γενικότερα προβλήματα με τη μνήμη στην καθημερινότητα;

3. Κολλήστε σημαντικές σημειώσεις σε λογικά σημεία (για παράδειγμα λήψη φαρμάκων στο ψυγείο ή στον καθρέφτη του μπάνιου; αντικείμενα που πρέπει να πάρετε όταν φεύγετε στην πόρτα εξόδου κτλ).
4. Χρησιμοποιήστε ένα ημερολόγιο με τα ραντεβού σας και υπενθυμίσεις (για παράδειγμα, το κινητό τηλέφωνο ή e-mail).



Τι βοηθάει στα γενικότερα προβλήματα με τη μνήμη στην καθημερινότητα;

3. Κολλήστε σημαντικές σημειώσεις σε λογικά σημεία (για παράδειγμα λήψη φαρμάκων στο ψυγείο ή στον καθρέφτη του μπάνιου; αντικείμενα που πρέπει να πάρετε όταν φεύγετε στην πόρτα εξόδου κτλ).
4. Χρησιμοποιήστε ένα **ημερολόγιο με τα ραντεβού σας και υπενθυμίσεις** (για παράδειγμα, το κινητό τηλέφωνο ή e-mail).
5. Να σας γίνει συνήθεια να σημειώνετε πράγματα που έχετε να κάνετε (για παράδειγμα ψηφιακά ή σε ένα ημερολόγιο).



Τι βοηθάει στα γενικότερα προβλήματα με τη μνήμη στην καθημερινότητα;

6. Όταν βρίσκεστε έξω και θέλετε να θυμάστε μια ιδέα, την οποία όμως δεν μπορείτε να σημειώσετε κάπου, προσπαθείτε να **συνδέσετε** αυτή την ιδέα με ένα αντικείμενο (για παράδειγμα «ο κόμπος στο μαντήλι»).



Τι βοηθάει στα γενικότερα προβλήματα με τη μνήμη στην καθημερινότητα;

6. Όταν βρίσκεστε έξω και θέλετε να θυμάστε μια ιδέα, την οποία όμως δεν μπορείτε να σημειώσετε κάπου, προσπαθείτε να **συνδέσετε** αυτή την ιδέα με ένα αντικείμενο (για παράδειγμα «ο κόμπος στο μαντήλι»).
7. Όσο περισσότερες αισθήσεις και διαδικασίες συμμετέχουν στην μαθησιακή διαδικασία, τόσο καλύτερη είναι η επίδοση της μνήμης. Χρησιμοποιείτε για αυτόν τον λόγο όσα περισσότερα «κανάλια», όπως ακοή, όραση, συζήτηση και εφαρμογή.



Στόχοι της εκπαίδευσης



Στόχοι της εκπαίδευσης

- Τα προβλήματα μνήμης στην κατάθλιψη εξηγούνται και εν μέρει είναι ανιχνεύσιμα σε άλλα προβλήματα (για παράδειγμα προβλήματα συγκέντρωσης ή συχνοί μηρυκασμοί).



Στόχοι της εκπαίδευσης

- Τα προβλήματα μνήμης στην κατάθλιψη εξηγούνται και εν μέρει είναι ανιχνεύσιμα σε άλλα προβλήματα (για παράδειγμα προβλήματα συγκέντρωσης ή συχνοί μηρυκασμοί).
- Τα προβλήματα συγκέντρωσης και μνήμης στην κατάθλιψη είναι λιγότερο επιβαρυντικά σε σχέση με αυτά στην άνοια και βελτιώνονται με την ολοκλήρωση της θεραπείας της κατάθλιψης.



Στόχοι της εκπαίδευσης

- Τα προβλήματα μνήμης στην κατάθλιψη εξηγούνται και εν μέρει είναι ανιχνεύσιμα σε άλλα προβλήματα (για παράδειγμα προβλήματα συγκέντρωσης ή συχνοί μηρυκασμοί).
- Τα προβλήματα συγκέντρωσης και μνήμης στην κατάθλιψη είναι λιγότερο επιβαρυντικά σε σχέση με αυτά στην άνοια και βελτιώνονται με την ολοκλήρωση της θεραπείας της κατάθλιψης.
- Οι αναμνήσεις μας μπορούν σε γενικές γραμμές να μας εξαπατήσουν! Η μνήμη μας είναι ευάλωτη σε σφάλματα, το οποίο εξαρτάται από την διάθεσή μας.



Στόχοι της εκπαίδευσης

- Χρησιμοποιείτε στηρίγματα για την μνήμη σας (ημερολόγιο) σε περιόδους με κατάθλιψη και κρατάτε ένα ημερολόγιο χαράς.



Στόχοι της εκπαίδευσης

- Χρησιμοποιείτε στηρίγματα για την μνήμη σας (ημερολόγιο) σε περιόδους με κατάθλιψη και κρατάτε ένα ημερολόγιο χαράς.
- Κανένας δεν είναι τέλειος: Όλοι ξεχνάμε πράγματα. Αυτό είναι φυσιολογικό και κάποιες φορές καλό.



Τελευταίες ερωτήσεις

- Ποιο ήταν για σας σήμερα το σημαντικότερο;
- Σε ποια θεματολογία θα θέλατε να κάνετε μία άσκηση στο σπίτι;



Για τους υπεύθυνους της ομάδας

Παρακαλώ επισημάνετε τις φόρμες για την άσκηση στο σπίτικοι την δωρεάν εφαρμογή App COGITO.



www.uke.de/mkt_app





Ευχαριστούμε!

