

Hugræn innsæismeðferð



ÞÁTTUR 8: MINNI OG FULLVISSA

- Geta okkar til að muna upplýsingar er takmörkuð.
- Dæmi: Við náum ekki að rifja upp um það bil 40% af smáatriðum í sögu sem við heyrðum hálf tíma áður.
- **Kostir:** ???
- **Ókostir:** ???

- Geta okkar til að muna upplýsingar er takmörkuð.
- Dæmi: Við náum ekki að rifja upp um það bil 40% af smáatriðum í sögu sem við heyrðum hálf tíma áður.
- **Kostir:** heilinn er ekki fullur að gagnslausum upplýsingum, **En...**
- **Ókostir:** ... Margar mikilvægar upplýsingar eiga það líka til að gleymast (bókaðir tímar, góðar minningar, það sem við lærðum í skóla...).

Er fólk sem hefur fengið geðrof almennt gleymið?

???

Já og nei!

Rannsóknir sýna að fólk sem hefur farið í geðrof gengur almennt verr á minnis og einbeitingar prófum en þeim sem ekki hafa farið í geðrof. Það þarf hinsvegar að taka tillit til eftirfarandi þátta:

1. Þessar niðurstöður eru byggðar á meðaltali og eiga því ekki við um alla einstaklinga. Margir sem hafa farið í geðrof eru ekki með slíkan vanda.
2. Þessi vandi er mun minni en hjá fólki með heilabilun (t.d. Alzheimer).
3. Hægt er að bæta þennan vitræna vanda sem oft er tilkomin vegna grufis, truflunar vegna radda eða minni áhuga. Það er hægt að læra ýmsar gagnlegar aðferðir og minnistækni (kynnt síðar) til að bregðast við þessum vanda.

Sýnd verður mynd.

Eftir að myndin er sýnd verður þú beðinn um að rifja upp hvað þú sást á myndinni.

Taktu fram hversu viss þú ert.

Reyndu að muna öll smáatriði rétt!



Listamaðurinn

Hvað sástu? Hversu viss ertu?

- Málningardós
- Stól
- Pensil
- Trönu
- Vesti
- Skó
- Litaspjald með málningu
- Pappír

Listamaðurinn

- o Málningardós
- o Stól
- o Pensil
- o **Trönu**
- o Vesti
- o Skó
- o **Litaspjald með málningu**
- o pappír

 = ekki til staðar



Af hverju erum við að þessu?

- Margt fólk (en ekki allt) með geðrofseinkenni glímir við minnisvanda sem getur aukist vegna grufls eða truflunar vegna radda.
- Rannsóknir sýna að fólk með geðrofseinkenni (en ekki allt!) er vissara um að minningar þeirra séu réttar, þegar þær það ekki (falskar minningar) heldur en aðrir.
- Á sama tíma er það óöruggara um sannar minningar (þ.e. hluti sem gerðust í raun og veru) heldur en aðrir.
- **Niðurstöður:** Getan til að greina á milli sannra og falskra minninga er skert! Þetta getur leitt til rangtúlkunar! Þegar þú ert ekki fullkomlega viss, ættir þú að hugleiða hvort þú hafir rangt fyrir þér. Til að vera viss, ættir þú að spyrja aðra.

Hvernig minnisvandi og fullvissa leitt til rangtúlkunar í geðrofi - dæmi

Atburður	Falskar minningar	Raunverulegar aðstæður
Þú ert í matvörubúð og ert að fara borga við kassann, en sérð að veskið þitt er tómt.	Þig minnir að þú hafir tekið peninga út úr hraðbankanum. Þar af leiðandi sakarðu meðleigjandann þinn um að hafa tekið peningana.	Þú ætlaðir að fara í hraðbankann en gleymdir því svo.
Hittir gamlan vin.	Þér var strítt fyrir að vera ekki í vinnu eins og er.	Aðrir heyrðu að þú værir atvinnulaus þegar þú ræddir um það við vin þinn. Það var vandræðaleg þögn í smá stund en engin brást við með því að stríða þér.

Verkefni 2

Sýndar verða myndir með mörgum smáatriðum.

Eftir að myndin er sýnd verður þú beðin/-n um að rifja upp það sem þú sást á myndinni.

Taktu einnig fram hversu viss þú ert.

Reyndu að muna öll smáatriði!



Hvað sérðu venjulega í grillpartýi?

...

...

...

...

Grillpartý

Hvað sástu? Hversu viss eru?

- Pylsur
- Tómatósu
- Kol
- Útistöla
- Sinnep
- Grill töng
- Glös

Grillpartý

- Pylsur
- **Tómatsósu**
- Kol
- Útistöla
- Sinnep
- **Grill töng**
- Glös



 = ekki til staðar



Hvað sérðu venjulega í barnaherbergi?

...

...

...

...

Barnaherbergi

Hvað sástu á myndinni? Hversu viss ertu?

- o Leik-eldhús
- o Dúkku
- o Dýra-bangsa
- o Barnastól
- o Bækur
- o Dúkkuhús
- o Gröfu

Barnaherbergi

- o Leik-eldhús
- o Dúkku
- o **Dýra-bangsa**
- o **Barnastól**
- o Bækur
- o Dúkkuhús
- o Gröfu



 = ekki til staðar



Hvað sérðu venjulega í eldhúsi?

...

...

...

...

Eldhús

Hvað sástu á myndinni? Hversu viss ertu?

- Pönnu
- Brauðrist
- Viskastykki
- Ketil
- Hreinsiefni
- Flöskur
- Hnífastand

Eldhús

- Pönnu
- Brauðrist
- **Viskastykki**
- Ketil
- Hreinsiefni
- Flöskur
- **Hnífastand**



 = ekki til staðar

- **Gleyma**
- **Minnisskekkja:**
 - Að gleyma aðallega neikvæðum minningum (bælar niður)
 - Að gleyma aðallega jákvæðum minningum (þunglyndi)
- **Skynvilla/falskar minningar:** munað er eftir ákveðnum hlutum sem gerðust ekki endilega á þann hátt!

Hvað veldur fölskum minningum

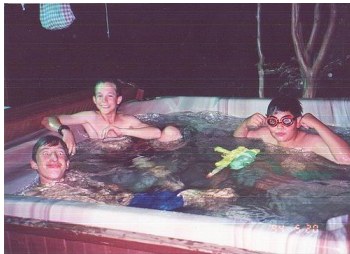
Heilinn skiptir út og bætir við atriðum frá fyrri reynslu (t.d. heimsókn í dýragarðinn) við það sem vantar uppá í minningunni, og mörgu er bætt við með “rökhugsun” eftirá (t.d. fyrst ég var í dýragarði og sá ljón, þá hlýtt ég að hafa séð nashyrning)!

Streita eykur minnisvanda!

Sannar minningar eru oft frábrugðnar fölskum minningum vegna “**skýrleika**” þeirra: falskar minningar eru frekar “fölar” og minna um smáatriði.

Falskar minningar í daglegu lífi

t.d. minningar frá barnæsku



- Minningar systkina um sömu atburði eru oft ekki eins, mismunandi smáatriði
- Stundum finnst okkur eins og við munum mjög greinilega eftir einhverjum atburð þegar við í rauninni vitum einungis af þeim út frá myndum eða sögum foreldra

t.d. þegar aðstæður svipa til annarra aðstæðna

- t.d. þegar þú leitar að bílnum þínum: þú ert viss um að hafa lagt bílnum þínum á ákveðnum stað en það gæti hafa verið deginum áður sem þú lagðir honum þar

t.d. að mistúlka aðstæður

- Líðan okkar ýkir oft upp minningar (eftir rifrildi eigum við til að muna það sem hinn aðilinn sagði sem meira fjandsamlegt en það var í raun og veru)

Falskar minningar hjá almenningi

Dæmi: Tilhneiging til að finna skýringu á öllu



Árið 2006 var tekin umdeild ákvörðun, sýningunni "Idomeneo" sem sýna átti í Óperuhúsinu í Berlín var aflýst vegna ótta um mótmæli hóps íslamstrúar (verkið sýndi suma trúarleiðtoga, meðal annar Múhamed á þann hátt að sumir strangtrúaðir gætu móðgast). Í dag minnst þess sumir að sýningunni hafi verið aflýst vegna raunverulegra mótmæla múslima, sem er ekki satt. Sumir múslimar gagnrýndu að sýningunni hafi verið aflýst á sýnum tíma.

Að halda í falskar minningar Hverjar eru afleiðingarnar?

Hverjar geta verið afleiðingar þess að vera viss um falska minningu, t.d. þegar þú ert sannfærð/-ur um að eitthvað hafi gerst, sem í raun gerðist ekki?

???

Að halda í falskar minningar Hverjar eru afleiðingarnar?

Hverjar geta verið afleiðingar þess að vera viss um falska minningu, t.d. þegar þú ert sannfærð/-ur um að eitthvað hafi gerst, sem í raun gerðist ekki?

- Ég lendi í átökum við aðra vegna minninga af sama atburði (t.d. ég krefst þess að fá pening til baka sem er löngu búið að borga mér).
- Ef um er að ræða (falskar) minningar um neikvæða atburði (t.d. að vera hafnað), bregst ég við umhverfi mínu á fjandsamlegan hátt og kem illa fram við fólk.
- Línan á milli raunveruleika og ímyndunar verður óskýr.

Ekki ofkeyra minninu þínu. Taktu skipulega niður nótur:

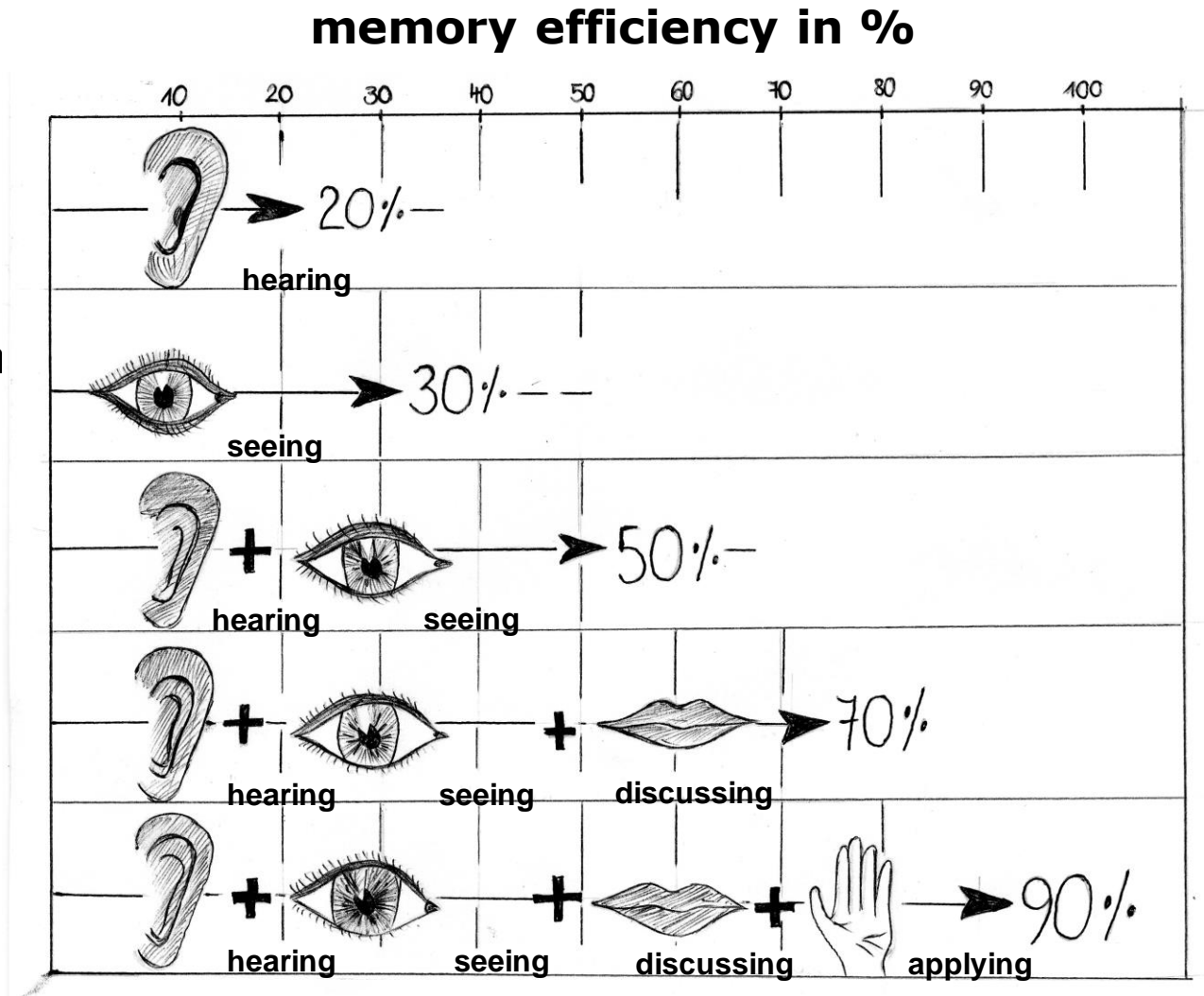
1. Skráðu tímabókanir í dagatal/minnisbók eða síma (ef við á).
2. Passaðu upp á pappírsóreiðu: Notaðu *eina* bók til að skrifa niður í eða á tölvutækt form.
3. Settu minnismiða fyrir mikilvæga hluti (t.d. að taka lyf) á staði sem þú sérð nokkrum sinnum á dag (t.d. tafla, ískápur, spegill á baðherbergi).
4. Skrifaðu niður fyrirálætlanir/plön! Það sem við skrifum niður þurfum við ekki að muna.
5. Reyndu að muna hluti án hjálpartækja.



- endurtaka og fara oft yfir, **SKILJA**
- með minnistækni, s.s. rím, skammstafa, flokka
- tengja nýjar upplýsingar við fyrri þekkingu
- forðast að keyra sig út, taka reglulega pásur
- ekki neyta áfengis á meðan að þú lærir
- fara strax að sofa eftir að þú ert búin að læra (engar frekari truflanir)
- notaðu mörg skynfæri (t.d. hlustaðu, horfðu, skrifaðu niður...)

Hvernig get ég munað hluti betur?

Því fleiri skynfæri sem við notum, því betur munum við!



Lærdómur:

- Minnið getur blekkst okkur! Sérstaklega við krefjandi aðstæður (rifrildi, sjónarvottur, vitnisburður o.s.frv.). Hafðu í huga:
Ef þú manst ekki greinilega eftir smáatriðum frá atburðinum, **veltu fyrir þér þeim möguleika að þú gætir haft rangt fyrir þér. Fáðu frekari upplýsingar (t.d. spyrja einhvern sem var á staðnum).**
- Notaðu minnistækni (dagatal, snjallsíma, dagbók til að skrifa niður tímabókanir og verkefni).

Lærdómur:

- Falskar minningar eru líklegri til að koma fram ef viðkomandi er hræddur, finnst honum vera ógnað eða er undir miklu álagi.
- Áður en þú tekur ákvörðun: hugsaðu um hversu hlutlægar og skýrar minningarnar og ályktanir þínar eru í raun og veru!
- Taktu eftirfarandi til greina: falskar minningar eru oft óljósari (þ.e. minna um skýr smáatriði) en sannar minningar.

Tenging við daglegt líf

Í geðrofi á fólk það til að muna hluti sem gerðust á annan hátt heldur en þeir voru í raun og veru, eða hreinlega muna þá ekki.

Hvaða finnst þér gagnlegt/hjálplegt úr þætti 8?

Hvenær og í hvaða aðstæðum get ég notað það sem ég lærði? Hvernig gæti það hjálpað mér (t.d. að vera minna stressup/-aður)?

Hvernig tengist þetta geðrofi?

Dæmi: Karen er viss um að einhver hafi brotist inn í íbúðina hennar.

Bakgrunnur: Þegar hún kemur heim úr vinnunni eru dyrnar ekki læstar og skápahurðin inn í svefnherberginu er opin. Hún hafði einnig á tilfinningunni að einhver hefði verið að fylgjast með sér um morguninn. Karen er við það að hringja í lögregluna og tilkynna um þjófnað og segja hver henni þyki líklegur.

En: Karen man skyndilega að hún svaf yfir sig í morgun og hljóp út í mikilli flýti. Það er ástæðan fyrir því að hurðin á skápnum var opin og dyrnar ekki læstar.