

Podsumowanie filmu „Systemy pamięci”

Sytuacja

Małżeństwo Christine (83 l.) i Fritz (86 l.), pani Hannelore - opiekunka, Erwin Populorum - opiekun
Pani Hannelore często przeprowadza z małżeństwem ćwiczenia pamięci.

Nasz mózg zapamiętuje informacje w różnych miejscach. Można wyróżnić 5 różnych rodzajów (systemów) pamięci. Demencja przy chorobie Alzheimer'a w RÓŻNY SPOSÓB wpływa na te systemy. Należy zrozumieć, KTÓRE systemy wcześniej ulegają chorobie, a które wytrzymują dłużej. W ten sposób można sobie ułatwić pracę z takimi osobami.

Treść filmu

Pani Hannelore pyta, czy ma zrobić jeszcze jedną zgadywanę, zanim pan Erwin przyjdzie, aby ją zmienić. Pyta pana Fritza, jaka jest stolica Hiszpanii, a on odpowiada: Madryt. Na pytanie SKĄD to wie, odpowiada: „Takie rzeczy po prostu się wie...”. Teraz „bajkowe” pytanie do pani Christine: Kto uwięził Jasia i Małgosię? „Baba Jaga!”. SKĄD to wie: Czytała jej o tym babcia. Teraz przychodzi pan Erwin i pyta, co oni teraz robią. Pan Fritz mówi, że „pani profesor” właśnie zadaje pytania. Teraz pan Erwin pyta, czy i on może zadawać pytania pani Hannelore. Pyta, czy mogłaby mu opisać, JAK należy prawidłowo zawiązywać buty. Ona zaczyna, a pan Erwin robi DOKŁADNIE TO, co ONA mu mówi. Wkrótce stwierdza, że słowami nie da się tego prawidłowo opisać.

Analiza

Najpierw ważne było to, aby pani Hannelore zapytała, czy oboje państwo chcą wziąć udział w zgadywance. Dobrowolność! Ale NIE pyta, KTO zaczyna, tylko wyznacza do tego pana Fritza. Gdy się ją obserwuje, to jej sposób zadawania pytań przypomina nieco nauczyciela. To pewnie z tego powodu pan Fritz nazywa ją później „panią profesor”. Ważna jest zabawa, a pani Hannelore nie powinna stawiać się PONAD nimi jako „wszystkowiedząca”. Pan Fritz nie wie już, SKĄD wie, że stolicą Hiszpanii jest Madryt; przypuszcza, że być może pamięta ze szkoły, ale poza tym nic nie przychodzi mu do głowy... Pytanie to dotyczy „pamięci deklaratywnej”. Bajkowe pytanie dotyczy „pamięci epizodycznej”. Gdy pani Christine przypomina sobie, że czytała jej o tym babcia, to jest to „pamięć autobiograficzna” (patrz Refleksja). Ćwiczenie z wiązaniem buta można ZADEMONSTROWAĆ, ale nie można go opisać słowami. Chodzi tutaj o „pamięć proceduralną”.

Refleksja

W literaturze można znaleźć różniące się częściowo podziały rodzajów pamięci. Wybierzemy tutaj model, który dobrze pasuje do praktyki opiekuna.

Pamięć ultrakrótka obejmuje te części mózgu, które błyskawicznie decydują o tym, **które zmysły** są teraz dla nas **ważne**, a które nie. **Większość** w ogóle nie jest zapamiętywana lub jest **OD RAZU** **zapominana**, ponieważ nie jesteśmy w stanie przetworzyć ogromnych ilości danych.

Pamięć krótkotrwała zajmuje się najważniejszymi informacjami. Może zapisywać te dane do określonych przemyśleń przez krótki czas (np. numer telefonu podany przez znajomego, który wpisujesz do swojego telefonu), a następnie je z powrotem zapomina. Ale również **nowe informacje** lub **przeżycia**, które mogą być potrzebne **po dłuższym czasie**, są tymczasowo przechowywane w pamięci krótkotrwałej. Dane te są następnie przenoszone do pamięci długotrwałej w określonych fazach snu. Ponieważ **pamięć krótkotrwała** jest organizowana głównie przez **hipokamp**, który w przypadku demencji Alzheimera **szybko ulega uszkodzeniu**, również **pamięć krótkotrwała** jest coraz bardziej tracona we wczesnym stadium.

W systemach pamięci zajmiemy się teraz **pamięcią długotrwałą** (tylko ogólny opis).

Pamięć deklaratywna lub semantyczna

Obejmuje zwykle **liczby, dane i fakty**, a więc pory roku, kiedy, co i gdzie na świecie coś się wydarzyło, państwa, miejsca, liczby mieszkańców, nazwy, wzory matematyczne i wiele innych. W przypadku tych danych **nie ma znaczenia, SKĄD** je mamy, dlatego zwykle je zapominamy. W pamięci zapisywane są jednak również **koncepty** działań i sytuacje, na przykład jak należy czyścić zęby (otworzyć tubkę z pastą, nałożyć pastę na szczoteczkę itd.). Jednak same ruchy mięśni są zapisane w **pamięci proceduralnej**.

Pamięć epizodyczna

Są to historie, które zostały usłyszane, przeczytane lub zobaczone w filmie, czyli bajki, sztuki teatralne, powieści itp. Tutaj zwykle źródło jest znane.

Pamięć autobiograficzna

Można ją uznać za część pamięci epizodycznej, ponieważ również tutaj chodzi o historie (**epizody**), ale takie, w których **SAMEMU** się **uczestniczyło**. Czasami epizody mogą być tak naładowane emocjonalnie, że ma się wrażenie, że samemu się ich doświadczyło.

Pamięć proceduralna

Tutaj przechowywane są przebiegi czynności, a więc procedury; są to **zautomatyzowane sekwencje ruchów**, które potrafimy wykonywać automatycznie, bez zastanawiania się: jazda na rowerze, jedzenie, picie, ubieranie się, golenie, mycie zębów, czesanie włosów, mycie itp. Ten rodzaj pamięci zwykle utrzymuje się na długo, nawet u pacjentów z demencją.

Torowanie („priming”)

Aby nasz **mózg** mógł szybko **reagować** na określone bodźce, **aktywuje wcześniej komórki nerwowe** dostosowane do odbieranych bodźców. Aktywowane są całe sieci - ale najpierw tylko nieznacznie i bez naszej świadomej uwagi. Już samo usłyszenie słowa „pies” aktywuje mnóstwo połączeń w mózgu: szczekanie lub warczenie, dotyk sierści, stare wspomnienia spotkań z psami itp. Te torowania (= aktywacja powiązanych sieci) są (w większości) **nieświadome**, ale zmieniają nasze **MYŚLENIE, CZUCIE i ZACHOWANIE** - **ALE** my tego **nie zauważamy!**

Zdobyta wiedza

W przypadku choroby Alzheimera powinniśmy więc przeprowadzać **ćwiczenia poznawcze** najlepiej na **początku choroby**, a **później** w trakcie jej przebiegu **już nie**, ponieważ choroba silnie działa na pamięć **deklaratywną** - byłoby to więc frustrujące.

Historie (**pamięć epizodyczna**) pozostają w pamięci nieco dłużej. Również własne przeżycia (**pamięć autobiograficzna**) są nieco dłużej dostępne w pamięci, ale czasami mieszają się z wiedzą epizodyczną i ostatecznie w przypadku silnej demencji są razem z nią tracone. Również w tym przypadku pomóc mogą „**przypominajki**” (zdjęcia, przedmioty itp.).

Wiedza proceduralna (czyli wyuczone, zautomatyzowane ruchy) utrzymuje się zwykle **długo**. Gdy pomagamy podopiecznym wykonywać **pierwsze ruchy** (np. przysuwać do ust szczoteczkę do zębów, pierwsze ruchy) osoby często same potrafią kontynuować. Gdybyśmy tylko poprosili te osoby o umycie zębów, być może nie wiedziałyby już, o co nam chodzi.

Jeśli zrozumiemy logikę „**torowania**”, zrozumiemy też, jaką **siłę** mają określone **słowa**. Dlatego **określonych słów należy unikać** na co dzień nie tylko w obecności osób cierpiących na demencję.

„Babcia” lub „dziadek” aktywują w mózgu powiązania z tymi słowami: opiekun aktywuje wtedy - **nie zauważając tego** - połączenia nerwowe i może łatwo wejść w rolę wnuka. Ale również osoby słyszające te słowa przyjmują inną pozycję emocjonalną jako „babcia” lub „dziadek”. Ponieważ **nie jesteśmy tego świadomi**, często sądzimy, że to NAS NIE dotyczy.

Również słowo „pielucha” kojarzy się w naszym mózgu raczej z małymi dziećmi; dlatego zamiast niego mówimy „wkładka”, „majtki”, „” czy używamy innego kreatywnego słowa.

Należy unikać słowa „**musieć**”; dlatego nie należy mówić: „Musi pan(i) się napić!”, tylko lepiej: „Zasłużył(a) sobie pan(i) na coś do picia”, „Napijmy się teraz czegoś” lub podobnie.

Zamiast słowa „**karmić**” należy mówić: „podawać jedzenie”. Gdy klient zjadł wystarczająco dużo, **nie** należy mówić: „**GRZECZNIE** pan(i) zjadł(a)” („grzecznie” mówi się do dzieci). Nie należy też mówić „**nie ma problemu**”, ponieważ wtedy aktywowane jest wszystko, co wiąże się z problemami.

Gdy mówimy: „**POMOGĘ** panu(-i)”, skutek torowania wyrażamy jednocześnie to: ja jestem SILNA, ja POTRAFIĘ pomóc, a pan(i) jest SŁABY(-A) i POTRZEBUJE pomocy. Lepiej: „zróbmy to wspólnie...”

Polecana bibliografia

Ruth Metten: Update fürs Gedächtnis (von der Kunst, Erinnerungen zu überschreiben) [Aktualizacje dotyczące pamięci (ze sztuki, nadpisywanie wspomnień)]

Hans Eicher: Die verblüffende Macht der Sprache [Niesamowita moc języka (Co robisz lub czemu zapobiegasz za pomocą słów...)]

Beau Lotto: Anders sehen (Die verblüffende Wissenschaft der Wahrnehmung) [Widzenie inaczej (niesamowita nauka o percepcji)]

Wyszukiwanie w Internecie

Wyszukiwanie słów kluczowych „torowanie” lub „manipulacja przez torowanie”