

Резюме на видеото „Системи на паметта“

Ситуация:

Семейна двойка Кристине (83) и Фриц (86), г-жа Ханелоре - домашна помощница, Ервин Пополорум - домашен помощник

Г-жа Ханелоре често прави упражнения за памет с двойката.

Нашият мозък съхранява информация на различни места. Различават се 5 различни вида (системи) на паметта. Една деменция поради Алцхаймер засяга тези системи **РАЗЛИЧНО**. Трябва да разберем КОИ системи са по-рано засегнати и кои се запазват по-дълго. Това улеснява нашето **общуване** с хората, за които се грижим.

Съдържание на клипа:

Г-жа Ханелоре пита дали да поиграят игра на отгатване, преди г-н Ервин да пристигне за смяната. Тя пита г-н Фриц коя е столицата на Испания и той отговаря: Мадрид. На въпроса **ОТКЪДЕ** той знае това, казва: „Това всички го знаят...“. Сега един „приказен“ въпрос към г-жа Кристине: Кой е заключил Хензел и Гретел? „Вещицата!“. **ОТКЪДЕ** тя знае това: Баба й е чела. Сега г-н Ервин идва и пита какво правят. Г-н Фриц казва, че „г-жа главната учителка“ задава въпроси... Сега г-н Ервин пита дали също може да задава въпроси на г-жа Ханелоре. Той пита дали тя може да му опише **КАК** правилно се връзват връзките на **обувките**. Тя започва и г-н Ервин прави **ТОЧНО** това, което ТЯ му казва... Скоро тя разбира, че с думи не може да го опише толкова правилно.

Анализ:

Отначало беше важно, че г-жа Ханелоре попита дали двамата искат да играят игра на отгатване. Доброволно! Тя обаче **НЕПИТА КОЙ** иска да започне, а възлага на г-н Фриц да направи това. Ако някой ги наблюдава, то методът ѝ да задава въпроси **напомня** малко на **учителка**. Вероятно това е причината г-н Фриц по-късно да я нарече „г-жа главната учителка“. Важното е да се забавляват И г-жа Ханелоре не трябва да изпъква като „знаещата“ **ПРЕД** тях двамата. Господин Фриц вече не знае **ОТКЪДЕ** познава столицата Мадрид; той може би ще предположи, че го знае от училище, вероятно нищо повече... Този въпрос се отнася до „**декларативната памет**“. Въпросът за приказката се отнася до „**епизодичната памет**“. И когато си спомни, че баба й го е чела, това е „**автобиографична памет**“ (вижте

отражението). Упражнението с връзването на връзки на обувки може да бъде ПОКАЗАНО, а НЕ описано с думи. Става дума за „процедурна памет“.

Отражение:

В литературата има различни класификации на видовете памет. Тук избираме модел, който е доста подходящ за практическа работа.

Като **ултракраткотрайна памет** се характеризират онези части от мозъка, които решават за секунди кои **сетивни възприятия** са важни за нас сега и кои не са. **Най-голямата част** не се запаметява или **ВЕДНАГА** отново **се забравя**, тъй като не бихме могли да обработим огромните количества данни.

Краткосрочната памет се занимава с най-важната информация. Тя може да съхранява тези данни за различни разсъждения за кратко време (например телефонен номер, който ми дава приятел и който въвеждам в мобилния си телефон) и след това веднага да ги забравя отново. Но също и **новата информация** или **преживявания**, от които може да се **нуждая дългосрочно**, се съхраняват в краткосрочната памет. След това тези данни се прехвърлят в дългосрочната памет по време на определени фази на съня. Тъй като **краткосрочната памет** се организира основно от **хипокампуса** и при деменция поради **Алцхаймер** той се **засяга рано**, също и **краткосрочната памет се губи** все повече и повече в ранния стадий.

Когато става дума за системите на паметта, говорим за **дългосрочната памет** (само грубо описание):

Декларативна или семантична памет:

Обикновено съдържа **числа, данни, факти**; т.е. дати, кога какво се е случило в света, държави, места, данни за населението, имена, математически формули и много други. За тези данни е **маловажно, ОТКЪДЕ** ги имаме, така че сме склонни да ги забравяме. Но също така има **концепции** на действия и ситуации, като например какво трябва да се направи, когато си миете зъбите (отваряте туба с паста за зъби, поставяте паста върху четка за зъби и т.н.). Въпреки това самите мускулни движения са съхранени в **процедурната памет**.

Епизодична памет:

Това са истории, които съм чувал, чел или гледал на филм. Тоест приказки, пиеси, романи и т.н. Тук обикновено знаете източника.

Автобиографична памет:

Може да се разглежда като част от епизодичната памет, защото става дума и за истории (епизоди), но за такива, в които **A3** самият **съм участвал**. Понякога епизодите могат да бъдат толкова емоционално заредени, че да си мислите, че сами сте ги преживели.

Процедурна памет:

Курсовете на действие, т.е. процедурите, се съхраняват тук; това са **автоматизирани движения**, които можем да направим автоматично, без да мислим: колоездене, ядене, пиене, обличане, бръснене, миене на зъбите, фризиране, миене и т.н. Този тип памет обикновено се запазва за дълго време, дори при пациенти с деменция.

Прайминг („подготовка“)

За да може нашият **мозък бързо да реагира** на определени стимули, той **предварително активира нервните клетки**, които отговарят на възприетите стимули. Цели мрежи се активират - но първоначално само леко и без ние съзнателно да забележим. Само като чуем думата „куче“, в мозъка вече се активират безброй връзки: Лаят или ръмженето, усещането на козината, стари спомени от срещи с кучета и т.н. Тези подготовки (= активиране на свързани мрежи) са (предимно) **несъзнателни**, но променят нашите **МИСЛИ, ЧУВСТВА и ПОВЕДЕНИЕ - БЕЗ да го забележим!**

Обучение:

При деменция поради Алцхаймер трябва да правим **когнитивни упражнения** най-добре в **началото на заболяването**, а не по-късно в хода на заболяването, тъй като **декларативната памет** е силно засегната - това би било изнервящо.

Историите (**епизодични**) са налични за малко по-дълго време. Собствените преживявания (**автобиография**) също са достъпни за малко по-дълго време, но понякога се смесват с епизодични знания и в крайна сметка все повече се губят при тежка деменция. И тук можете да помогнете с **помощ за припомняне** (снимки, предмети и т.н.)

Процедурното знание (т.е. научени, автоматизирани движения) обикновено се задържа **дълго**. Когато помагаме на хората, за които се грижим, **първите движения** (напр. поставяне на четка за зъби в устата, първи движения) хората често могат да продължават да правят сами. Ако помолим човека само да си измие зъбите, той може да не разбере какво означава това.

Ако **разберем** логиката на „прайминга“ , ще ни стане ясно каква **сила** имат определени думи. Затова трябва да **избягвате определени думи** в ежедневието, не само с болните от деменция хора.

„Баба“ или „дядо“ активират в мозъка връзка с тези думи: Вие, като домашен помощник, активирате - **без да забележите** - нервни връзки и по-лесно можете да влезете в ролята на внуци. И тези, към които се обръщате, също се класифицират емоционално по различен начин като „баба“ или „дядо“. Тъй като **не сме наясно** с това, **често мислим**, че, **НИЕ НЕ СМЕ засегнати** от това...

И думата „памперс“ се свързва повече в нашия мозък с бебета; така че вместо това казваме „превръзка“, „панталони за инконтиненция“, „панталонки“ или друга творческа дума...

Избягвайте думата „трябва“; тоест не казвайте: „Трябва да пиете!“, а по-скоро: „Заслужавате нещо за пиене“, „Хайде да СИ вземем нещо за пиене сега“ или подобни.

Вместо „храня“ казвайте: „давам храна“. Когато някой е ял достатъчно, **не** казвайте: „Изядохте си **ПОСЛУШНО** всичко...“ („послушен“ казват на децата...). Не казвайте и „**Това не е проблем**“, защото така активирате всичко, което е свързано с проблеми.

Ако кажете: „Аз **ЩЕ ВИ ПОМОГНА**“ чрез прайминга също изразявате: Аз съм СИЛЕН, аз МОГА да помогна, но Вие сте СЛАБ и СЕ НУЖДАЕТЕ от помощ. По-добре: „Да го направим заедно...“

Препоръчителна литература:

Рут Метен: Актуализация на паметта (за изкуството на презаписване на спомени)

Ханс Айхер: Удивителната сила на езика (Какво предизвиквате или предотвратявате с думи...)

Бо Лото: Да виждаш различно (Удивителната наука за възприятието)

Интернет проучване:

Потърсете „прайминг“ или „манипулация чрез прайминг“