

Terapia Metapoznawcza



MODUŁ 8: PAMIĘĆ I NADMIERNA PEWNOŚĆ

- Nasza zdolność do zapamiętywania informacji jest ograniczona
- Przykład: Około 40% szczegółów historii, którą usłyszeliśmy, nie można przypomnieć sobie po pół godzinie.
- **Zaleta: ???**
- **Wada: ???**

- Nasza zdolność do zapamiętywania informacji jest ograniczona
- Przykład: Około 40% szczegółów historii, którą usłyszeliśmy, nie można przypomnieć sobie po pół godzinie.
- **Zaleta:** Nasz mózg nie jest przeładowany bezużytecznymi informacjami, **ale...**
- **Wada:** ...wiele istotnych wspomnień również znika (spotkania, wspomnienia z wakacji, wiedza nabyta w szkole...)

Czy osoby z psychozą zapominają?

???

Tak i nie!

Badanie pokazuje, iż osoby doświadczające psychozy mają więcej trudności w zakresie pamięci i uwagi niż osoby bez psychozy. Należy jednak wziąć pod uwagę następujące kwestie:

1. Badania te bazują na średnich wynikach i nie zawsze przekładają się na indywidualną osobę. Jest wiele osób doświadczających psychozy, które nie mają takich trudności.
2. Deficyty, o których mowa są znacznie mniejsze niż te obserwowane u osób z demencją (np. Alzheimer's).
3. Deficyty te – jeśli są – mogą ulec poprawie. Ruminalacje, rozproszenie spowodowane słyszeniem głosów czy utrata motywacji może intensyfikować problemy poznawcze lub nawet je powodować. Istnieją konkretne techniki (zaprezentowane podczas modułu), które pomogą Ci kompensować te trudności.

Zadanie 1

Zaraz zobaczysz złożoną scenę.

Po kilku chwilach zostaniesz poproszona o przypomnienie sobie, co widziałaś na obrazkach.

Powiedz również proszę, jak bardzo jesteś pewien swojego
Zdania

Spróbuj przypomnieć sobie tak wiele szczegółów, jak to możliwe!



Artysta

Czego NIE widziałaś?

- o puszka z farbą
- o krzesło
- o pędzel
- o sztaluga
- o kamizelka
- o buty
- o paleta z farbą
- o papier

Artysta

- o puszka z farbą
- o krzesło
- o pędzel
- o **sztaluga**
- o kamizelka
- o buty
- o **paleta z farbą**
- o papier

 = nieobecne



Czemu to robimy?

- o Wiele (ale nie wszystkie!) osoby z psychozą mają trudności z pamięcią, które mogą być czasem wzmacniane przez ruminacje czy też próby odwrócenia uwagi od słyszanych głosów
- o Badania pokazują, że wiele osób z psychozą (ale nie wszystkie!) jest bardziej pewnych, co do prawdziwości fałszywych wspomnień niż osoby bez psychozy.
- o Jednocześnie pewność, co do *prawdziwych wspomnień* (czyli tego, co się naprawdę wydarzyło) jest zmniejszona podczas psychozy.
- o **Wniosek:** Naruszona jest zdolność rozróżniania między prawdziwymi i fałszywymi wspomnieniami! To może prowadzić do błędnych sądów o rzeczywistości!

Jak błędy pamięci wzmacniają błędne interpretacje, na przykład podczas psychozy:

| Zdarzenie | Fałszywe wspomnienie | Rzeczywista sytuacja |
|---|---|--|
| Zamierzasz zapłacić za zakupy, ale okazuje się, że Twój portfel jest pusty. | Pamiętasz, że wypłacałaś pieniądze z bankomatu. Stwierdzasz więc, że to współlokator ukradł Ci pieniądze. | Miałaś zamiar iść do bankomatu, ale o tym zapomniałaś. |
| Spotkanie ze starymi znajomymi | Rzekomo mieli szydzić z Ciebie, bo nie masz w tym momencie pracy | Inni zauważyli, że nie masz pracy, bo powiedziałaś o tym. Zapadła na chwilę niezręczna cisza, ale nikt nie zareagował szyderstwem. |



→ ćwiczenia 8.1

Zadanie 2

Zaraz znów zobaczysz złożoną scenę.

Po kilku chwilach zostaniesz znów poproszona o przypomnienie sobie, co widziałaś na obrazkach.

Spróbuj również oszacować, jak bardzo pewien jesteś swojego zdania.

Spróbuj przypomnieć sobie tak wiele szczegółów, jak to możliwe!



Co najczęściej znajduje się na grillu?

...

...

...

...

Grill

Co widziałeś/łaś? Jak bardzo jesteś pewien/na?

- o kiełbaski
- o ketchup
- o węgiel
- o Krzesła ogrodowe
- o musztarda
- o Szczypce do grilla
- o okulary

Grill

- o kielbaski
- o **ketchup**
- o węgiel
- o Krzesła ogrodowe
- o musztarda
- o **Szczypce do grilla**
- o okulary



 = nieobecne



Co najczęściej znajduje się w pokoju dziecięcym?

...

...

...

...

Pokój dziecięcy

Co widziałeś/łaś? Jak bardzo jesteś pewien/na?

- o Zabawkowa kuchenka
- o Lalki
- o Wypchane zwierzęta
- o Krzeselko dziecięce
- o Książki
- o Domek dla lalek
- o Koparka

Pokój dziecięcy

- o Zabawkowa kuchenka
- o Lalki
- o **Wypchane zwierzęta**
- o **Krzeselko dziecięce**
- o Książki
- o Domek dla lalek
- o Koparka



 = nieobecne



Burza mózgów

Co najczęściej znajduje się w kuchni?

...

...

...

...

Kuchnia

Co widziałeś/łaś? Jak bardzo jesteś pewien/na?

- o patelnia
- o toster
- o ręcznik
- o czajnik
- o szmatka
- o butelki
- o Noże w pojemniku

Kuchnia

- o patelnia
- o toster
- o **ręcznik**
- o czajnik
- o szmatka
- o butelki
- o **Noże w pojemniku**



 = nieobecne

Rodzaje błędów pamięci

- o **zapominanie**
- o **Zniekształcenia pamięci:**
 - gdy przede wszystkim negatywne wspomnienia są zapominane (wyparcie)
 - gdy przede wszystkim pozytywne wspomnienia są zapominane (obniżony nastrój)
- o **Iluzje/fałszywe wspomnienia:** niektóre rzeczy są pamiętane w sposób, w jaki się nie wydarzyły!

Skąd biorą się fałszywe wspomnienia?

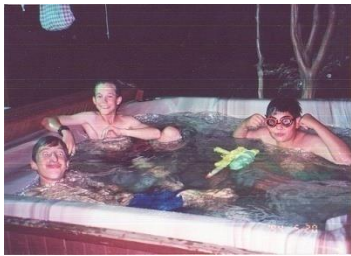
Nasz mózg zastępuje i dodaje brakujące informacje na podstawie wcześniejszych, podobnych doświadczeń (np. wizyta w zoo, safari) i wiele jest dodawane "z logicznego punktu widzenia" (w przykładzie: nosorożec, lew) dużo później!

Stres zwiększa prawdopodobieństwo wystąpienia błędów pamięci!

Prawdziwe wspomnienia często mogą być odróżniane od fałszywych na podstawie ich "**żywości**": fałszywe wspomnienia są raczej "blade" i mniej szczegółowe.

Fałszywe wspomnienia w codziennym życiu

np. wspomnienia z dzieciństwa



- Wspomnienia rodzeństwa dotyczące tego samego wydarzenia często różnią się szczegółami.
- Czasami wyraźnie pamiętamy wydarzenia, które tak naprawdę znamy tylko ze zdjęć lub opowieści rodziców.

np. gdy sytuacje są bardzo podobne

- np. szukanie samochodu na parkingu: jesteśmy pewni, że zaparkowaliśmy go w tym miejscu, ale może to było dzień wcześniej?

np. gdy opacznie coś rozumiemy

- Nasz nastrój często "ubarwia" nasze wspomnienia (np. po kłótni pamiętamy, że druga osoba była bardziej wroga niż w rzeczywistości).

Fałszywe wspomnienia w działaniu!

Przykład: atrybucja przyczynowa



W 2006 roku w Operze Berlińskiej podjęto kontrowersyjną decyzję o anulowaniu przedstawienia "Idomeneusz" z powodu obaw przed religijnymi protestami muzułmanów (w sztuce przedstawiano przywódców religijnych, w tym Mahometa, w sposób, który mógłby być obraźliwy dla religijnej osoby). Obecnie, niektórzy ludzie twierdzą, że przedstawienie zostało anulowane po faktycznych protestach muzułmanów, co jest nieprawdą. Ówczśnie znaleźli się na przykład muzułmanie, którzy krytykowali zdjęcie przedstawienia.

Jakie są możliwe konsekwencje upierania się przy fałszywych wspomnieniach?

Jakie są możliwe konsekwencje upierania się przy fałszywych wspomnieniach, np. gdyby poniższe wydarzenia miały miejsce:

???

Jakie są możliwe konsekwencje upierania się przy fałszywych wspomnieniach?

Jakie są możliwe konsekwencje upierania się przy fałszywych wspomnieniach, np. gdyby poniższe wydarzenia miały miejsce:

- Wdaję się w kłótnie z innymi ze względu na sprzeczne wspomnienia (np. Domagam się zwrotu pieniędzy, które mi dawno oddano).
- W przypadku (fałszywych) wspomnień negatywnego wydarzenia (np. rzekomego odrzucenia) zachowuję się wrogo wobec swojego otoczenia i jestem okropna dla ludzi.
- Granice między rzeczywistością i fantazją są zamazane.

Nie nadwyreżaj swojej pamięci. Notuj systematycznie:

1. Używaj kalendarza spotkań/notatnika oraz smartfona (jeśli posiadasz).
2. Bez chaosu w papierach: używaj *jednego* głównego notatnika
3. Doczepiaj notatki z ważnymi planami (np. godziną przyjmowania leków) do często mijanych miejsc w domu (np. tablicy korkowej, drzwi lodówki, lustra w łazience).
4. Zapisuj plany/zamiary! Cokolwiek jest zapisane – odciąża pamięć.
5. Wciąż staraj się zapamiętywać różne informacje bez pomocy.

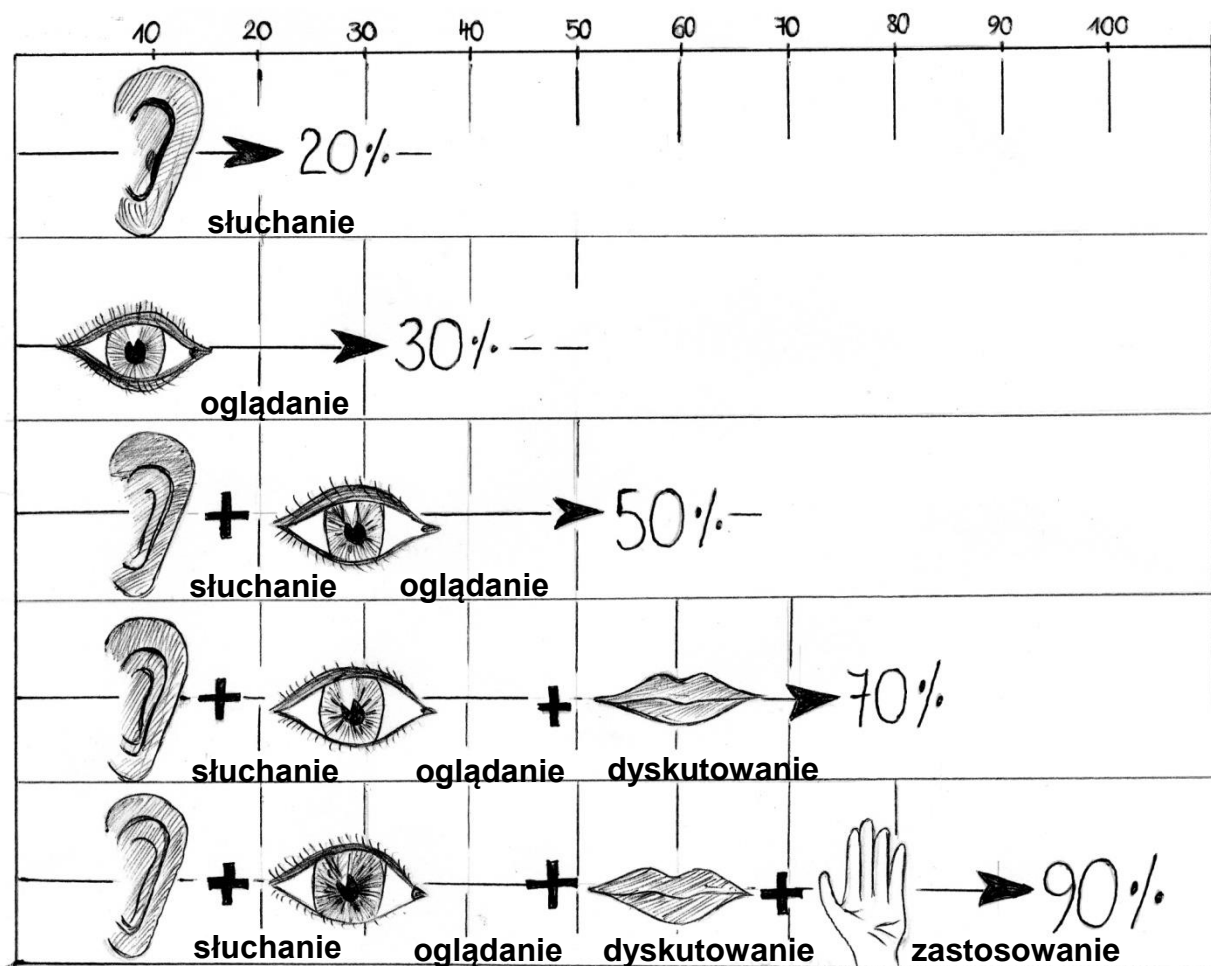


Jak mogę zapamiętywać lepiej?

- Powtarzaj i rób powtórki; **ZE ZROZUMIENIEM**
- Materiał abstrakcyjny: wypróbuj jakieś techniki ułatwiające zapamiętywanie (np. dla śrubek: w **lewo** = **luźniej**; w **prawo** = **praca**)
- Łącz nową wiedzę z posiadanymi wiadomościami
- Unikaj uczenia się za długo
- Nie pij alkoholu podczas nauki
- Wyśpij się po nauce
- Angażuj wiele zmysłów do nauki (np. słuchaj, oglądaj...)

Jak mogę zapamiętywać lepiej?

Przypominanie sobie w %



Im więcej zmysłów jest zaangażowanych w naukę, tym lepsze przypominanie!

Zapamiętaj:

- Nasze wspomnienia mogą nas zwodzić!
Szczególnie w przypadku ważnych wydarzeń (kłótnie, zeznawanie o tym, co się widziało itd.), dlatego pamiętaj:
Jeśli nie pamiętasz *wyraźnie* szczegółów jakiegoś zdarzenia, **to uwzględnij, że możesz się mylić. Szukaj dodatkowych informacji (np. zapytaj świadka zdarzenia).**
- Używaj pomocy zewnętrznych (kalendarz/notatnik do zapisywania spotkań i obowiązków)

Zapamiętaj:

- Powstanie fałszywych wspomnień jest bardziej prawdopodobne, gdy znajdujemy się pod wpływem stresu albo czujemy się zagrożeni.
- Zanim wyciągniesz wnioski obarczone konsekwencjami: rozważ jak obiektywne są Twoje wspomnienia i założenia i jak mocne mają podstawy!
- Również weź pod uwagę: fałszywe wspomnienia są zazwyczaj bardziej wyblakłe (np. mają mniej szczegółów i nie są tak żywe) od prawdziwych wspomnień.

Co to ma wspólnego z psychozą?

Podczas psychozy ludzie mają tendencję, by pamiętać coś inaczej niż w rzeczywistości albo wcale.

Jakie części tego modułu terapeutycznego były dla Ciebie szczególnie użyteczne i pomocne?

*Kiedy i w jakich sytuacjach mógłbyś/łabyś wykorzystać zdobytą wiedzę?
Co mogłoby Ci pomóc (np. odczuwać mniejsze napięcie?)*



→ ćwiczenie 8.2

Co to ma wspólnego z psychozą?

Przykład: Karen jest przekonana, że ktoś się włamał do jej mieszkania.

Podłoże: Gdy wraca z pracy do domu, to zauważa, że drzwi do mieszkania nie są zamknięte i drzwi szafki w jej sypialni są otwarte. Co więcej, czuła się obserwowana na ulicy dzisiejszego poranka. Karen jest bliska zadzwonienia na policję, by zgłosić włamanie i opisać rzekomego oprawcę.

Ale: Karen przypomina sobie nagle, że zasnęła i pośpiesznie wyszła z mieszkania tego ranka. To dlatego zapomniała zamknąć drzwi szafki i drzwi wejściowe do mieszkania.