Metakognitiv Terapi

DEL 8:

MINNE

Översättning: Åsa Hagen, Victoria Andrén

Minne

- Vår kapacitet att minnas information är begränsad.
- Exempel: Ungefär 40% av detaljerna i en berättelse som vi fått höra för en halvtimme sedan kan inte aktivt återberättas.

- **Fördel: ???**

- **Nackdel: ???**

Minne

- Vår kapacitet att minnas information är begränsad.
- Exempel: Ungefär 40% av detaljerna i en berättelse som vi fått höra för en halvtimme sedan kan inte aktivt återberättas.

- **Fördel:** Vår hjärna blir inte överbelastas med onödig information ***men*...**

- **Nackdel:** …många viktiga minnen försvinner också (möten, minnen från semestrar, kunskap vi lärt in skolan...)

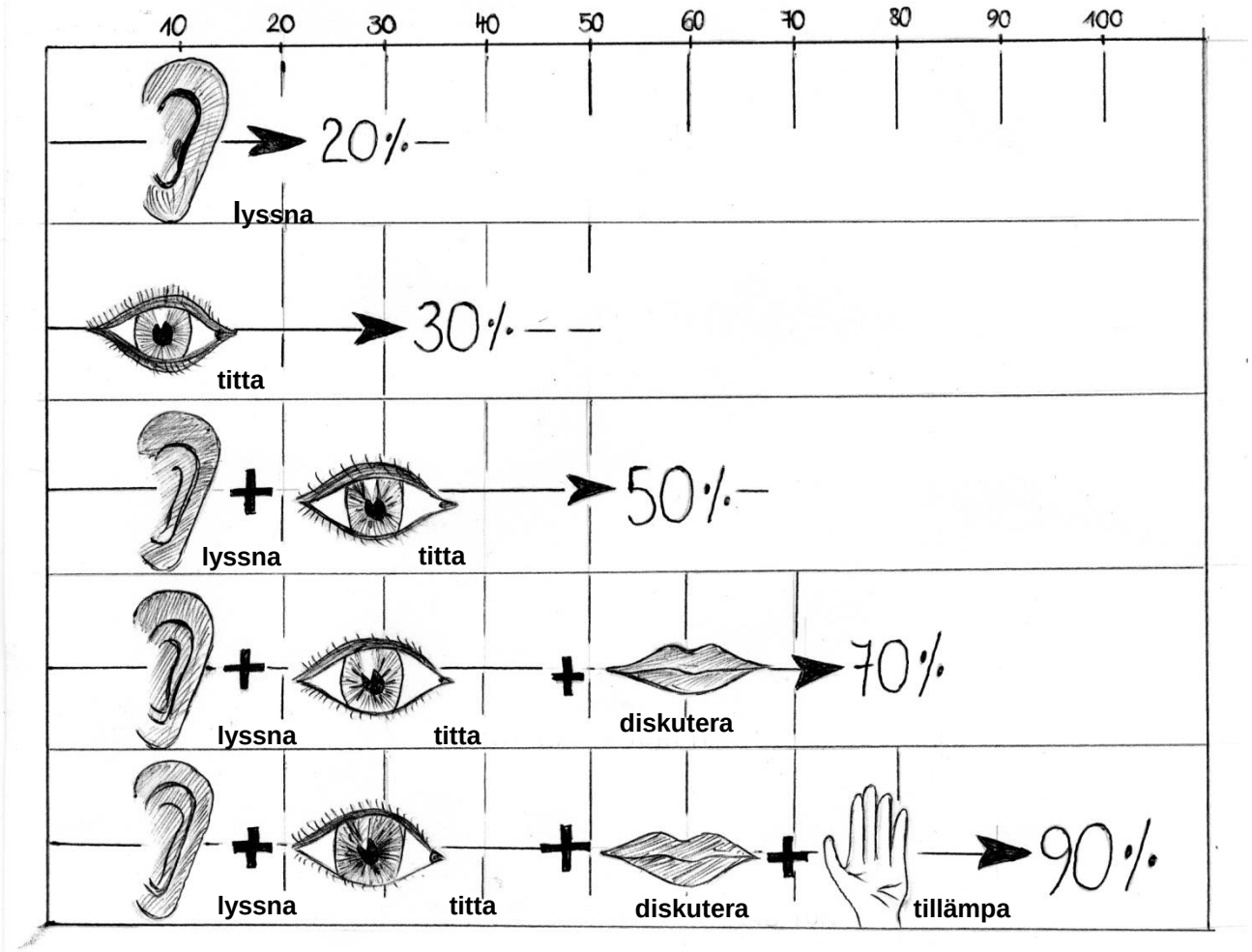
Hur kan jag förbättra mitt minne?

- Repetera & arbeta igenom; **FÖRSTÅ**
- När det är abstrakt: försök att tänka på exempel eller minnestekniker (t. ex. “Vi Ska Äta, Ni Ska Laga” - de halländska åarna Viskan, Ätran, Nissan och Lagan)
- Kombinera ny information med befintlig kunskap
- Undvik att studera under för långa stunder
- Drick inte alkohol när du studerar
- Gå och lägg dig efter inlärning
- Involvera flera olika sinnen under inlärning (t. ex. lyssna, titta…)

Hur kan jag förbättra mitt minne?

Ju fler sinnen som involveras under inlärning, desto bättre minne!

Minnesåtergivning i %



Uppgift 1

Du kommer att visas några komplexa bilder.

Efteråt kommer du ombedas tala om vad du såg på bilderna.

Försök att minnas så många detaljer som möjligt!

Artisten
Vad såg du *inte*?

- konservburk
- stol
- målarpensel
- staffli
- väst
- skor
- färgpaljett
- papper

Artisten

- konservburk
- stol
- målarpensel
- **staffli**
- väst
- skor
- **färgpaljett**
- papper

= fanns inte med

Varför gör vi det här?

- Studier visar att många personer med psykos (men inte alla!) är mer övertygande gällande deras falska minnen jämfört med människor som inte har psykos.
- På samma gång är övertygelsen *gällande sanna minnen* (t. ex. saker som verkligen inträffat) minskad hos personer med psykos.
- **Slutsats:** Förmågan att urskilja sanna och falska minne är påverkad! Detta kan leda till felaktiga bedömningar!

Hur minnesfel banar väg för missuppfattningar, exempelvis, under psykos: Exempel

Händelse	**Falskt minne**	**Faktiskt situation**
Du ska betala för varor vid kassan i affären, men upptäcker att plånboken är tom.	Minns att du hämtat ut pengar i bankomat. Därför anklagar du din rumskompis för att ha tagit pengarna.	Du hade tänkt ta ut pengar i bankomat men glömt att göra det.
Träffar gamla vänner	Du upplever dig hånad av andra för att du nyligen förlorat jobbet.	Andra vet att du är arbetslös för att du talat med en vän om det. Där blev en märklig tystnad en stund, men ingen hånades.

→ arbetsblad 8.1

Uppgift 2

Du kommer att visas några komplexa bilder igen.

Du kommer sedan ombedas tala om vad du såg.

Försök att minnas så många detaljer som möjligt!

TICKETS
SOUVENIRS

Brainstorming

Vad finner man vanligtvis på ett zoo?

…

…

…

…

Zoo
Vad såg du på bilden?

- giraff
- nöshörning
- elefant
- vakt
- påfågel
- kassaregister
- lejon

Zoo

- giraff
- **noshörning**
- elefant
- vakt
- påfågel
- kassaregister
- **lejon**

= finns inte med

Typer av minnesfel

- **glömska**

- **minnes-biases:**
  → negativa minnen glöms framförallt (repression)
  → positiva minnen glöms framförallt (deprimerad sinnesstämning)

- **illusioner/falska minnen:** Vissa saker minns på ett sätt som de inte hände!

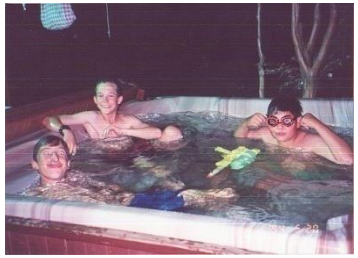
Vad orsakar falska minnen?

Vår hjärna ersätter och lägger till saknad information från tidigare och relaterade händelser (t. ex. zoobesök, safari) och en hel del läggs till enligt “logik” (i exemplet: noshörning, lejon), i efterhand!

Stress ökar benägenheten att begå minnesfel!

Verkliga minnen kan ofta skiljas från falska minnen enligt **“livfullhet”**: falska minnen är ofta “bleka” och mindre detaljerade.

Falska minnen i vardagen

t. ex. barndomsminnen 	o Syskons minnen av samma händelse skiljer sig ofta åt gällande detaljer. o Ibland tänker vi att vi helt klart minns särskilda händelser , vilka vi egentligen enbart känner till genom fotografier och från våra föräldrar.
t. ex. om situationer starkt påminner om varandra	o t. ex. leta efter din bil: vi är säkra på att ha parkerat bilen på en särskild plats, men det kan ha varit dagen före!
t. ex. att “få fatt på fel ände av stickan”	o Vår sinnesstämning påverkar eller “färgar” våra minnen (efter ett gräl, tenderar vi att minnas det som den andra personen sa mer fientligt än det var).

(från vänster till höger: “childhood untitled57”, “childhood untitled59”, “childhood untitled69” av Phil Schatz)

Falska minnen

Exempel: orsaksattribution

2006, togs ett kontroversiellt beslut, föreställningen “Idomeneo” på Berlins operahus ställdes in p.ga rädsla för protester från islamistiska grupper (föreställningen innehöll några religösa ledare, b. la. Mohammed, på ett sätt som en starkt religiöst troende person kunde ta illa upp av). I backspegeln, hävdar vissa personer att de minns att föreställningen ställdes in efter verkliga offentliga protester av islamistiska grupper, vilket inte är sant. I stället så fanns det också personer med muslimsk tro som kritiserade att föreställningen ställdes in.

(“Theatre Royal Panorama, Brighton, UK” av Ian Mutto)

Vilka är möjliga konsekvenser av att hålla fast vid falska minnen?

Vilka är möjliga konsekvenser av att hålla fast vid dina falska minnen, t. ex. om du är felaktigt övertygad om att dessa är verkliga?

???

Vilka är möjliga konsekvenser av att hålla fast vid falska minnen?

Vilka är möjliga konsekvenser av att hålla fast vid dina falska minnen, t. ex. om du är felaktigt övertygad om att dessa är verkliga?

- Jag kommer i konflikt med andra på grund av motsägande minnen (t. ex. jag kräver att få tillbaka pengar som jag redan fått för längesedan).
- När det gäller (falska) minnen av negativa händelser (t. ex. förmodat bli avvisad), reagerar jag gentemot min omgivning på ett fientligt sätt och gör personer orätt.
- Gränser mellan verklighet och fantasi suddas ut.

Inre ordning genom extern organisation

Överansträng inte ditt minne. Ta anteckningar systematiskt:

1. Ha en kalendar/anteckningsbok.
2. Inget papperskaos: Använd *en* huvudsaklig anteckningsbok till att skriva ner saker i.
3. Enskilda påminnelser för viktiga planer (t. ex. att det är dags att ta medicin) på platser du passerar fler gånger per dag (t. ex. anslagstavla, kylskåp, badrumsspegel).
4. Skriv ner dina intentioner/planer! Om det skrivs ner avlastar det minnet.
5. Försök ändå att minnas saker utan stöd.

("To-do list book." av koalazymonkey)

Tillämpning i vardagen

Inlärningsmål:

- Vårt minne kan lura oss!
  Särskilt när det gäller viktiga händelser (gräl, ögonvitnessmål etc.) kom ihåg:

  Om du inte kommer ihåg *livfulla* detaljer gällande en händelse **tänk på möjligheten att du kan ha fel.**

  Sök mer information (t. ex. fråga ett vittne).

- Använd minnesstöd (kalendar/anteckningsbok till att skriva ner mötestider och att-göra-listor)

Tillämpning i vardagen

Inlärningsmål:

- Falska minnen uppstår lättare vid rädsla, känsla av hot eller under stress.
- Innan du drar slutsatser: överväg hur objektiva och välgrundade dina minnen och antaganden är!
- Ta även i beaktande: falska minnen är ofta blekare (t. ex. mindre detaljerade och livfulla) än äkta minnen.

Hur hänger detta ihop med psykos?

Under psykos är människor benägna att minnas saker som hänt på ett annat sätt eller inte alls.

Exempel: Karen är övertygad om att någon har brutit sig in i hennes lägenhet.

Bakgrund: När hon kommer hem från jobbet är ytterdörren olåst och dörren till hennes sovrum står öppen. Dessutom, har hon känt sig iaktagen ute under morgonen. Karen är nära att ringa polisen för att anmäla inbrott och ge signalement på möjlig gärningsperson.

Men: Karen kommer plötsligt ihåg att hon försov sig och hastigt gav sig iväg under morgonen. Därför glömde hon att stänga sovrumsdörren och låsa ytterdörren.