

Vitajte

Metakognitívny tréning pre depresie (D-MCT)

05/15

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

D-MCT: Satelitná pozícia



Dnešná téma



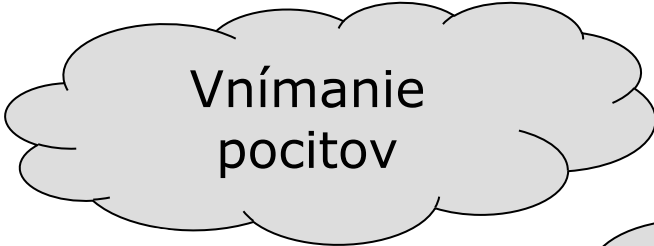
Správanie



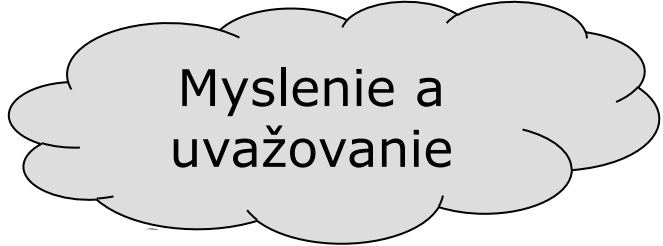
Pamäť



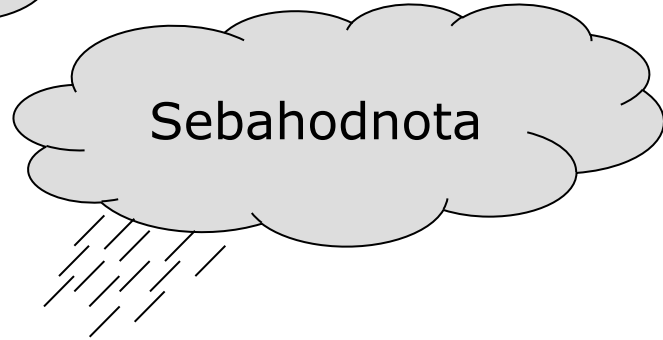
Depresia



Vnímanie
pocitov



Myslenie a
uvažovanie



Sebahodnota

Dnešní téma:



Pamät'



Ako je pamäť spojená s depresiou?

- Mnohí jedinci trpiaci depresiou opisujú problémy s koncentráciou a pamäťou.



Ako je pamäť spojená s depresiou?

- Mnohí jedinci trpiaci depresiou opisujú problémy s koncentráciou a pamäťou.
- Znížená koncentrácia je dokonca jedným z diagnostických kritérií pre depresiu.



Ako je pamäť spojená s depresiou?

- Mnohí jedinci trpiaci depresiou opisujú problémy s koncentráciou a pamäťou.
- Znížená koncentrácia je dokonca jedným z diagnostických kritérií pre depresiu.

Poznáte to?

Je teoreticky možné pamätať si všetko?

Je teoreticky možné pamätať si všetko?

- Nie, kapacita našej pamäte je obmedzená.

Je teoreticky možné pamätať si všetko?

- Nie, kapacita našej pamäte je obmedzená.
- Predstavte si, že vám poviem príbeh. Koľko ste si z neho schopní pamätať po polhodine?

Je teoreticky možné pamätať si všetko?

- Nie, kapacita našej pamäte je obmedzená.
- Predstavte si, že vám poviem príbeh. Koľko ste si z neho schopní pamätať po polhodine?

V priemere si z príbehu dokážeme vybaviť len 60% informácií (40% nedokážeme!).

Zabúdanie je normálne.

Zabúdanie je normálne.

➤ Výhoda: ...

Zabúdanie je normálne.

- **Výhoda:** Náš mozog nie je preťažený s nepodstatnými informáciami, **ale ...**

Zabúdanie je normálne.

- **Výhoda:** Náš mozog nie je preťažený s nepodstatnými informáciami, **ale ...**
- **Nevýhoda:** ...

Zabúdanie je normálne.

- **Výhoda:** Náš mozog nie je preťažený s nepodstatnými informáciami, **ale ...**
- **Nevýhoda:** ... stráca sa aj množstvo dôležitých informácií (termíny schôdziek, spomienky z dovolenky, vedomosti zo školy ...)

Zabúdanie je normálne.

- **Výhoda:** Náš mozog nie je preťažený s nepodstatnými informáciami, **ale ...**
- **Nevýhoda:** ... stráca sa aj množstvo dôležitých informácií (termíny schôdziek, spomienky z dovolenky, vedomosti zo školy ...)

Pamäťové cvičenie ...

Cvičenie

- Uvidíte obrázky s rozličnými scénami.
- Potom bude vašou úlohou vybaviť si, čo ste na obrázkoch videli.

Počas tohto cvičenia sa snažte správne si zapamätať čo najväčšie množstvo detailov.



Kempovanie

Čo ste videli?

- Karavan
- Strieška
- Príbor
- Bicykle
- Obrus
- Stoličky
- Modrá obloha

Kempovanie

Čo ste videli?

- Karavan
- Strieška
- Príbor
- Bicykle
- Obrus
- Stoličky
- Modrá obloha



■ = nie sú na obrázku



Čo ste videli?

- Kôň
- Oheň
- Koruna
- Krídlo
- Meč
- Zbroj

Čo ste videli?

- Kôň
- Oheň
- Koruna
- Krídlo
- Meč
- Zbroj



■ = nie sú na obrázku

Falošné spomienky!

- Nie všetko, na čo si spomíname, sa v skutočnosti tak aj stalo!

Falošné spomienky!

- Nie všetko, na čo si spomíname, sa v skutočnosti tak aj stalo!
- Pamäť nefunguje ako videokamera, ktorá nahráva všetko detailne!

Falošné spomienky!

- Nie všetko, na čo si spomíname, sa v skutočnosti tak aj stalo!
- Pamäť nefunguje ako videokamera, ktorá nahráva všetko detailne!
- Náš mozog si spája aktuálne dojmy s podobnými predchádzajúcimi skúsenosťami (napr. ako scéna s kempovaním) a upravuje spomienky na základe logiky (napr. strieška)!

Falošné spomienky!

- Nie všetko, na čo si spomíname, sa v skutočnosti tak aj stalo!
- Pamäť nefunguje ako videokamera, ktorá nahráva všetko detailne!
- Náš mozog si spája aktuálne dojmy s podobnými predchádzajúcimi skúsenosťami (napr. ako scéna s kempovaním) a upravuje spomienky na základe logiky (napr. strieška)!

Tento jav si môžeme všimnúť v každodennom živote:

Falošné spomienky v každodennom živote

Pr: Spomienky z detstva



- Niekedy si jasne spomíname na také zážitky, ktoré v skutočnosti poznáme len z fotografií alebo príbehov našich rodičov.
- Spolužiaci si často vybavujú tie isté zážitky úplne odlišne.

Falošné spomienky v každodennom živote

Pr: Spomienky z detstva



- Niekedy si jasne spomíname na také zážitky, ktoré v skutočnosti poznáme len z fotografií alebo príbehov našich rodičov.
- Spolužiaci si často vybavujú tie isté zážitky úplne odlišne.

Pr: Keď sú si situácie podobné

- Pr: Žena si s istotou spomína, ako svoju peňaženku zbalila do červenej kabelky. V skutočnosti ale peňaženku vložila do hnedej kabelky už deň predtým.

Znamená to, že už nemôžem naďalej
dôverovať svojim spomienkam?

Znamená to, že už nemôžem naďalej dôverovať svojim spomienkam?

- **Nie!** Falošné spomienky sú bežné a ovplyvňujú každého.

Znamená to, že už nemôžem naďalej dôverovať svojim spomienkam?

- **Nie!** Falošné spomienky sú bežné a ovplyvňujú každého.
- Majte na pamäti (ako každý iný), že môžete robiť chyby, pretože naša pamäť nie je videokamera.



Koncentrácia a pamäť

- To, ako dobre sme schopní si niečo zapamätať, závisí od toho, ako dobre sa v danú chvíľu sústredíme.



Koncentrácia a pamäť

- To, ako dobre sme schopní si niečo zapamätať, závisí od toho, ako dobre sa v danú chvíľu sústredíme.

Prečo môžu mať ľudia s narušenou koncentráciou slabšiu pamäť? Tu je malý matematický problém ...



Matematický problém

Šofér autobusu vyrazil ráno z autobusovej stanice s prázdny autobusom. Na prvej zastávke nastúpilo 5 ľudí. Na ďalšej zastávke nastúpili 4 ľudia a vystúpili 2 ľudia. Na ďalšej zastávke nastúpil 1 pasažier. Na ďalšej zastávke nastúpilo ďalších 6 ľudí. Na nasledujúcej zastávke vystúpilo 8 pasažierov a nastúpili 3 ľudia. Potom na ďalšej zastávke vystúpili ešte 2 ľudia.



Matematický problém

Otázka: Koliko krát autobus zastavil?!?



Matematický problém

Otázka: Koľko krát autobus zastavil?!?

Správna odpoveď: na 6 staniciach!

Napokon zostalo v autobuse 7 pasažierov,
ale to už nebola otázka.

Koncentrácia



Koncentrácia

- Naša pozornosť funguje ako **reflektor**; v rovnakom čase môže byť na javisku osvetlený len jeden objekt.



Koncentrácia

- Naša pozornosť funguje ako **reflektor**; v rovnakom čase môže byť na javisku osvetlený len jeden objekt.
- Správne si dokážeme spomenúť len na tie veci, na ktoré sme mali sústredenú našu pozornosť (napr. pasažieri nastupujúci a vystupujúci na autobusových zastávkach)!



Koncentrácia

- Naša pozornosť funguje ako **reflektor**; v rovnakom čase môže byť na javisku osvetlený len jeden objekt.
- Správne si dokážeme spomenúť len na tie veci, na ktoré sme mali sústredenú našu pozornosť (napr. pasažieri nastupujúci a vystupujúci na autobusových zastávkach)!
- Je nemožné sústrediť v rovnakom čase celú našu pozornosť na všetky informácie z nášho prostredia.





Ako vznikajú problémy s koncentráciou a pamäťou?

- Opakujúce sa nutkavé myšlienky (ruminácie) zvyknú upútať všetku pozornosť jedinca.



Ako vznikajú problémy s koncentráciou a pamäťou?

- Opakujúce sa nutkavé myšlienky (ruminácie) zvyknú upútať všetku pozornosť jedinca.
- Zostáva len málo kapacity pozornosti, ktorá môže byť zameraná na iné (dôležitejšie) veci v prostredí. Reflektor je zameraný "dovnútra".



Ako vznikajú problémy s koncentráciou a pamäťou?

- Opakujúce sa nutkavé myšlienky (ruminácie) zvyknú upútať všetku pozornosť jedinca.
- Zostáva len málo kapacity pozornosti, ktorá môže byť zameraná na iné (dôležitejšie) veci v prostredí. Reflektor je zameraný "dovnútra".
- V dôsledku toho si ľudia zaťažení rumináciami neskôr len s ťažkou pamätajú detaily prostredia.

Častá obava: Nedostávám Alzheimerera?

Častá obava: Nedostávam Alzheimerera?

Nie! Problémy s pamäťou sú vysvetliteľné.

Častá obava: Nedostávam Alzheimerera?

Nie! Problémy s pamäťou sú vysvetliteľné.

- Sú viac spojené so zníženým prijímaním informácií než so všeobecným "zabúdaním".

Častá obava: Nedostávam Alzheimerera?

Nie! Problémy s pamäťou sú vysvetliteľné.

- Sú viac spojené so zníženým prijímaním informácií než so všeobecným "zabúdaním".
- So zníženým príjmom informácií súvisí aj strata motivácie, apatia a nedostatok energie, ktoré sú počas depresie často prítomné.

Častá obava: Nedostávam Alzheimerera?

Nie! Problémy s pamäťou sú vysvetliteľné.

- Sú viac spojené so zníženým prijímaním informácií než so všeobecným "zabúdaním".
- So zníženým príjmom informácií súvisí aj strata motivácie, apatia a nedostatok energie, ktoré sú počas depresie často prítomné.
- Keď sa zredukujú ruminácie/depresia, ľudia sa môžu znovu venovať iným detailom a uchovávať si ich v pamäti.

Vnímame a pamätáme si rovnako?



Príklad: 3 umelci maľujú rovnakú
Katalánsku krajinku...

Všimnite si rozdiely vo farbách a veľkostiach medzi kresbami!



Ktoré aspekty umelci odlišne vyobrazili alebo vynechali?



Helmut Schack

Bernd Hampel

Andreas Weißgerber

Všimnite si rozdiely vo farbách a veľkostiach medzi kresbami!



Ktoré aspekty umelci odlišne vyobrazili alebo vynechali?



Andreas Weißgerber

Helmut Schack

Andreas Weißgerber: Kopce sú na tomto obraze menšie ako na ostatných dvoch.

Bernd Hampel: Farba krajiny je oveľa *zemitejšia* ako na ostatných dvoch. Strom napravo od cesty **chýba** (krúžok).

Bernd Hampel

Helmut Schack: Na tomto obraze je zrejmé, ako sa odlišné pole rozpína až k horizontu. Krajina je oveľa farebnejšia. V porovnaní s ostatnými obrazmi stojí skupina stromov čiastočne pred horizontom.

Vnímame a pamätáme si rovnako?

Vnímame a pamätáme si rovnako?

- Nie, všetci vnímame veci odlišne! Ako na troch obrazoch – je možné pozorovať rovnakú krajinu, ale vždy s odlišným uhlom pohľadu.

Vnímame a pamätáme si rovnako?

- Nie, všetci vnímame veci odlišne! Ako na troch obrazoch – je možné pozorovať rovnakú krajinu, ale vždy s odlišným uhlom pohľadu.
- Vo všeobecnosti pozornosť zameriavame na tie informácie, ktoré sú pre nás **osobne významné**, napríklad pretože zodpovedajú našej nálade.

Vnímame a pamätáme si rovnako?

- Nie, všetci vnímame veci odlišne! Ako na troch obrazoch – je možné pozorovať rovnakú krajinu, ale vždy s odlišným uhlom pohľadu.
- Vo všeobecnosti pozornosť zameriavame na tie informácie, ktoré sú pre nás **osobne významné**, napríklad pretože zodpovedajú našej nálade.
- Štúdie ukazujú, že naša **aktuálna nálada** ovplyvňuje k akému typu spomienok máme prístup.



Ako to súvisí s depresiou?

- Depresívna nálada často vedie k vybavovaniu si skôr negatívnych zážitkov – príjemné alebo neutrálne zážitky sa až tak ľahko nevybavujú.



Ako to súvisí s depresiou?

- Depresívna nálada často vedie k vybavovaniu si skôr negatívnych zážitkov – príjemné alebo neutrálne zážitky sa až tak ľahko nevybavujú.
- Udalosti neprežívame a nepamätáme si ich cez **ružové**, ale omnoho častejšie cez **sivé okuliare**.



Ako to súvisí s depresiou?

- Depresívna nálada často vedie k vybavovaniu si skôr negatívnych zážitkov – príjemné alebo neutrálne zážitky sa až tak ľahko nevybavujú.
- Udalosti neprežívame a nepamätáme si ich cez **ružové**, ale omnoho častejšie cez **sivé okuliare**.
- Príklad: Počas koncertu nám zazvoní telefón. S odstupom času si vybavíme už len vyrušenie, ale nie prekrásnu hudbu.



Ako to súvisí s depresiou?

- Depresívna nálada často vedie k vybavovaniu si skôr negatívnych zážitkov – príjemné alebo neutrálne zážitky sa až tak ľahko nevybavujú.
- Udalosti neprežívame a nepamätáme si ich cez **ružové**, ale omnoho častejšie cez **sivé okuliare**.
- Príklad: Počas koncertu nám zazvoní telefón. S odstupom času si vybavíme už len vyrušenie, ale nie prekrásnu hudbu.

Poznáte to?

Spomienky cez sivé okuliare

- Emočné **zafarbenie** spomienok je často spojené s falošnými spomienkami!

Spomienky cez sivé okuliare

- Emočné **zafarbenie** spomienok je často spojené s falošnými spomienkami!
- To môže brániť realistickému pohľadu na svet a podporovať depresívne prežívanie (v zmysle poskytovania ďalších "dokladov" pre depresiu).



Čo s tým môžem robiť?



Čo s tým môžem robiť?

- Precvičujte si častejšie zapamätávanie si pozitívnych zážitkov v každodennom živote, napr. založte si **denník dobrej nálady**, do ktorého si každý večer zaznačíte veci, ktoré sa vám podarili.



Čo pomáha pri problémoch s
pamäťou v každodennom živote?

???



Čo pomáha pri problémoch s pamäťou v každodennom živote?

1. Snažte sa čo najviac **štruktúrovať** váš denný režim. Čím viac rutiny je vo vašom správaní, tým menšie je riziko, že na niečo zabudnete.



Čo pomáha pri problémoch s pamäťou v každodennom živote?

1. Snažte sa čo najviac **štruktúrovať** váš denný režim. Čím viac rutiny je vo vašom správaní, tým menšie je riziko, že na niečo zabudnete.
2. Udržiavajte čo najlepšie "**externé pravidlá**". Spomeniete si lepšie a predmety nájdete rýchlejšie, keď má všetko svoje špecifické miesto.



Čo pomáha pri problémoch s pamäťou v každodennom živote?

3. Zapisujte si dôležité poznámky na logické miesta (napr. rozvrh užívania liekov na chladničku alebo zrkadlo v kúpeľni; predmety, ktoré chcete vziať von so sebou na vchodové dvere a pod.).



Čo pomáha pri problémoch s pamäťou v každodennom živote?

3. Zapisujte si dôležité poznámky na logické miesta (napr. rozvrh užívania liekov na chladničku alebo zrkadlo v kúpeľni; predmety, ktoré chcete vziať von so sebou na vchodové dvere a pod.).
4. Používajte plánovacie kalendáre alebo iné pamäťové pomôcky (napr: e-mailový alebo smartfonový program).



Čo pomáha pri problémoch s pamäťou v každodennom živote?

3. Zapisujte si dôležité poznámky na logické miesta (napr. rozvrh užívania liekov na chladničku alebo zrkadlo v kúpeľni; predmety, ktoré chcete vziať von so sebou na vchodové dvere a pod.).
4. Používajte plánovacie kalendáre alebo iné pamäťové pomôcky (napr: e-mailový alebo smartfonový program).
5. Zvyknite si so sebou nosiť notebook alebo vreckový kalendár s perom, aby ste si doň mohli zaznamenať dôležité veci (ako Zoznam povinností).



Čo pomáha pri problémoch s pamäťou v každodennom živote?

6. Keď cestujete a chcete si zapamätať myšlienku, ale nemáte si ju ako zapísať, skúste si ju **ukotviť** v pamäti prepojením na nejaký predmet (napr. urobte si uzol na vreckovke, prehodte si prsteň na iný prst, vložte si do vrečka kamienok).



Čo pomáha pri problémoch s pamäťou v každodennom živote?

6. Keď cestujete a chcete si zapamätať myšlienku, ale nemáte si ju ako zapísať, skúste si ju **ukotviť** v pamäti prepojením na nejaký predmet (napr. urobte si uzol na vreckovke, prehodte si prsteň na iný prst, vložte si do vrečka kamienok).
7. Čím viac zmyslov a metód používate počas učenia, tým lepší stupeň zapamätávania dosahujete. Preto sa snažte zapájať rozličné "kanály", akými sú počúvanie, videnie, rozprávanie a aplikovanie.



Pamät'

Klíčov body



Pamäť

Kľúčové body

- Problémy s pamäťou sú pri depresii vysvetliteľné (napr: cez problémy s koncentráciou; časté ruminácie).



Pamäť

Kľúčové body

- Problémy s pamäťou sú pri depresii vysvetliteľné (napr: cez problémy s koncentráciou; časté ruminácie).
- Narozdíel od demencie sú pri depresii problémy s koncentráciou a pamäťou menej vážne a môžu sa zlepšiť, ak miera depresie zníži.



Pamäť

Kľúčové body

- Problémy s pamäťou sú pri depresii vysvetliteľné (napr: cez problémy s koncentráciou; časté ruminácie).
- Narozdiel od demencie sú pri depresii problémy s koncentráciou a pamäťou menej vážne a môžu sa zlepšiť, ak miera depresie zníži.
- Naša pamäť je vo všeobecnosti klamlivá! Podlieha chybám. Je závislá najmä od našej aktuálnej nálady.



Pamät'

Klíčov body

- Počas trvania depresie používajte pamät'ové pomôcky (kalendáre; bloky) a zaveďte si denník dobrej nálady.



Pamät'

Klíčov body

- Počas trvania depresie používajte pamät'ové pomôcky (kalendáre; bloky) a zavedte si denník dobrej nálady.
- Nikto nie je dokonalý: Zabudame všetci. Je to normálne a niekedy aj dobré!

Ďakujem!

