

**Hogyan kapcsolódik az "Emlékezet" a depresszióhoz?**

- Sok depressziós személy számol be koncentrációs és emlékezeti problémákról.
- A koncentrációs képesség csökkenését a depresszió egyik lehetséges tünetének is tekinthetjük.

**Elméletileg lehetséges-e mindenre emlékezni?**

- **Nem!** Emlékezetünk tároló kapacitása korlátozott!
- Egy történetből átlagosan csak az információ kb. 60%-át tudjuk felidézni (40%-át nem!).
  - Előny: Az agyunk nem telítődik túl lényegtelen információkkal, de...
  - Hátrány: ... sok fontos információ szintén elvész (időpontok, emlékek a nyaralásról, az iskolában tanultak).

**Emlékezet & koncentráció**

- Figyelmünk úgy működik, mint egy reflektor, ami egyszerre csak egy dolgot tud megvilágítani a színpadon.
- Csak azokra a dolgokra tudunk megfelelően emlékezni, amelyekre korábban ráirányítottuk a figyelmünket!
- Lehetetlen a környezetünkben előforduló minden információra egyszerre odafigyelni.
- Az, hogy mennyire vagyunk képesek emlékezni dolgokra, attól függ, hogy mennyire jól tudunk koncentrálni az adott pillanatban, és hogy mire összpontosítunk.

**Hogyan keletkeznek az emlékezeti és koncentrációs problémák depresszióban?**

- Miközben valamin erőteljesen rágódunk, a körbe-körbe járó gondolatok gyakran teljesen lekötik a figyelmünket.
- Alig marad figyelmi kapacitásunk, amit a környezetünkben lévő más (fontosabb) dolgokra fókuszálhatunk. A reflektor befelé irányul.
- Ennek eredményeként később alig leszünk képesek a környezetünk egyes részleteire visszaemlékezni.

**Gyakori aggodalom: Alzheimerem van?**

- **Nem!** A depresszióban jelentkező memóriaproblémákra van magyarázat.
- Inkább az információ csökkent felvételével, mint a „felejtéssel” állnak kapcsolatban, de lehetnek olyan súlyosak, mint Alzheimer kórban.
- A depresszióban gyakori motivációvesztés, apátia és energiahány szintén magyarázhatja a csökkent információfelvételt.
- Depresszióban az emlékezeti problémák gyakran szubjektívek, amit a perfekcionista igények magyaráznak. Tesztekkel sok esetben nem is mutathatóak ki.
- Amikor a rágódás/depresszió csökken, az érintettek ismét oda tudnak figyelni más dolgokra is, és emlékezni is tudnak rájuk.

**Mindannyian ugyanúgy emlékszünk?**

- **Nem**, minden személy máshogy észleli a dolgokat!
- Általában olyan dolgokra fókuszáljuk a figyelmünket, amelyek személyes jelentőséggel bírnak, például mert igazodnak a hangulatunkhoz.

**Próbálja ki a következőt:**

Játsszon barkochbát a barátaival, például kávézás közben! Észre fogja venni, hogy mindenki másvalamire figyel oda.

**Hibás emlékek**

- Nem minden, amire emlékszünk, történt valóban úgy, ahogyan emlékszünk rá.
- Az emlékezetünk nem úgy működik, mint egy videokamera.
- Az agyunk kiegészíti és összekeveri a jelenlegi benyomásainkat a múltbéli hasonló eseményekkel. Számos emlékünket a "logika" mentén egészítjük ki (gondoljon az ülésen bemutatott példákra!).

**Emlékezet és depresszió**

- A depresszív hangulat gyakran azt eredményezi, hogy jobban emlékszünk a negatív tapasztalatokra – a kellemes vagy semleges élményeket nem olyan könnyű felidézni.
- Az események megélése és az azokra való emlékezés nem rózsaszín szemüvegen, hanem sokkal gyakrabban sötét szemüvegen keresztül történik.
- **Például:**  
Egy koncert alatt egy férfi gyakran a torkát köszörüli. Utólag csak a zavaró tényező marad emlékezetes, nem pedig a gyönyörű zene.

**Hibás emlékek és a depresszió**

- Az emlékek átszínezése a téves emlékekre is vonatkozik!
- Ez megnehezíti azt, hogy reálisan lássa a világot. Illetve kedvez a depresszív feldolgozási mód megjelenésének (azaz további depresszív "bizonyítékok" megtalálásának).

**Ez azt jelenti, hogy ezentúl nem bízhatok az emlékezetemben?**

- **Nem!** A hibás emlékek jelenléte normális és mindenkit érint.
- Tartsa észben, hogy (mindenki máshoz hasonlóan) hibázhat, mert az emlékezet nem úgy működik, mint egy videokamera!
- Vegye figyelembe, hogy a negatív helyzetekre esetleg sötét szemüvegen keresztül emlékszük!
- Trenírozza a pozitív eseményekre való visszaemlékezés képességét a mindennapok során is! Vezessen örömnaplót, melybe minden este feljegyezheti a nap során átélt kellemes eseményeket!

**Mi segíthet a mindennapok során a memóriaproblémák ellen?**

- (1) Igyekezzen minél inkább strukturálni a napi tevékenységeit! Minél inkább rutinból cselekszik, annál kisebb az esélye annak, hogy valamit elfelejt.
- (2) Szintén hasznos minél inkább fenntartani a "külső rendet". Hamarabb fogja megtalálni a dolgokat és jobban fog rájuk emlékezni, ha mindennek megvan a maga helye.
- (3) Ragasszon jegyzeteket a fontos dolgokról logikus helyekre (pl. a gyógyszerbevétel rendjét a hűtőre vagy a fürdőszobai tükörrre; azon dolgok listáját, amit magával kell vinnie, a bejárat ajtóra)!
- (4) Használjon naptárat és más segédeszközöket az emlékezéshez (pl. okostelefon, online naptár)!
- (5) Válasszon szokásává az, hogy feljegyezze dolgokat (digitálisan vagy egy jegyzetfüzetbe)!
- (6) Amikor utazás közben szeretne megjegyezni egy ötletet, de nincs lehetősége leírni, próbálja ki, hogy hozzáköti az ötletet egy tárgyhoz (pl. "kössön csomót a zsebkendőjére")!
- (7) Minél több érzékszervet és módszert használ a tanuláshoz, annál jobb lesz a felidézés aránya. Ezért igyekezzen minél több "csatornát" használni, mint amilyen a hallás, a látás, a beszéd, vagy a gyakorlati alkalmazás!

**Személyes sorvezető:**

A következő oldalakon néhány javaslatot fog találni arra vonatkozóan, hogy hogyan alkalmazhatja a csoporton tanultakat a mindennapi életben. Használja a megadott példákat, de kitalálhat saját példákat is!

**Koncentráció**

Mit tehetek, hogy könnyebben tudjak koncentrálni?

**Példa**

*"Egyszerre csak egy dolgot csinálni, pl. kikapcsolni a tévét olvasás közben."*

Mit akarok tenni és **pontosan** mikor (nap, óra) akarom megvalósítani:

**Példa**

*"Séta közben kifejezetten figyeljek a körülöttem lévő dolgokra, és próbáljak meg különösen a pozitív dolgokra emlékezni."*

Mit akarok tenni és **pontosan** mikor (nap, óra) akarom megvalósítani:

---

---

---

## Emlékezet

Mely tippet (a bemutatottak közül) szeretném kipróbálni ezen a héten? (lásd fönt: "Mi segíthet a mindennapok során a memóriaproblémák ellen?")

### Példa

*"Határozzon meg egy speciális helyet a lakásban a bejárati ajtó kulcsa számára: ha otthon van, hagyja a kulcsot belülről a zárban."*

Mit szeretnék kipróbálni?

---

---

---

Milyen stratégiákkal segíthetem a memóriámat anélkül, hogy emlékeztető segédeszközöket használnék?

### Példa

*"Elolvasok egy érdekes cikket, és annak érdekében hogy jobban megmaradjanak az olvasottak, további anyagot keresek hozzá például az interneten, vagy elmesélem egy barátomnak, hogy mit olvastam."*

Milyen stratégiát szeretnék kipróbálni és **pontosan** mikor (nap, óra):

---

---

---

## Emlékezet és hangulat

Mit tehetek, hogy jobban emlékezzek a pozitív eseményekre?

### Példa

*“Örömnaplót vezetek, amibe minden este leírom a kellemes eseményeket.”*

Mit akarok tenni és **pontosan** mikor (nap, óra) akarom megvalósítani:

---

---

---

Milyen előkészületeket kell tennem és **pontosan** mikor akarom ezt megtenni?

### Példa

*“Szükségem van egy szép noteszre és tollra. Holnap délután mindkettőt megveszem.”*

Az én esetemben ez így néz ki:

---

---

---

### Összegzés

#### Szemponatok a tanuláshoz- összefoglalás:

- A depresszióban jelentkező emlékezeti problémák megmagyarázhatóak és részben más problémákra vezethetők vissza (pl. koncentrációs problémák, gyakori rágódás).
- A demenciával ellentétben, depresszióban a koncentrációs és memóriaproblémák kevésbé súlyosak, és a depresszió kezelésével javulhatnak.
- Általánosságban elmondhatjuk, hogy emlékezetünk csalóka és hajlamos a torzításokra! A memóriánk különösen függ az aktuális hangulatunktól.
- Használjon emlékeztető segédeszközöket a depressziós periódusok során (naptárak, jegyzetek) és vezessen örömnaplót!
- Senki sem tökéletes, mindannyian elfelejtünk dolgokat. Ez normális, és néha még jó is!

**Megjegyzések**

Nyitva maradt kérdések, felmerülő problémák, vagy tapasztalatok, melyekről szeretne a következő ülésen beszámolni:

---

---

---

---

---

---

Egyéb megjegyzések:

---

---

---

---

---

---