

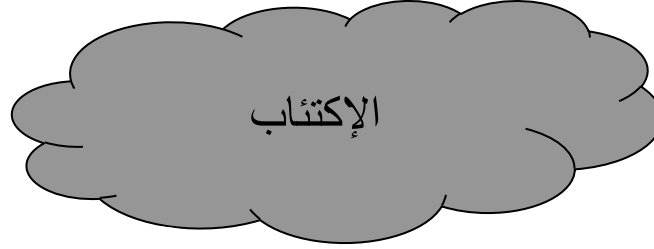
مرحبا بكم في

**التدريب الإدراكي ضد الإكتئاب
(D-MKT)**

D-MKT : المراقب



الوحدة التدريبية لليوم



الوحدة التدريبية للتدريب الإدراكي ضد الإكتئاب:



الذاكرة



لماذا الإنشغال بـ"الذاكرة" في حالة الإكتئاب؟

➤ العديد من الناس الذين يعانون من الإكتئاب يشكون من مشاكل الذاكرة و التركيز.



لماذا الإنشغال بـ"الذاكرة" في حالة الإكتئاب؟

- العديد من الناس الذين يعانون من الإكتئاب يشكون من مشاكل الذاكرة و التّركيز.
- تعتبر القدرة المُنخفضة على التّركيز معيار تشخيص مُحتمل للإكتئاب أيضاً.



لماذا الإنشغال بـ"الذاكرة" في حالة الإكتئاب؟

- العديد من الناس الذين يعانون من الإكتئاب يشكون من مشاكل الذاكرة و التّركيز.
- تعتبر القدرة المُنخفضة على التّركيز معيار تشخيص مُحتمل للإكتئاب أيضاً.

هل تعرف ذلك؟

هل من الممكن نظرياً تذكر كل شيء؟

هل من الممكن نظرياً تذكّر كل شيء؟

➤ لا، قدرة ذاكرتنا على التخزين محدودة.

هل من الممكن نظرياً تذكّر كل شيء؟

- لا، قدرة ذاكرتنا على التخزين محدودة.
- تخيّل أنني أسرد عليك قصّة. كم سوف تتذكّر منها بعد نصف ساعة؟

هل من الممكن نظرياً تذكّر كل شيء؟

➤ لا، قدرة ذاكرتنا على التخزين محدودة.

➤ تخيّل أنني أسرد عليك قصّة. كم سوف تتذكّر منها بعد نصف ساعة؟

في المتوسط يمكن إعادة نحو ٦٠% من معلومات القصّة فقط بشكل فعّال (٤٠% لا يمكن تذكرها).

نسيان الأشياء أمر طبيعي.

نسيان الأشياء أمر طبيعي.

➤ الجانب الإيجابي: ...

نسيان الأشياء أمر طبيعي.

➤ الجانب الإيجابي: لا يتمّ إجهاد دماغنا بالأشياء الجانبية، ولكن...

نسيان الأشياء أمر طبيعي.

- الجانب الإيجابي: لا يتمّ إجهاد دماغنا بالأشياء الجانبية، ولكن...
- الجانب السلبي: : ...

نسيان الأشياء أمر طبيعي.

- الجانب الإيجابي: لا يتمّ إجهاد دماغنا بالأشياء الجانبية، ولكن...
- الجانب السلبي: : ... كذلك تضيع العديد من الذكريات المهمّة (مواعيد، ذكريات العطل، المعرفة المدرسية إلخ).

نسيان الأشياء أمر طبيعي.

➤ الجانب الإيجابي: لا يتمّ إجهاد دماغنا بالأشياء الجانبية، ولكن...

➤ الجانب السلبي: : ... كذلك تضيع العديد من الذكريات المهمّة (مواعيد، ذكريات العطل، المعرفة المدرسية إلخ).

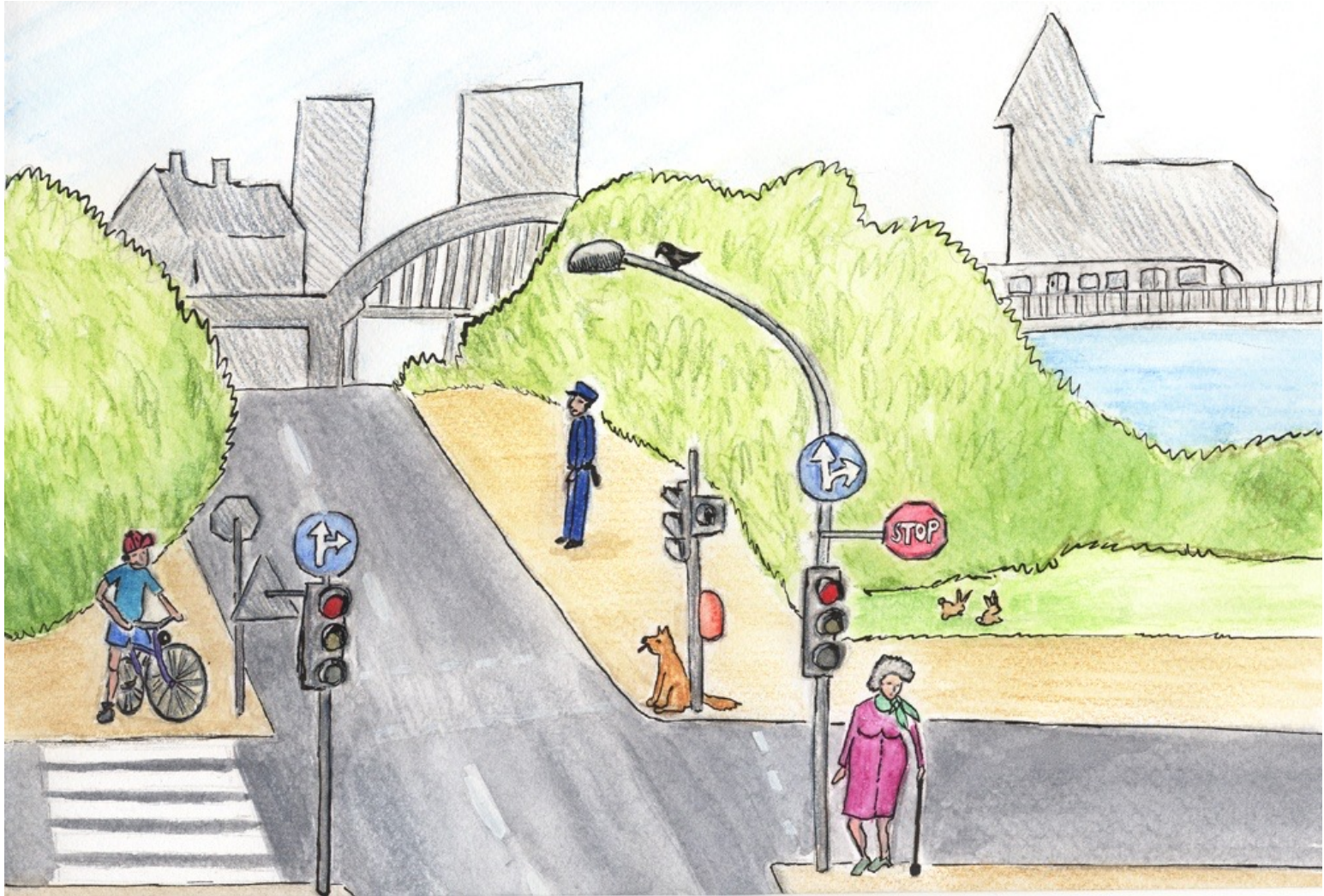
إليك هذا التمرين ...

تمرين

➤ سوف يُعرض لك الآن مشهد.

➤ بعد ذلك سوف تُسأل عن ما ظهر في الصورة.

في أثناء ذلك ينبغي عليك تذكّر أكبر عدد ممكن من التفاصيل بشكل صحيح !

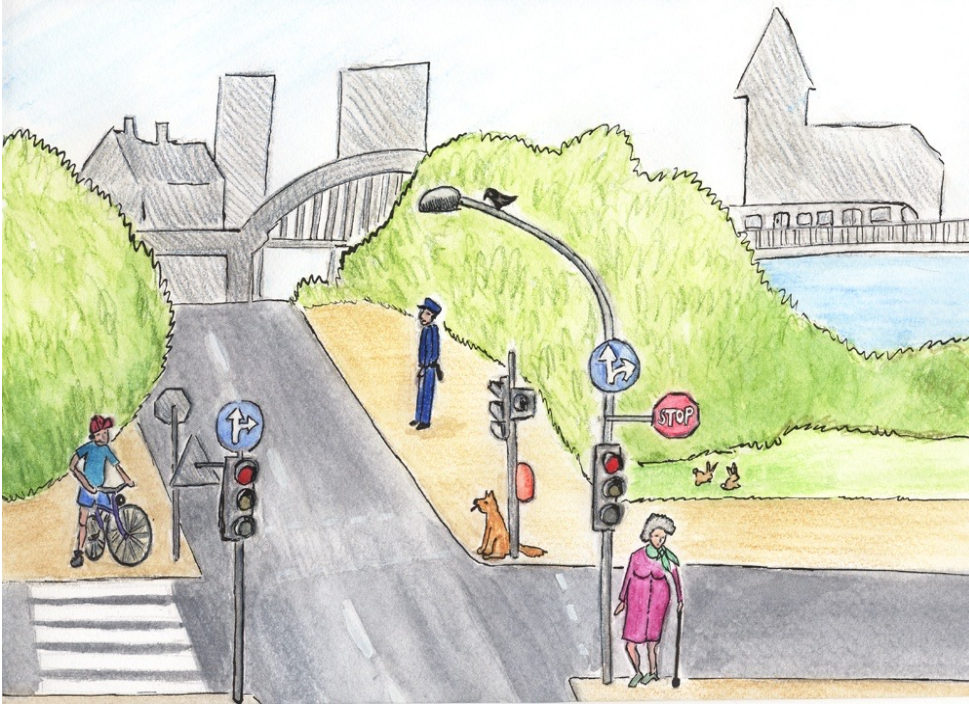


تقاطع الطُرق

ماذا ظهر في الصورة؟ كم أنت متأكد؟

- سيارات
- شرطي
- طفل على دراجة
- سيدة مسنة
- إشارة مرور خضراء
- طريق المشاة
- إشارة توقف
- صورة ظليلة للمدينة

تقاطع الطُّرُق



- سيارات
- شرطي
- طفل على دراجة
- سيدة مسنة
- إشارة مرور خضراء
- طريق المشاة
- إشارة توقف
- صورة ظلّية للمدينة

غير معروض =

الذّكرى الخاطئة !

➤ ليس كلّ ما نتذكّره، جرى تماماً هكذا!

الذّكرى الخاطئة !

- ليس كلّ ما نتذكّره، جرى تماماً هكذا!
- ذاكرتنا لا تعمل إذن مثل "كاميرا الفيديو" و التي تسجل كل شيء بالتفصيل!

الذّكرى الخاطئة !

- ليس كلّ ما نتذكّره، جرى تماماً هكذا!
- ذاكرتنا لا تعمل إذن مثل "كاميرا الفيديو" و التي تسجل كل شيء بالتفصيل!
- يُكمل عقلنا و يمزج الانطباعات الحاليّة بأحداث مُشابهة و سابقة (تقاطع نموذجي). نحن نُكمل الكثير ب"المنطق" (على سبيل المثال: السيارات) !

هل يعني ذلك أنني لا يمكنني أن أثق بذاكرتي بعد الآن؟

هل يعني ذلك أنني لا يمكنني أن أثق بذاكرتي بعد الآن؟

➤ لا! الذكريات الخاطئة طبيعية و تشمل جميع الناس.

هل يعني ذلك أنني لا يمكنني أن أثق بذاكرتي بعد الآن؟

- لا! الذكريات الخاطئة طبيعية و تشمل جميع الناس.
- ولكن خذ في الاعتبار، أنك (كما كل البشر!) يمكن أن تُخطئ، لأنّ الذاكرة ليست بكاميرا فيديو.



التّركيز و الذاكرة

➤ تذكّرنا للأشياء بشكل جيّد يعتمد على تركيزنا في هذه اللحظة بشكل جيّد.



التّركيز و الذاكرة

➤ تذكّرنا للأشياء بشكل جيّد يعتمد على تركيزنا في هذه اللحظة بشكل جيّد.

لماذا يتذكّر الأشخاص الذين يُعانون من مشاكل التّركيز المعلومات بشكل أسوأ؟
إليك مسألة حسابيّة صغيرة...



مسألة حسابية

يبدأ سائق حافلة مناوبته في الصباح بحافلة فارغة، في المحطة الأولى يركب ٥ أشخاص. في المحطة التالية يركب ٤ أشخاص آخرون، و يترجّل ٢. في الموقف التالي يصعد راكب ١. في المحطة التالية يركب مجدداً ٦ أشخاص علاوة على ذلك. في المحطة التابعة يترجّل ٨ ركاب، و يصعد ٣. ثم يترجّل في الموقف التالي شخصان ٢ مجدداً.



مسألة حسابية

سؤال : كم مرّة توقّفت الحافلة؟!؟



مسألة حسابية

سؤال : كم مرّة توقّفت الحافلة؟!؟

الجواب الصحيح : في ٦ محطات !

في النهاية يوجد ٧ ركّاب في الحافلة، إلا أنّه لم يتم السؤال عن ذلك .

التّركيز



التّركيز

➤ يعمل إنتباهنا بشكل مشابه لضوء الكشاف، و الذي يمكنه إلقاء الضوء على كائنٍ واحدٍ فقط على خشبة المسرح في الوقت الواحد.



التّركيز

- يعمل إنتباهنا بشكل مشابه لضوء الكشّاف، و الذي يمكنه إلقاء الضوء على كائنٍ واحدٍ فقط على خشبة المسرح في الوقت الواحد.
- يمكننا فقط تذكّر الأشياء التي وجّهنا إنتباهنا نحوها من قبل بشكل صحيح (الأشخاص المُترجّلون/ الراكبون أو محطّات الحافلات)!



التّركيز

- يعمل إنتباهنا بشكل مشابه لضوء الكشاف، و الذي يمكنه إلقاء الضوء على كائنٍ واحدٍ فقط على خشبة المسرح في الوقت الواحد.
- يمكننا فقط تذكّر الأشياء التي وجّهنا إنتباهنا نحوها من قبل بشكل صحيح (الأشخاص المُترجّلون/ الراكبون أو محطّات الحافلات)!



➤ من غير المُمكن توجيه إنتباهنا إلى جميع المعلومات في محيطنا في نفس الوقت.



كيف تنشأ مشاكل التركيز و الذاكرة؟

➤ عند الميل الشديد للإفراط في التفكير، تشغل الأفكار الدائرة غالباً كامل الإنتباه.



كيف تنشأ مشاكل التركيز و الذاكرة؟

- عند الميل الشديد للإفراط في التفكير، تشغل الأفكار الدائرة غالباً كامل الإنتباه.
- بالكاد يتبقى هنالك قدرة إنتباه يمكن توجيهها إلى أشياء أخرى (مهمّة) في المحيط. و كأنّ ضوء الكشّاف مُوجّه "إلى الداخل".



كيف تنشأ مشاكل التركيز و الذاكرة؟

- عند الميل الشديد للإفراط في التفكير، تشغل الأفكار الدائرة غالباً كامل الإنتباه.
- بالكاد يتبقى هنالك قدرة إنتباه يمكن توجيهها إلى أشياء أخرى (مهمّة) في المحيط. و كأنّ ضوء الكشّاف مُوجّه "إلى الداخل".
- نتيجة لذلك بالكاد يتمكّن الأشخاص المعنييون فيما بعد من تذكّر بعض التفاصيل في المحيط.

خوف متكرّر: هل سوف أُصاب بالزهايمر؟

خوف متكرّر: هل سوف أُصاب بالزهايمر؟

لا! مشاكل الذاكرة قابلة للتفسير.

خوف متكرّر: هل سوف أُصاب بالزهايمر؟

لا! مشاكل الذاكرة قابلة للتفسير.

➤ هي تتعلق بالأحرى بإستقبالٍ منخفضٍ للمعلومات أكثر من "النسيان".

خوف متكرّر: هل سوف أُصاب بالزهايمر؟

لا! مشاكل الذاكرة قابلة للتفسير.

➤ هي تتعلق بالأحرى بإستقبالٍ منخفضٍ للمعلومات أكثر من "النسيان".

➤ كذلك يُفسّر الحافز القليل، الفتور و الخمول المرتبطين غالباً بالإكتئاب إستقبال المعلومات المنخفض.

خوف متكرّر: هل سوف أُصاب بالزهايمر؟

لا! مشاكل الذاكرة قابلة للتفسير.

- هي تتعلق بالأحرى بإستقبالٍ منخفضٍ للمعلومات أكثر من "النسيان".
- كذلك يُفسّر الحافز القليل، الفتور و الخمول المرتبطين غالباً بالإكتئاب إستقبال المعلومات المنخفض.
- إذا قلّ الإفراط في التفكير/ الإكتئاب، يمكن للشخص المعني توجيه إنتباهه من جديد إلى أشياء أخرى أيضاً و تذكرها.

هل نرى جميعنا و نتذكر نفس الشيء؟



مثال : ٣ فنانيين يرسمون المنظر الطبيعي الكاتالوني نفسه ...

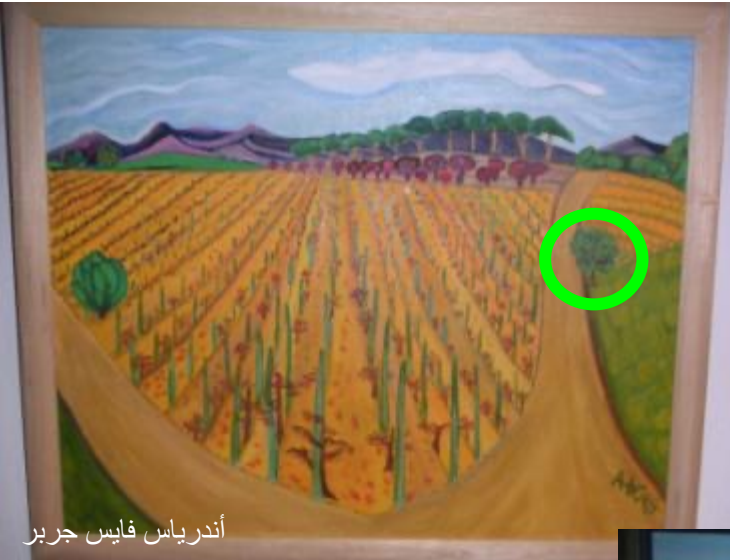
إنتبه إلى الاختلافات فيما يتعلق بالألوان و الأحجام في اللوحات الثلاث!



هل هنالك أشياء صوّرت
بشكل مختلف أو حُذفت من
قبل الفنانين؟



إنتبه إلى الإختلافات فيما يتعلق بالألوان و الأحجام في اللوحات الثلاث!



أندرياس فايس جريبر

أندرياس فايس جريبر: الهضاب في هذه اللوحة مسطحة أكثر من اللوحتين الأخریین.

هل هنالك أشياء صوّرت بشكل مختلف أو حُذفت من قبل الفنانين؟



هلموت شاك

هلموت شاك : في هذه الصورة يبدو أوضح أنّ قطع الأراضي المختلفة للغاية تمتد إلى الأفق. المنظر الطبيعي يبدو متعدد الألوان . في إختلاف عن اللوحتين الأخریین تظهر مجموعة الأشجار مكشوفة بشكل جزئي أمام الأفق.



برند هامبل

برند هامبل : طين الريف عرض بشكل ترابيّ أكثر من اللوحتين الأخریین. الشجرة على حافة الطريق الیمنی مفقودة (دائرة حمراء).

هل نرى جميعنا و نتذكر نفس الشيء؟

هل نرى جميعنا و نتذكّر نفس الشيء؟

➤ لا، كل شخص يدرك الأشياء بشكل مختلف! كما في اللوحات الثلاث: يمكن رؤية المنظر الطبيعي نفسه ولكن مع تصميمات مختلفة!

هل نرى جميعنا و نتذكّر نفس الشيء؟

- لا، كل شخص يدرك الأشياء بشكل مختلف! كما في اللوحات الثلاث: يمكن رؤية المنظر الطبيعي نفسه ولكن مع تصميمات مختلفة!
- بشكل عام نحن نصوّب إهتمامنا قبل كل شيء نحو المعلومات ذات الأهميّة الشخصية، مثلاً لأنها تناسب حالتنا النفسيّة.

هل نرى جميعنا و نتذكّر نفس الشيء؟

- لا، كل شخص يدرك الأشياء بشكل مختلف! كما في اللوحات الثلاث: يمكن رؤية المنظر الطبيعي نفسه ولكن مع تصميمات مختلفة!
- بشكل عام نحن نصوّب إهتمامنا قبل كل شيء نحو المعلومات ذات الأهمية الشخصية، مثلاً لأنها تناسب حالتنا النفسية.
- تظهر الدراسات، أن حالتنا النفسية الحالية تؤثر على أيّ نوع من الذكريات يمكننا الوصول.



ما علاقة هذا بالإكتئاب ؟

- غالباً ما يؤدي المزاج الإكتئابي إلى تذكّر الأحداث السلبية قبل كل شيء - الأحداث السارة أو المعتدلة لا يتمّ تذكّرها بسهولة.



ما علاقة هذا بالإكتئاب ؟

- غالباً ما يؤدي المزاج الإكتئابي إلى تذكّر الأحداث السلبية قبل كل شيء - الأحداث السارة أو المعتدلة لا يتمّ تذكّرها بسهولة.
- مثال: يتتحنح رجل ما بشكل متكرر أثناء حفلة موسيقيّة. فيما بعد يتمّ تذكّر الإزعاج فقط، وليس الموسيقى الجميلة!



ما علاقة هذا بالإكتئاب ؟

- غالباً ما يؤدي المزاج الإكتئابي إلى تذكّر الأحداث السلبية قبل كل شيء - الأحداث السارة أو المعتدلة لا يتمّ تذكّرها بسهولة.
- مثال: يتتحنح رجل ما بشكل متكرر أثناء حفلة موسيقيّة. فيما بعد يتمّ تذكّر الإزعاج فقط، وليس الموسيقى الجميلة!

هل تعرف ذلك؟

ماذا يمكنني أن أفعل حيال ذلك؟

ماذا يمكنني أن أفعل حيال ذلك؟

➤ درّب نفسك في الحياة اليوميّة على تذكّر الأحداث الإيجابيّة بشكل متكرّر و قم بإنشاء **يوميّات للسعادة** على سبيل المثال، حيث تكتب كل مساء الأحداث المبهجة من اليوم.

ماذا يساعد ضد مشاكل الذاكرة العامّة في الحياة اليوميّة؟

???

ماذا يساعد ضد مشاكل الذاكرة العامّة في الحياة اليوميّة؟

1. حاول إدخال أكبر قدر ممكن من **التنظيم** في برنامجك اليومي. كلّما تصرّفت بشكل روتيني أكثر، كلّما قلّ خطر نسيان شيء ما.

ماذا يساعد ضدّ مشاكل الذاكرة العامّة في الحياة اليوميّة؟

1. حاول إدخال أكبر قدر ممكن من **التنظيم** في برنامجك اليومي. كلّما تصرّفت بشكل روتيني أكثر، كلّما قلّ خطر نسيان شيء ما.
2. من المفيد كذلك المحافظة على أكبر **"ترتيب خارجي"** ممكن. سوف تجد الأشياء على الأرجح مجدداً و تتذكّر بشكل أفضل، عندما يكون للأشياء مكان ثابت.

ماذا يساعد ضدّ مشاكل الذاكرة العامّة في الحياة اليوميّة؟

3. علّق الملاحظات المهمّة على المواقع ذات المعنى لها (على سبيل المثال: تناول الأدوية على الثلاجة أو مرآة الحمام، الوثائق الواجب إصطحابها على باب الشقة، إلخ.).

ماذا يساعد ضدّ مشاكل الذاكرة العامّة في الحياة اليوميّة؟

3. علّق الملاحظات المهمّة على المواقع ذات المعنى لها (على سبيل المثال: تناول الأدوية على الثلاجة أو مرآة الحمام، الوثائق الواجب إصطحابها على باب الشقة، إلخ.).
4. إستخدم تقويماً للمواعيد و مساعدات على التذكير (على سبيل المثال : برامج الهاتف المحمول أو البريد الإلكتروني).

ماذا يساعد ضد مشاكل الذاكرة العامّة في الحياة اليوميّة؟

5. إعتد على إقتناء دفتر ملاحظات و قلم معك دائماً. يمكنك تدوين الأشياء هناك (على سبيل المثال إنشاء قائمة للمهام).

ماذا يساعد ضد مشاكل الذاكرة العامّة في الحياة اليوميّة؟

5. إعتد على إقتناء دفتر ملاحظات و قلم معك دائماً. يمكنك تدوين الأشياء هناك (على سبيل المثال إنشاء قائمة للمهام).

6. عندما تكون في الطريق، و تريد تذكّر فكرة ما، حاول ترسيخها من خلال ربط الفكرة بغرض ما (على سبيل المثال: عقدة في منديل الجيب، ضع حجراً في الجيب).



الذاكرة أهداف التعلّم



الذاكرة أهداف التعلّم

➤ مشاكل الذاكرة عند الإكتئاب قابلة للتفسير ويمكن إرجاعها جزئياً لمشاكل أخرى (مثلاً: مشاكل التركيز، الإفراط المتكرر في التفكير).



الذاكرة أهداف التعلّم

➤ مشاكل الذاكرة عند الإكتئاب قابلة للتفسير ويمكن إرجاعها جزئياً لمشاكل أخرى (مثلاً: مشاكل التركيز، الإفراط المتكرر في التفكير).

➤ على عكس مرض الزهايمر تكون مشاكل التركيز و الذاكرة في حالة الإكتئاب أقل شدة و تتحسن في أغلب الأحيان مجدداً عند علاج الإكتئاب !



الذاكرة أهداف التعلّم

- مشاكل الذاكرة عند الإكتئاب قابلة للتفسير ويمكن إرجاعها جزئياً لمشاكل أخرى (مثلاً: مشاكل التركيز، الإفراط المتكرر في التفكير).
- على عكس مرض الزهايمر تكون مشاكل التركيز و الذاكرة في حالة الإكتئاب أقل شدة و تتحسن في أغلب الأحيان مجدداً عند علاج الإكتئاب !
- بشكل عام يمكن لذكرياتنا أن تخدع ! ذاكرتنا عرضة للتشوّهات. هذا يتعلق قبل كل شيء بحالتنا النفسيّة أيضاً.



الذاكرة أهداف التعلّم

➤ في فترات الإكتئاب إستخدم معززات للذاكرة (تقويم، ورقة ملاحظات) و أنشئ يوميات للسعادة.



الذاكرة أهداف التعلّم

- في فترات الإكتئاب إستخدم معززات للذاكرة (تقويم، ورقة ملاحظات) و أنشئ يوميات للسعادة.
- جميعنا ننسى الأشياء. هذا شيء طبيعي و أحياناً جيد هكذا أيضاً !

شكراً جزيلاً !



يتم إعادة إنتاج الصور المستخدمة في هذه الوحدة بإذن غير مباشر (ترخيص المشاع الإبداعي) أو إذن مباشر من الفنانين المذكورين أدناه ، والذي نود أن نعرب عن امتناننا له! يمكن إذا انتهكنا حقوق الطبع والنشر قسراً ، فيرجى قبول اعتذارنا. في هذه الحالة ، نطلب من المبدعين التفضل للحصول على إذنهم www.uke.de/mkt. الحصول على قائمة كاملة عبر لاستخدام أعمالهم بموجب سياسة "الاستخدام العادل".

Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! A full list can be obtained via www.uke.de/mkt. If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the "fair use" policy.

Name Photographer/Artist Name Fotograf/Künstler/ اسم المصور / الفنان	Source/ Quelle مصدر	Picture Name/ Name des Bildes اسم الصورة	CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist تُستخدم مع ترخيص المشاع CC = يستخدم PP = الإبداعي المقابل ؛ بإذن شخصي من الفنان	Description/Kurzbeschreibung وصف
Bernd Hampel, Helmut Schack, Andreas Weißgerber	Private/privat	Untitled/ohne Titel	PP	Paintings of Spanish landscape/ Gemälde einer katalanischen Landschaft
The Rocketeer	flickr	Kirk Talks to Spock about his Fez Addiction	CC	Star trek/ Raumschiff Enterprise
lyricsart	flickr	Dresden bombing	CC	Bombed Dresden/ Zerbombtes Dresden
Nobik Attila	flickr	Piaget	CC	Piaget/ Piaget
missha	flickr	bugs bunny	CC	Bugs Bunny/ Bugs Bunny
Norman Rockwell Edited by/Editiert v. Michael B. Miller	- - -	- - -	PP	False memory pictures/False Memory Bilder
Geobra Brandstätter; Stefan Merz & Frank Burmeister	- - -	- - -	PP	Playmobil figures/ Playmobilbilder
Ximena Del Villar Derpsch	Private/privat	- - -	PP	Drawings/Zeichnungen: Kiosk/Kiosk, Garden/Garten, Fisherman/Fischer, Road Crossing/Straßenkreuzung, Playground/Spielplatz, Football/Fußball