

Dobrodošli na

Metakognitivni trening za depresiju (D-MKT)

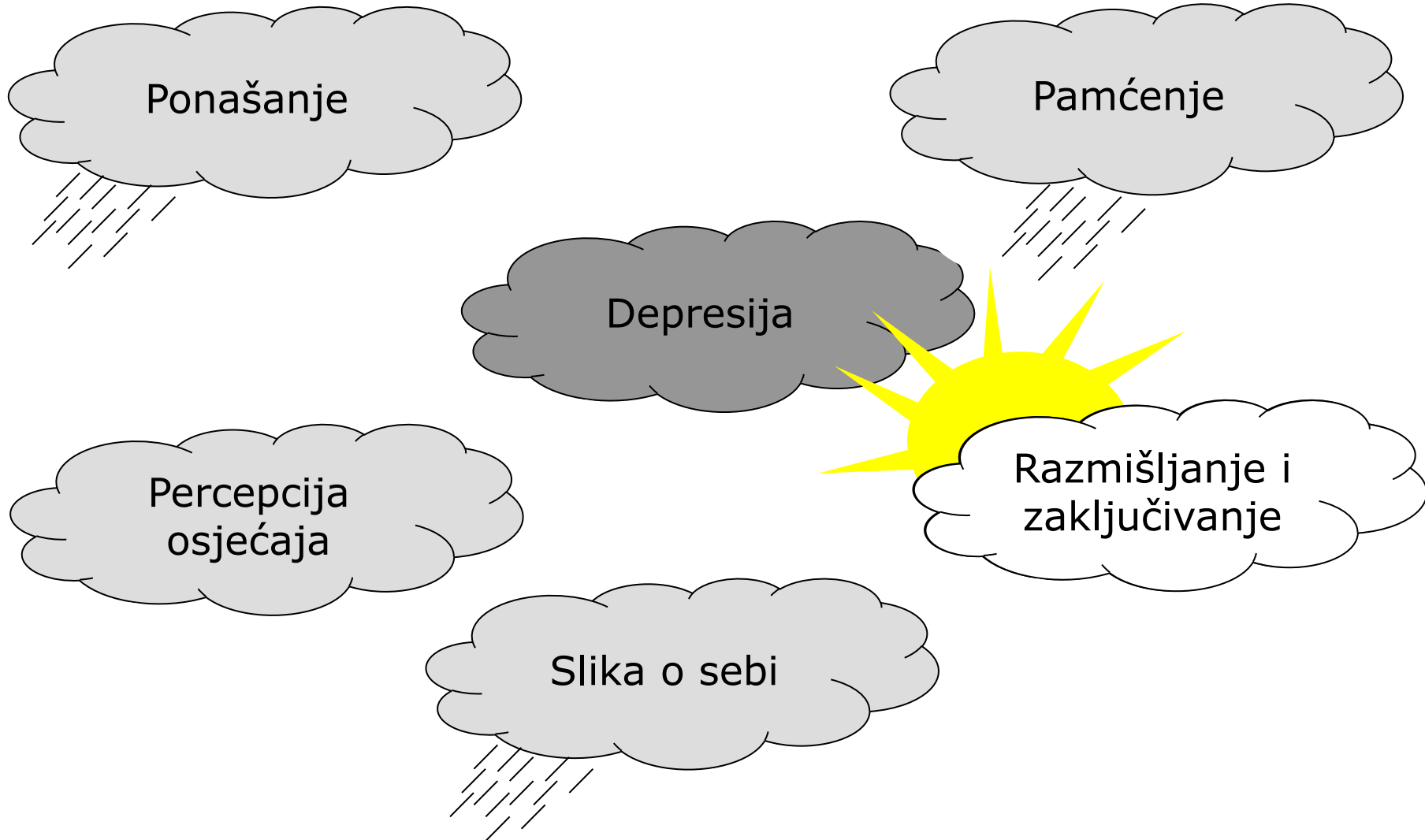
09/15

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

D-MKT: Pozicija sa satelita



Današnja tema



D-MKT tema:



Pamćenje



Kako je pamćenje povezano s depresijom?

- Mnogi depresivni pojedinci se žale na probleme s koncentracijom i pamćenjem.



Kako je pamćenje povezano s depresijom?

- Mnogi depresivni pojedinci se žale na probleme s koncentracijom i pamćenjem.
- Smanjena koncentracija je i mogući dijagnostički kriterij za depresiju.



Kako je pamćenje povezano s depresijom?

- Mnogi depresivni pojedinci se žale na probleme s koncentracijom i pamćenjem.
- Smanjena koncentracija je i mogući dijagnostički kriterij za depresiju.

Jeste li ovo ikada doživjeli?

Je li teoretski moguće zapamtiti baš sve?

Je li teoretski moguće zapamtiti baš sve?

- Ne, kapacitet našeg pamćenja je ograničen.

Je li teoretski moguće zapamtiti baš sve?

- Ne, kapacitet našeg pamćenja je ograničen.
- Zamislite da sam Vam ispričao neku priču. Koliko toga bi se mogli prisjetiti za pola sata?

Je li teoretski moguće zapamtiti baš sve?

- Ne, kapacitet našeg pamćenja je ograničen.
- Zamislite da sam Vam ispričao neku priču. Koliko toga bi se mogli prisjetiti za pola sata?

U prosjeku, moguće je prisjetiti se samo oko 60% informacija iz neke priče (40% se ne sjećamo!).

Zaboravljanje je normalno.

Zaboravljanje je normalno.

➤ Prednosti: ...

Zaboravljanje je normalno.

- **Prednosti:** Naši mozgovi nisu pretrpani nebitnim informacijama, ali ...

Zaboravljanje je normalno.

- **Prednosti:** Naši mozgovi nisu pretrpani nebitnim informacijama, ali ...
- **Nedostaci:** ...

Zaboravljanje je normalno.

- **Prednosti:** Naši mozgovi nisu pretrpani nebitnim informacijama, **ali ...**
- **Nedostaci:** ... mnoge bitne informacije se gube (dogovori, sjećanja s putovanja, školska znanja ...)

Zaboravljanje je normalno.

- **Prednosti:** Naši mozgovi nisu pretrpani nebitnim informacijama, **ali ...**
- **Nedostaci:** ... mnoge bitne informacije se gube (dogovori, sjećanja s putovanja, školska znanja ...)

Vježba pamćenja ...

Vježba

- Prikazat ćemo Vam složene scene.
- Zatim, bit ćete upitani što se nalazilo na slici.

Za vrijeme ove vježbe, pokušajte točno upamtiti što više detalja sa slike.



Kampiranje

Što je bilo prikazano?

- Kamp kućica
- Platneni krov
- Postavljeni stol
- Bicikli
- Stolnjak
- Stolice
- Plavo nebo

Kampiranje

Što je bilo prikazano?

- Kamp kućica
- Platneni krov
- Postavljeni stol
- Bicikli
- Stolnjak
- Stolice
- Plavo nebo



= nije na slici



Što je bilo prikazano?

- Konj
- Vatra
- Kruna
- Krilo
- Mač
- Oklop

Što je bilo prikazano?

- Konj
- Vatra
- Kruna
- Krilo
- Mač
- Oklop



= nije na slici

Lažna sjećanja!

- Nije se sve čega se sjećamo dogodilo baš na taj način!

Lažna sjećanja!

- Nije se sve čega se sjećamo dogodilo baš na taj način!
- Naše pamćenje ne radi poput video kamere koja bilježi svaki detalj!

Lažna sjećanja!

- Nije se sve čega se sjećamo dogodilo baš na taj način!
- Naše pamćenje ne radi poput video kamere koja bilježi svaki detalj!
- Naš mozak popunjava i miješa trenutne doživljaje sa sličnim prethodnim događajima (poput scene kampiranja), a također popunjavamo svoja sjećanja putem logike (npr. platneni krov)!

Lažna sjećanja!

- Nije se sve čega se sjećamo dogodilo baš na taj način!
- Naše pamćenje ne radi poput video kamere koja bilježi svaki detalj!
- Naš mozak popunjava i miješa trenutne doživljaje sa sličnim prethodnim događajima (poput scene kampiranja), a također popunjavamo svoja sjećanja putem logike (npr. platneni krov)!

Ovaj fenomen je prisutan u svakodnevnom životu:

Lažna sjećanja u svakodnevnom životu

Npr: sjećanja iz djetinjstva



- Ponekad mislimo da se jasno sjećamo iskustava koja zapravo poznamo samo kroz fotografije ili priče roditelja.
- Vršnjaci se često drugačije sjećaju istih događaja.

Lažna sjećanja u svakodnevnom životu

Npr: sjećanja iz djetinjstva



- Ponekad mislimo da se jasno sjećamo iskustava koja zapravo poznamo samo kroz fotografije ili priče roditelja.
- Vršnjaci se često drugačije sjećaju istih događaja.

Npr: Kada su situacije jako slične

- Npr: Žena je sigurna da ima novčanik i da ga je stavila u crvenu torbicu. No, stavila ga je dan prije u smeđu torbicu.

Znači li to da ne mogu vjerovati svojem
pamćenju?

Znači li to da ne mogu vjerovati svojem pamćenju?

- **Ne!** Lažna sjećanja su normalna i događaju se svima.

Znači li to da ne mogu vjerovati svojem pamćenju?

- **Ne!** Lažna sjećanja su normalna i događaju se svima.
- Imajte na umu da (poput svih ostali ljudi) možete činiti pogreške jer naše pamćenje nije poput video kamere.



Koncentracija i pamćenje

- Koliko se dobro nečega možemo sjetiti ovisi o našoj koncentraciji u tom trenutku.



Koncentracija i pamćenje

- Koliko se dobro nečega možemo sjetiti ovisi o našoj koncentraciji u tom trenutku.

Zašto ljudi sa slabijom koncentracijom imaju lošije pamćenje? Evo jednog matematičkog problema ...



Matematički problem

Autobus krene s početne stanice ujutro prazan. Na prvoj autobusnoj stanici 5 ljudi se ukrca. Na sljedećoj stanici još ih se 4 ukrca, dok ih 2 siđe. Na sljedećoj stanici 1 putnik se iskrca. Na sljedećoj stanici 6 putnika se ukrca, a na onoj nakon te ih 8 izađe dok ih se 3 ukrca. Nakon toga, na sljedećoj stanici ih još 2 siđe.



Matematički problem

Pitanje: Koliko je puta autobus stao?!?



Matematički problem

Pitanje: Koliko je puta autobus stao?!?

Točan odgovor: na 6 stanica!

Na kraju, 7 putnika ostane u autobusu, ali to nije bilo pitanje.

Koncentracija



Koncentracija

- Naša pažnja radi poput **reflektora**; samo jedan objekt na pozornici može biti osvijetljen u datom trenutku.



Koncentracija

- Naša pažnja radi poput **reflektora**; samo jedan objekt na pozornici može biti osvijetljen u datom trenutku.
- Možemo se točno dosjetiti samo onih stvari na koje smo obraćali pažnju (npr. putnici koji ulaze ili izlaze iz autobusa ili broj autobusnih stanica)!



Koncentracija

- Naša pažnja radi poput **reflektora**; samo jedan objekt na pozornici može biti osvijetljen u datom trenutku.
- Možemo se točno dosjetiti samo onih stvari na koje smo obraćali pažnju (npr. putnici koji ulaze ili izlaze iz autobusa ili broj autobusnih stanica)!
- Nemoguće je usmjeriti našu pažnju na sve informacije iz okoline u isto vrijeme.





Kako se javljaju problemi s koncentracijom i pamćenjem?

- Za vrijeme jakih ruminacija kružeće misli često zaokupe čitavu našu pažnju.



Kako se javljaju problemi s koncentracijom i pamćenjem?

- Za vrijeme jakih ruminacija kružeće misli često zaokupe čitavu našu pažnju.
- Gotovo i da nema više pažnje koja se može fokusirati na druge (važnije) stvari u okolini. Reflektor je usmjeren prema unutra.



Kako se javljaju problemi s koncentracijom i pamćenjem?

- Za vrijeme jakih ruminacija kružeće misli često zaokupe čitavu našu pažnju.
- Gotovo i da nema više pažnje koja se može fokusirati na druge (važnije) stvari u okolini. Reflektor je usmjeren prema unutra.
- Kao rezultat, oni koji jako ruminiraju kasnije se jedva mogu sjetiti nekih detalja iz okoline.

Učestala briga: Imam li Alzheimerovu bolest?

Učestala briga: Imam li Alzheimerovu bolest?

Ne! Problemi s pamćenjem su objašnjivi.

Učestala briga: Imam li Alzheimerovu bolest?

Ne! Problemi s pamćenjem su objašnjivi.

- Više je povezano sa smanjenim unosom informacija nego s tipičnim zaboravljanjem.

Učestala briga: Imam li Alzheimerovu bolest?

Ne! Problemi s pamćenjem su objašnjivi.

- Više je povezano sa smanjenim unosom informacija nego s tipičnim zaboravljanjem.
- Gubitak motivacije, bezvoljnost i manjak energije koji se javljaju za vrijeme depresije također mogu objasniti smanjen unos informacija.

Učestala briga: Imam li Alzheimerovu bolest?

Ne! Problemi s pamćenjem su objašnjivi.

- Više je povezano sa smanjenim unosom informacija nego s tipičnim zaboravljanjem.
- Gubitak motivacije, bezvoljnost i manjak energije koji se javljaju za vrijeme depresije također mogu objasniti smanjen unos informacija.
- Kada se ruminacije/depresija smanje, osoba može posvetiti pažnju drugim stvarima i prisjetiti ih se.

Vidimo li i prisjećamo li se svi na isti način?



Primjer: 3 umjetnika slikaju isti prizor u Španjolskoj...

Obratite pozornost na razlike u bojama i veličinama na tri slike!



Postoje li stvari koje je svaki umjetnik nacrtao ili izostavio na drugačiji način?



Helmut Schack

Bernd Hampel

Andreas Weißgerber

Obratite pozornost na razlike u bojama i veličinama na tri slike!



Postoje li stvari koje je svaki umjetnik nacrtao ili izostavio na drugačiji način?



Andreas Weißgerber

Helmut Schack

Andreas Weißgerber: Brda na slici su ravnija u odnosu na druge dvije slike.



Bernd Hampel

Bernd Hampel: Boje na ovoj slici su manje izražene u odnosu na ostale slike. **Nedostaje** drvo na desnoj strani ceste (crveni krug).

Helmut Schack: Na ovoj slici se novo polje proteže prema horizontu. Priroda je gotovo žarkih boja. U usporedbi s druge dvije slike, red drveća je djelomično izložen ispred horizonta.

Vidimo li i prisjećamo li se svi na isti način?

Vidimo li i prisjećamo li se svi na isti način?

- Ne, svaka osoba drugačije percipira stvari! Kao na tri slike – isti prizor je vidljiv, ali s naglaskom na različite detalje!

Vidimo li i prisjećamo li se svi na isti način?

- Ne, svaka osoba drugačije percipira stvari! Kao na tri slike – isti prizor je vidljiv, ali s naglaskom na različite detalje!
- Općenito, fokusiramo svoju pažnju na informacije koje su nam **osobno važne**, primjerice, jer su u skladu s našim raspoloženjem.

Vidimo li i prisjećamo li se svi na isti način?

- Ne, svaka osoba drugačije percipira stvari! Kao na tri slike – isti prizor je vidljiv, ali s naglaskom na različite detalje!
- Općenito, fokusiramo svoju pažnju na informacije koje su nam **osobno važne**, primjerice, jer su u skladu s našim raspoloženjem.
- Istraživanja pokazuju da naše **trenutno raspoloženje** utječe na vrstu sjećanja koja su nam dostupna.



Kakve to veze ima s depresijom?

- Depresivna raspoloženja često vode ka prisjećanju negativnih iskustava – ugodnih i neutralnih iskustava se tada teže prisjećamo.



Kakve to veze ima s depresijom?

- Depresivna raspoloženja često vode ka prisjećanju negativnih iskustava – ugodnih i neutralnih iskustava se tada teže prisjećamo.
- Iskustva doživljavamo i prisjećamo ih se ne kroz ružičaste, već kroz sive naočale.



Kakve to veze ima s depresijom?

- Depresivna raspoloženja često vode ka prisjećanju negativnih iskustava – ugodnih i neutralnih iskustava se tada teže prisjećamo.
- Iskustva doživljavamo i prisjećamo ih se ne kroz ružičaste, već kroz sive naočale.
- Primjer: Za vrijeme koncerta, zazvoni mobitel. Kasnije se prisjećamo te neugodnosti, a ne prekrasne muzike.



Kakve to veze ima s depresijom?

- Depresivna raspoloženja često vode ka prisjećanju negativnih iskustava – ugodnih i neutralnih iskustava se tada teže prisjećamo.
- Iskustva doživljavamo i prisjećamo ih se ne kroz ružičaste, već kroz sive naočale.
- Primjer: Za vrijeme koncerta, zazvoni mobitel. Kasnije se prisjećamo te neugodnosti, a ne prekrasne muzike.

Jeste li ikada ovo doživjeli?

Prisjećanje kroz sive naočale

- Emocionalna **obojenost** sjećanja povezana je s netočnim pamćenjem!

Prisjećanje kroz sive naočale

- Emocionalna **obojenost** sjećanja povezana je s netočnim pamćenjem!
- Ovo može narušiti realističan pogled na svijet i potaknuti depresivno razmišljanje (znači, pružiti dodatni "dokaz" u smislu depresivnog razmišljanja).



Što mogu učiniti u vezi toga?



Što mogu učiniti u vezi toga?

- Uvježbavajte zapamćivanje pozitivnih događaja češće tijekom života, npr. vodite **dnevnik sreće**, u kojem svaku večer napišete pozitivna iskustva iz tog dana.



Što pomaže kod problema s pamćenjem u svakodnevnom životu?

???



Što pomaže kod problema s pamćenjem u svakodnevnom životu?

1. Probajte uvrstiti što više **strukture** u svoj dnevni plan. Što vam je ponašanje više rutinizirano, manja je opasnost da ćete nešto zaboraviti.



Što pomaže kod problema s pamćenjem u svakodnevnom životu?

1. Probajte uvrstiti što više **strukture** u svoj dnevni plan. Što vam je ponašanje više rutinizirano, manja je opasnost da ćete nešto zaboraviti.
2. Korisno je održavati najbolji mogući "**vanjski red**". Tako brže možete pronaći stvari i prisjetiti ih se kada sve ima svoje specifično mjesto.



Što pomaže kod problema s pamćenjem u svakodnevnom životu?

3. Stavite važne obavijesti na **logična mjesta** (npr. raspored uzimanja lijekova na frižider ili ogledalo u kupaoni; stvari koje treba ponijeti sa sobom na izlazna vrata, i slično).



Što pomaže kod problema s pamćenjem u svakodnevnom životu?

3. Stavite važne obavijesti na **logična mjesta** (npr. raspored uzimanja lijekova na frižider ili ogledalo u kupaoni; stvari koje treba ponijeti sa sobom na izlazna vrata, i slično).
4. Koristite **kalendar sastanaka** ili slična **pomagala** (npr. u sklopu mobilnog telefona ili e-maila).



Što pomaže kod problema s pamćenjem u svakodnevnom životu?

3. Stavite važne obavijesti na **logična mjesta** (npr. raspored uzimanja lijekova na frižider ili ogledalo u kupaoni; stvari koje treba ponijeti sa sobom na izlazna vrata, i slično).
4. Koristite **kalendar sastanaka** ili slična **pomagala** (npr. u sklopu mobilnog telefona ili e-maila).
5. Imajte naviku nošenja **bilježnice** (ili džepnog kalendara) i olovke kako bi mogli zapisati važne stvari (npr. popis dnevnih obaveza).



Što pomaže kod problema s pamćenjem u svakodnevnom životu?

6. Kada putujete i želite se kasnije prisjetiti neke ideje, ali nemate mogućnost zapisivanja, pokušajte tu ideju **učvrstiti** tako da ju povežete s nekim objektom (npr. napravite čvor s rupčićem, stavite prsten na drugu ruku, stavite kamenčić u džep).



Što pomaže kod problema s pamćenjem u svakodnevnom životu?

6. Kada putujete i želite se kasnije prisjetiti neke ideje, ali nemate mogućnost zapisivanja, pokušajte tu ideju **učvrstiti** tako da ju povežete s nekim objektom (npr. napravite čvor s rupčićem, stavite prsten na drugu ruku, stavite kamenčić u džep).
7. Što više osjetila i metoda koristite za vrijeme učenja, to ćete se bolje prisjećati. Znači, pokušajte koristiti više "kanala", poput slušanja, gledanja, raspravljanja i korištenja.



Pamćenje

Što smo naučili



Pamćenje

Što smo naučili

- Problemi s pamćenjem u depresiji se mogu objasniti (npr. poteškoće s koncentracijom; učestale ruminacije).



Pamćenje

Što smo naučili

- Problemi s pamćenjem u depresiji se mogu objasniti (npr. poteškoće s koncentracijom; učestale ruminacije).
- Za razliku od demencije, problemi s koncentracijom i pamćenjem u depresiji su manje ozbiljni i mogu se riješiti kada se smanji depresija.



Pamćenje

Što smo naučili

- Problemi s pamćenjem u depresiji se mogu objasniti (npr. poteškoće s koncentracijom; učestale ruminacije).
- Za razliku od demencije, problemi s koncentracijom i pamćenjem u depresiji su manje ozbiljni i mogu se riješiti kada se smanji depresija.
- Općenito, naše pamćenje je varljivo! Pamćenje nam je pristrano. Pamćenje je pogotovo ovisno o trenutnom raspoloženju.



Pamćenje

Što smo naučili

- Koristite pomagala za dosjećanje u vrijeme depresivnih faza (kalendari; ljepljivi papirići) i vodite dnevnik sreće.



Pamćenje

Što smo naučili

- Koristite pomagala za dosjećanje u vrijeme depresivnih faza (kalendari; ljepljivi papirići) i vodite dnevnik sreće.
- Nitko nije savršen: svi zaboravljamo stvari. To je normalno i ponekad korisno!

Hvala!

