

## NB 2 Ενότητα 2 – Μνήμη

### Γιατί ασχολούμαστε στην κατάθλιψη με την μνήμη;

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

### Είναι θεωρητικά δυνατόν να θυμόμαστε τα πάντα;

- **Όχι!** Η ικανότητα αποθήκευσης στη μνήμη μας είναι επιριορισμένη
- Κατά μέσο όρο, μόνο το 60% περίπου των πληροφοριών σε μια ιστορία μπορεί να αναπαραχθεί ενεργά (40% όχι!).
- Πλεονέκτημα: Ο εγκέφαλός μας δεν επιβαρύνεται υπερβολικά με ασήμαντα πράγματα, αλλά... ..
- Μειονέκτημα: ... χάνονται επίσης πολλές σημαντικές αναμνήσεις (ραντεβού, αναμνήσεις διακοπών, σχολικές γνώσεις κ.λπ.).

## Μνήμη και συγκέντρωση

- Η προσοχή μας λειτουργεί σαν προβολέας που μπορεί να φωτίσει μόνο ένα αντικείμενο στη σκηνή κάθε φορά.
- Μπορούμε να θυμηθούμε σωστά μόνο πράγματα στα οποία έχουμε εστιάσει στο παρελθόν την προσοχή μας!
- Είναι αδύνατο να εστιάσουμε την προσοχή μας σε όλες τις πληροφορίες γύρω μας ταυτόχρονα.
- Το πόσο καλά μπορούμε να θυμόμαστε τα πράγματα εξαρτάται επίσης από το πόσο καλά συγκεντρωνόμαστε και σε τι συγκεντρωνόμαστε αυτή τη στιγμή.

### Τι προκαλεί προβλήματα συγκέντρωσης και μνήμης στην κατάθλιψη;

- Εάν έχετε έντονη τάση να μηρυκάζεστε, οι σκέψεις αυτές συχνά καταλαμβάνουν όλη την προσοχή σας..
- Δεν υπάρχει σχεδόν καθόλου προσοχή που μπορεί να κατευθυνθεί σε άλλα (σημαντικά) πράγματα στο περιβάλλον. Τα φώτα της δημοσιότητας είναι στραμμένα «προς τα μέσα», ας πούμε.
- Ως αποτέλεσμα, όσοι επηρεάζονται δύσκολα θυμούνται κάποιες λεπτομέρειες στο περιβάλλον αργότερα.

### Ένας συχνός φόβος: Θα παρουσιάσω alzheimer;

- **Όχι!** Τα προβλήματα μνήμης στο πλαίσιο της κατάθλιψης μπορούν να εξηγηθούν!
- Σχετίζονται περισσότερο με μειωμένη πρόσληψη πληροφοριών παρά με «λήθη» και είναι χαμηλότερα από ό,τι στην άνοια Αλτσχάιμερ.
- Το μειωμένο επίπεδο κινήτρων, η ατονία και η έλλειψη χαράς που συχνά συνδέονται με την κατάθλιψη εξηγούν επίσης τη μειωμένη πρόσληψη πληροφοριών.
- Συχνά τα προβλήματα μνήμης στην κατάθλιψη είναι υποκειμενικά, αποτέλεσμα ισχυρισμών τελειομανίας και δεν μπορούν πάντα να αποδειχθούν σε τεστ..
- Εάν ο μηρυκασμός και η κατάθλιψη μειωθεί, τα άτομα που επηρεάζονται μπορούν να στρέψουν την προσοχή τους σε άλλα πράγματα και να τα θυμηθούν.

### Βλέπουμε και θυμόμαστε όλοι το ίδιο;

- **Όχι**, ο καθένας αντιλαμβάνεται τα πράγματα διαφορετικά!
- Γενικά, εστιάζουμε την προσοχή μας πρωτίστως σε πληροφορίες που είναι προσωπικά σημαντικές, π.χ. γιατί ταιριάζουν με τη σημερινή μας διάθεση.

- Μελέτες δείχνουν ότι η τρέχουσα διάθεσή μας επηρεάζει τους τύπους αναμνήσεων στις οποίες έχουμε πρόσβαση.

#### ΠΡΟΕΠΙΛΕΓΜΕΝΗ ΑΡΧΗ

##### **Δοκιμάστε το παρακάτω:**

Παίξτε «Βλέπω κάτι που δεν βλέπεις» με φίλους, π.χ. κατά τη διάρκεια επίσκεψης σε καφετέρια. Θα δεις ότι ο καθένας προσέχει διαφορετικά πράγματα.

#### ΠΡΟΕΠΙΛΕΓΜΕΝΟ ΤΕΛΟΣ

##### **Ψευδείς αναμνήσεις**

- Δεν συνέβησαν όλα όσα θυμόμαστε ακριβώς έτσι.
- Η μνήμη μας δεν λειτουργεί σαν «βιντεοκάμερα» που καταγράφει τα πάντα με λεπτομέρεια.
- Το μυαλό μας συμπληρώνει και αναμειγνύει τις τρέχουσες εντυπώσεις με παλαιότερα, παρόμοια γεγονότα. Συμπληρώνουμε πολλά πράγματα με τη «λογική» (θυμηθείτε τα παραδείγματα από τη συνεδρία).

##### **Αναμνήσεις και κατάθλιψη**

- Η καταθλιπτική διάθεση συχνά οδηγεί στο να θυμόμαστε κυρίως αρνητικά γεγονότα - τα ευχάριστα ή ουδέτερα γεγονότα δεν ανασύρονται από τη μνήμη τόσο εύκολα.
- Τα γεγονότα δεν βιώνονται και θυμούνται με ροζ γυαλιά, αλλά με γκρι γυαλιά!
- **Παράδειγμα:** Σε μια συναυλία, ένας άντρας συχνά καθαρίζει το λαιμό του. Εκ των υστέρων, θυμόμαστε μόνο την αναστάτωση, αλλά όχι την όμορφη μουσική!

##### **Ψευδείς αναμνήσεις και κατάθλιψη**

- Ο συναισθηματικός χρωματισμός επηρεάζει επίσης τις ψευδείς αναμνήσεις!
- Αυτό μπορεί να κάνει τη ρεαλιστική άποψη του περιβάλλοντος πιο δύσκολη και να ευνοήσει μια καταθλιπτική αξιολόγηση (δηλαδή να παρέχει πρόσθετα «αποδεικτικά στοιχεία» όσον αφορά την καταθλιπτική επεξεργασία).

##### **Αυτό σημαίνει ότι δεν μπορώ να εμπιστευτώ τις αναμνήσεις μου;**

- **Όχι!** Οι κακές αναμνήσεις είναι φυσιολογικές και επηρεάζουν όλους.
- Σκεφτείτε, ωστόσο, ότι εσείς (όπως όλοι οι άνθρωποι!) μπορεί να κάνετε λάθος γιατί η μνήμη δεν είναι βιντεοκάμερα.
- Στην περίπτωση αρνητικών καταστάσεων, σημειώστε ότι αυτές μπορεί να τις θυμάστε μέσα από γκρι γυαλιά.
- Εκπαιδεύστε τον εαυτό σας να θυμάται πιο συχνά θετικά γεγονότα στην καθημερινή ζωή και πραγματοποιήστε π.χ. Β. Κρατήστε ένα ημερολόγιο χαράς στο οποίο καταγράφετε χαρούμενα γεγονότα της ημέρας κάθε βράδυ.

##### **Τι βοηθάει σε προβλήματα μνήμης στην καθημερινή ζωή;**

- (1) Προσπαθήστε να φέρετε όσο το δυνατόν περισσότερη δομή στην καθημερινή σας ρουτίνα. Όσο πιο ρουτίνα έχετε, τόσο μικρότερος είναι ο κίνδυνος να ξεχάσετε κάτι.
- (2) Είναι επίσης χρήσιμο να διατηρείτε όσο το δυνατόν περισσότερη "εξωτερική τάξη". Είναι πιο πιθανό να βρείτε αντικείμενα και να θυμάστε τα πράγματα καλύτερα όταν τα πράγματα έχουν μια σταθερή θέση.
- (3) Κολλήστε σημαντικές σημειώσεις σε λογικά σημεία (π.χ. λήψη φαρμάκων στον καθρέφτη του ψυγείου ή του μπάνιου, έγγραφα που πρέπει να έχετε μαζί σας στην πόρτα του διαμερίσματος κ.λπ.).
- (4) Χρησιμοποιήστε ένα ημερολόγιο συναντήσεων και υπενθυμίσεις (π.χ. από κινητά τηλέφωνα ή προγράμματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου).

- (5) Συνηθίστε να σημειώνετε τα πράγματα (π.χ. ψηφιακά ή σε ένα σημειωματάριο).
- (6) Εάν είστε εν κινήσει και θέλετε να θυμηθείτε μια ιδέα, αλλά δεν έχετε τρόπο να τη γράψετε, δοκιμάστε να την αποθηκεύσετε συνδέοντας την ιδέα σε ένα αντικείμενο (π.χ. όπως ο περίφημος "κόμπος μαντήλι").
- (7) Όσο περισσότερες αισθήσεις και διαδικασίες εμπλέκονται στη διαδικασία μάθησης, τόσο υψηλότερη είναι η απόδοση διατήρησης. Επομένως, χρησιμοποιήστε πολλά «κανάλια» όπως ακούγοντας, βλέποντας, συζητώντας και εφαρμόζοντας.

#### Δικές σας εργασίες:

Στις σελίδες που ακολουθούν θα βρείτε προτάσεις για το πώς μπορείτε να εφαρμόσετε όσα έχετε μάθει σε αυτήν την ενότητα στην καθημερινή σας ζωή. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα παραδείγματα που έχετε ήδη συμπληρώσει ή να δημιουργήσετε τα δικά σας.

### Συγκέντρωση

Τι μπορώ να κάνω για να είναι πιο εύκολη η συγκέντρωσή μου;

#### ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΑΡΧΗ

»Να κάνω μία δραστηριότητα κάθε φορά, Για παράδειγμα, να κλείνω την τηλεόραση, όταν διαβάζω.. «

#### ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΤΕΛΟΣ

Τι θέλω να κάνω και πότε θέλω να το εφαρμόσω **συγκεκριμένα** (ημέρα, ώρα):

Τι μπορώ να κάνω για να ενδυναμώσω την προσοχή μου σε όμορφα πράγματα;

#### ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΑΡΧΗ

»Να περπατήσω και να προσπαθήσω να αντιληφθώ συνειδητά τα πράγματα γύρω μου και να εστιάσω στα όμορφα πράγματα, τα οποία πέφτουνε στην αντίληψή μου.«

#### ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΤΕΛΟΣ

: Τι θέλω να κάνω και πότε θέλω να το εφαρμόσω **συγκεκριμένα** (ημέρα, ώρα):

### Μνήμη

Ποια (από τα παρουσιαζόμενα) βοηθήματα μνήμης θα ήθελα να δοκιμάσω αυτήν την εβδομάδα (δείτε παραπάνω: «Τι βοηθάει με προβλήματα μνήμης στην καθημερινή ζωή;»);

#### ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΑΡΧΗ

»Καθορίστε μια σταθερή θέση στο διαμέρισμα για το κλειδί της μπροστινής πόρτας: αφήστε το κλειδί στην μπροστινή πόρτα.«

#### ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΤΕΛΟΣ

Τι θέλω να δοκιμάσω;

Ποια στρατηγική θα ήθελα να προσπαθήσω να θυμηθώ πράγματα χωρίς υποστήριξη της μνήμης;

#### ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΑΡΧΗ

»Διάβασα ένα ενδιαφέρον άρθρο και για να απομνημονεύσω καλύτερα αυτά που διάβασα, ψάχνω για επιπλέον πληροφορίες, π.χ. στο Διαδίκτυο ή λέω σε φίλο αυτό που διάβασα..«

#### ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΤΕΛΟΣ

: Τι θέλω να κάνω και πότε θέλω να το εφαρμόσω **συγκεκριμένα** (ημέρα, ώρα):

## Μνήμη και διάθεση

Τι μπορώ να κάνω για να βελτιώσω τη μνήμη μου για θετικά γεγονότα;

#### ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΑΡΧΗ

»Κρατάω ένα ημερολόγιο χαράς στο οποίο σημειώνω θετικές εμπειρίες κάθε βράδυ μετά το δείπνο..«

#### ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΤΕΛΟΣ

: Τι θέλω να κάνω και πότε θέλω να το εφαρμόσω **συγκεκριμένα** (ημέρα, ώρα):

Τι προετοιμασίες πρέπει να κάνω για αυτό και πότε θέλω να το κάνω συγκεκριμένα;

#### ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΑΡΧΗ

»Χρειάζομαι ένα ωραίο σημειωματάριο και ένα στυλό. Θα τα αγοράσω και τα δύο αύριο το απόγευμα.«

#### ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΤΕΛΟΣ

Εστιασμένο στο δικό σας παράδειγμα:

#### ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΕΝΑΡΞΗ

### Περληψη των στόχων εκπαίδευσης

- Τα προβλήματα μνήμης στην κατάθλιψη μπορούν να εξηγηθούν και είναι ανιχνεύσιμα σε άλλα προβλήματα (π.χ. προβλήματα συγκέντρωσης, συχνός μηρυκασμός).
- Σε αντίθεση με την άνοια, τα προβλήματα συγκέντρωσης και μνήμης στην κατάθλιψη είναι λιγότερο σοβαρά και συνήθως βελτιώνονται όταν η κατάθλιψη αντιμετωπίζεται.
- Γενικά, οι αναμνήσεις μας μπορεί να είναι απατηλές! Η μνήμη μας είναι επιρρεπής σε παραμόρφωση. Αυτά εξαρτώνται κυρίως από τη διάθεσή μας.
- Σε περιόδους κατάθλιψης, χρησιμοποιήστε υπενθυμίσεις (ημερολόγια, post-its) και κρατήστε ένα ημερολόγιο χαράς.
- Κανείς δεν είναι τέλειος: Όλοι ξεχνάμε πράγματα. Αυτό είναι φυσιολογικό και μερικές φορές καλό!

#### ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΤΕΛΟΣ

## Σημειώσεις

Χώρος για ερωτήσεις, προβλήματα, τα οποία παρουσιάστηκαν, ή εμπειρίες, τις οποίες θέλετε να μοιραστείτε στην επόμενη συνεδρία:

Άλλες σημειώσεις:

## Εφαρμογή

Αν έχετε δυσκολία με τις παραπάνω ασκήσεις ή χρειάζεστε περισσότερη υποστήριξη, μπορείτε παράλληλα με την εκπαίδευση στην Κ-ΜΓΕ να κατεβάσετε δωρεάν την εφαρμογή COGITO. Η εφαρμογή σας προτείνει καθημερινά 1-2 ασκήσεις ανάλογα με το πακέτο επιλογής σας. Μπορείτε να αποθηκεύσετε κάποιες όμορφες ασκήσεις για σας ως φαβορί σας. Μπορείτε να βρείτε στη «βιβλιοθήκη» ασκήσεις ανά πάσα στιγμή. Παράλληλα με την Κ-ΜΓΕ, μπορείτε να κάνετε ασκήσεις στην κατηγορία «αυτοεκτίμηση και διάθεση».

Εδώ βρίσκετε την εφαρμογή:

