

T R E N I N G

FUNKCJI POZNAWCZYCH
DLA OSÓB CHORYCH
NA DEPRESJĘ

mgr Kaja Wojciechowska, psycholog
III Klinika Psychiatryczna, Instytut Psychiatrii i Neurologii
w Warszawie



TRENING

Funkcji poznawczych dla osób chorych na depresję

mgr Kaja Wojciechowska, psycholog, III Klinika Psychiatryczna
Instytut Psychiatrii i Neurologii w Warszawie

Depresja to zaburzenie nastroju, które wpływa na samopoczucie emocjonalne i fizyczne. Zmiany związane są z obniżonym nastrojem, niezdolnością do odczuwania przyjemności, zmniejszeniem zainteresowań, spadkiem energii, zaburzeniami snu, zmniejszeniem libido. Depresji często towarzyszą również objawy somatyczne takie jak zaburzenia apetytu, zmiana masy ciała.

Niedocenionym objawem depresji są dysfunkcje poznawcze, które są powszechnym problemem. Doświadcza ich około 94% osób w epizodzie depresyjnym oraz około 44% osób po ustąpieniu ostrych objawów choroby. Ponadto około 52% osób chorych na depresję zgłasza, że trudności poznawcze mają negatywny wpływ na ich życie zawodowe i osobiste.

Do najczęstszych skarg pacjentów z depresją należą:

- *Gubię wątek. Zapominam, co ustaliłem z moimi współpracownikami i rodziną* - Osłabienie pamięci.
- *Próbuję czytać, ale mam pustkę w głowie.*
- Osłabienie koncentracji uwagi.
- *Wszystko muszę zapisywać, ale zdarza się, że nie wiem, gdzie położyłem notatki.* - Obniżona sprawność poznawcza i nieznaczne lub umiarkowane trudności w funkcjonowaniu wzrokowo-przestrzennym.
- *Nie jestem już twórczy.* - Obniżona zdolność rozwiązywania problemów, podejmowania decyzji.

Prezentowane zadania są o zróżnicowanym stopniu trudności.
Zadania trudniejsze oznaczone zostały ★.



1 PAMIĘĆ

Zdolność do rejestrowania, przechowywania i odtwarzania informacji

- 1.1 **ZADANIE 1.** Zapamiętaj następującą listę zakupów, następnie wypisz te słowa na następnej stronie.

BUŁKI, MASŁO, SER, WINOGRONA, SZYNKA, TRUSKAWKI,
ŚLIWKI, POMIDOR, OGÓREK, JAJKA

- 1.2 **ZADANIE 2.** Z podanych liter ułóż nazwy ryb.

ŃOKO
AŚKRA
MELRAKA
PRAK
BHLAITU
GWĘORZ
SCZZUKMRO
IMJTNA
AŁFRDA
RDOZS
OSŁOŚ
KZCSZPUA
ASLO

1.1 **ZAD. 1 cd.** Wypisz zapamiętaną listę zakupów

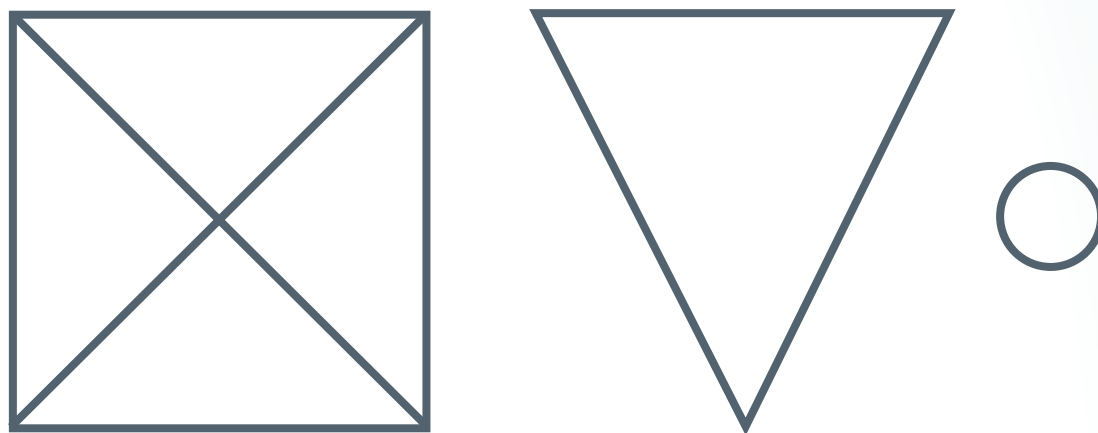
1.3 * **ZADANIE 3.** Zapamiętaj następującą listę zakupów, następnie wypisz te słowa na stronie 10.

CHLEB, MASŁO, MARCHEW, JABŁKA, KAPELUSZ, MLEKO, MAKA,
SKARPETY, SZCZYPIOR, SER ŻÓŁTY, MUSZTARDA, KALAFIOR,
GRUSZKI, KASZA GRYCZANA, DŁUGOPIS

1.4 * **ZADANIE 4.** Z podanych liter ułóż nazwy zawodów.

RAKZDE -----
UCNAYCLEIZ -----
GOTFRFOA -----
NOMKORKI -----
RAKZEPI -----
HGOSYPCOL -----
REKLAZ -----
KORTAZ -----
NOTILSZOS -----
OPTLI -----
NLERKE -----
WÓKRAZTKAS -----
MORFNIYKTA -----
HUKCZRA -----
REZGSRTZAMIS -----

1.5 ZADANIE 5. Zapamiętaj daną figurę i przerysuj ją, a następnie przewróć stroną.



1.3 * **ZAD. 3 cd.** Wypisz zapamiętaną listę zakupów

1.5 **ZAD. 5 cd.** Przerysuj zapamiętaną figurę

1.6 * **ZADANIE 6.** Wpisz 10 przysłów zawierających w sobie nazwę zwierzęcia.

1. -----

2. -----

3. -----

4. -----

5. -----

6. -----

7. -----

8. -----

9. -----

10. -----

1.7 * **ZADANIE 7.** Wypisz po 10 rzeczowników składających się z podanej ilości liter.

5-LITEROWE

6-LITEROWE

7-LITEROWE

8-LITEROWE

2 KONCENTRACJA UWAGI

Umiejętność skupiania i utrzymywania uwagi na ściśle określonych zadaniach

2.1 ✱ ZADANIE 1. Wykreśl nazwy wszystkich miesięcy (12).

R L H G F B N M E S F R Y G B
O P K L D F G N F H K L J M L
K R S T Y C Z E Ń G D U F H I
W F J K F T Y H L K S T D R S
I G H D F H F H J Y Y Y T D T
E W W R G R U D Z I E Ń D C O
C D R E F G B N M A R Z E C P
I Z Z C D F B N M G D L R F A
E W E F G S C B H J G I W E D
Ń M S J G M A J J R F P G R H
A D I F H D E H F G E I S D G
D C E E D G S F H K V E E D H
W D Ń I C Z E R W I E C H R W
D G S G J O G E T F S K I D H
W P A Ż D Z I E R N I K D F N

2.2 * ZADANIE 2. Wykreśl nazwy części ciała (15)

D F W P I Ę T A E F H D S G N
S O D G J K D P S F N G F J D
D K D G H K X A M B O R G G U
F O B N O S D L G H G R H Ł H
D F E H I J K E R F A F S O L
S D U F B C N C E F H K S W W
D R S S V F B H K S R W T A A
W D T D G R Ę K A G J D O W D
T G A D B H D W F Y R Y P T P
S D H D W E R V Ł Y D K A T L
G J K L O I Y T U P O K J G E
D U C H O S G C B N M R T H C
W D Z C F G H J B R Z U C H Y
W T S Z Y J A D G K L U Y S T
A D G C H U T P O L I C Z E K

2.3 ZADANIE 3. Podkreśl pary cyfr dające sumę 13. Policz ich ilość i sumę.

3 4 9 6 7 8 8 8 5 6 7 3 2 5 8 5 4 6 6 7
4 5 3 2 5 6 7 3 5 7 8 5 3 2 5 9 4 9 8 0
4 3 9 4 3 4 5 7 8 5 5 6 8 5 4 3 3 6 7 6
5 6 3 2 5 6 7 4 6 7 8 5 4 5 5 8 7 6 5 7
3 4 5 6 3 2 2 5 8 8 8 9 7 8 7 6 6 6 8 5
6 5 4 3 9 5 4 3 5 7 7 7 6 7 5 4 3 5 7 9
7 6 3 5 6 7 4 2 1 9 4 4 5 7 4 3 2 4 5 6
6 8 5 5 6 7 8 5 4 3 5 6 8 9 6 5 8 4 5 7
5 6 7 8 4 3 4 8 5 6 7 8 9 6 4 3 3 5 7 8
6 7 8 5 8 4 5 6 7 6 9 4 4 5 6 8 9 7 6 4
4 5 6 8 5 6 7 4 5 7 9 3 2 7 8 5 4 6 7 8
9 8 5 5 6 8 4 3 4 6 8 7 6 6 8 9 4 3 5 8
9 8 7 3 6 7 3 4 9 5 6 7 2 1 7 8 9 5 8 4
8 7 5 5 8 7 8 4 3 5 6 8 5 6 5 8 9 4 3 6
9 8 6 5 4 3 5 6 7 8 9 5 4 3 2 4 5 6 7 8
7 8 5 5 6 7 6 4 7 9 4 6 5 4 9 7 6 8 9 0
4 5 7 8 6 3 2 4 5 6 8 4 5 6 7 8 9 5 8 8
9 4 6 9 4 5 4 5 7 8 5 4 3 4 5 7 8 9 6 5
8 7 6 4 5 6 7 8 4 3 4 5 6 7 7 6 5 7 8 9
7 7 6 4 5 5 8 4 5 6 7 6 7 8 9 4 4 3 2 6

IŁOŚĆ: _____, SUMA: _____

2.4 ✱ **ZADANIE 4.** Znajdź ukryte wyrazy w ciągu liter.

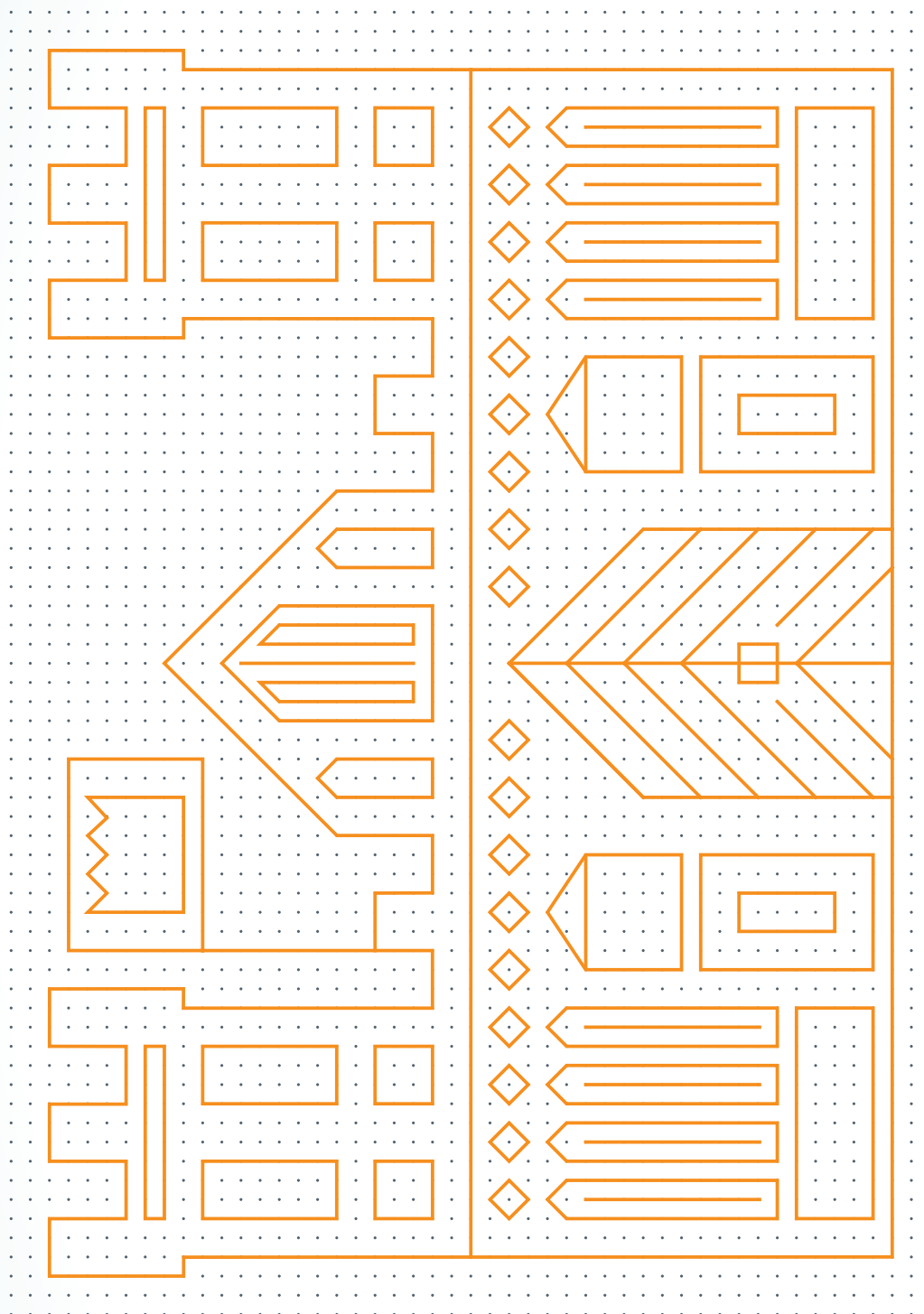
hdkaowzneikuranxahsjswózkswjwo
whdśłopatakshdgeyjnmakuchenka
pdlsjhzbzgydywännchdgattgbuty
ajskxnjadkomputercsjhüuajakdn
boknospodniesajhgdkłdługopis
sdahgsjihwjskawachduajshjdtrawa
cjafsuiddkdrzewohdbckeisjniebo
hdsksnyshttratwajdsbakxnzastony
hdgajantratwajdksjsknckdksjnos
hfksjskmfurgonetkabcjskalaohd
policjabdkkänzkkalendarzkkadh
sjaktönfksjji

jsxkalamzegardfkalanddokument
ndkdldandgrabienfkskslndpasek
hdsksupatełniabcjskabzdrukarka
nckslsmzahjdkfdlsuszarkanfksllzm
ajdkkkłóżkohdbcsjakahnkredkicn
skalamhjdklallsjplaszczvnkskslfsj
atkówkancjskmajaktelewizornvks
nskspotcnxksalapotmcmsskskubek
xnckkhfjkknvkjskskjfdłóńvihgaslkh
smugickjhsflhalskhffajerwerkifkj
alkljhfalaslfszimakjhflkhkjkdkotkj

2.5 ZADANIE 5. Podziel zdanie na wyrazy.

osoby chorujące na depresję doświadczały szeregu problemów związanych z funkcjonowaniem poznawczym skarg dotyczących problemów z ogólnym funkcjonowaniem poznawczym osłabieniem pamięci osłabieniem koncentracji które w wyniku przekierowania zasobów poznawczych uwagi w stronę skupiania się na negatywnych danych pochodzących z ciała i otoczenia obniża elastyczność poznawczą i nieznacznie lubumiarkowaną trudności w funkcjonowaniu wzrokowo-przestrzennym obniżoną jest również zdolność rozwiązywania problemów co wiąże się z podjęciem wysiłku co jest bardzo charakterystyczne u osób depresyjnych.

2.6 ZADANIE 6. Przerysuj rysunek.



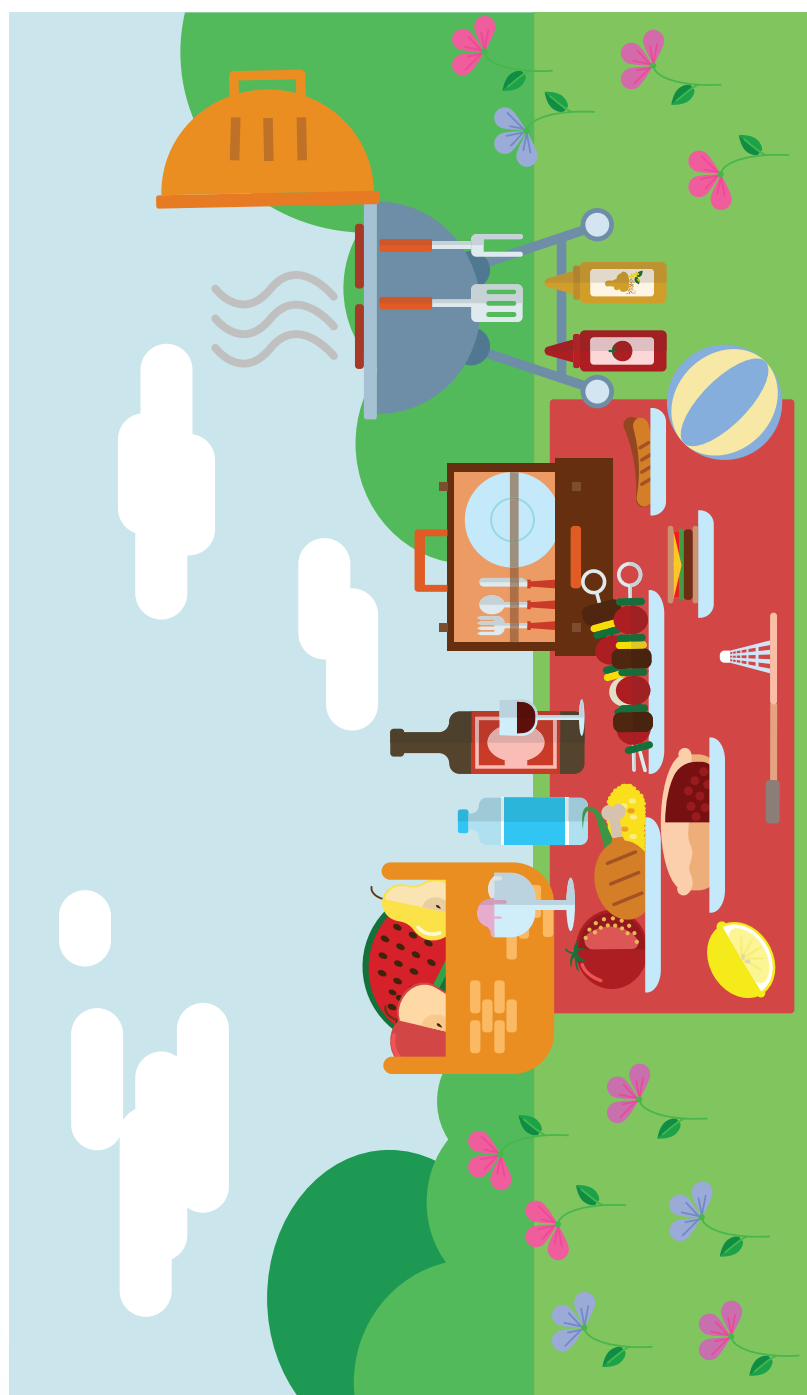


3 FUNKCJE WZROKOWO-PRZESTRZENNE

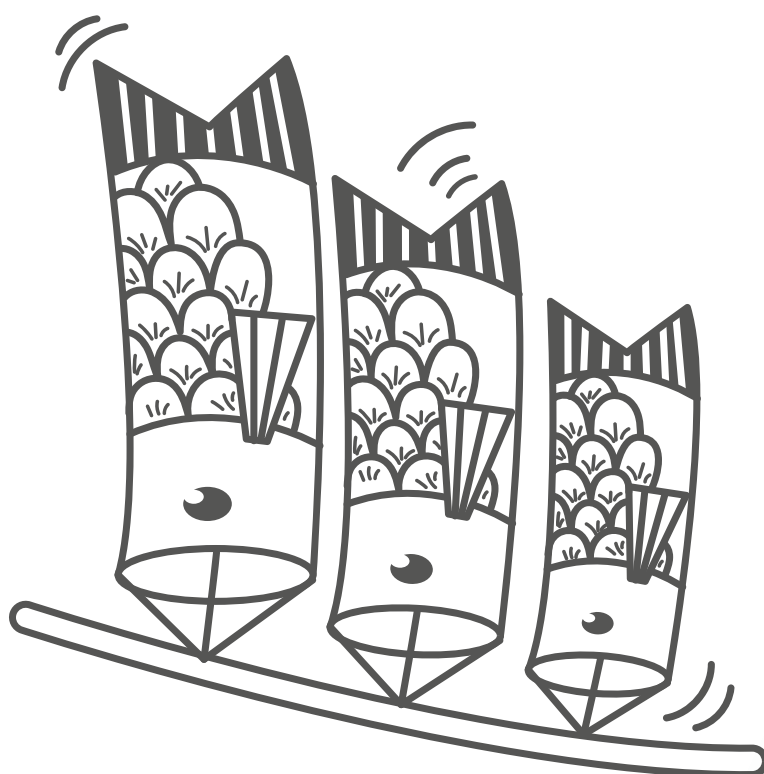
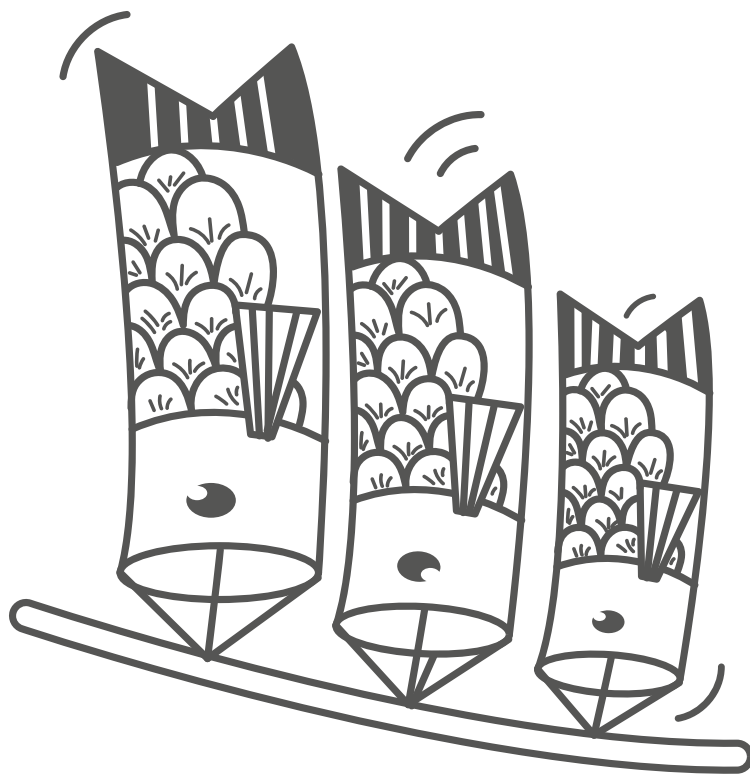
Odpowiadają za spostrzeganie i organizowanie przestrzenne

3.1

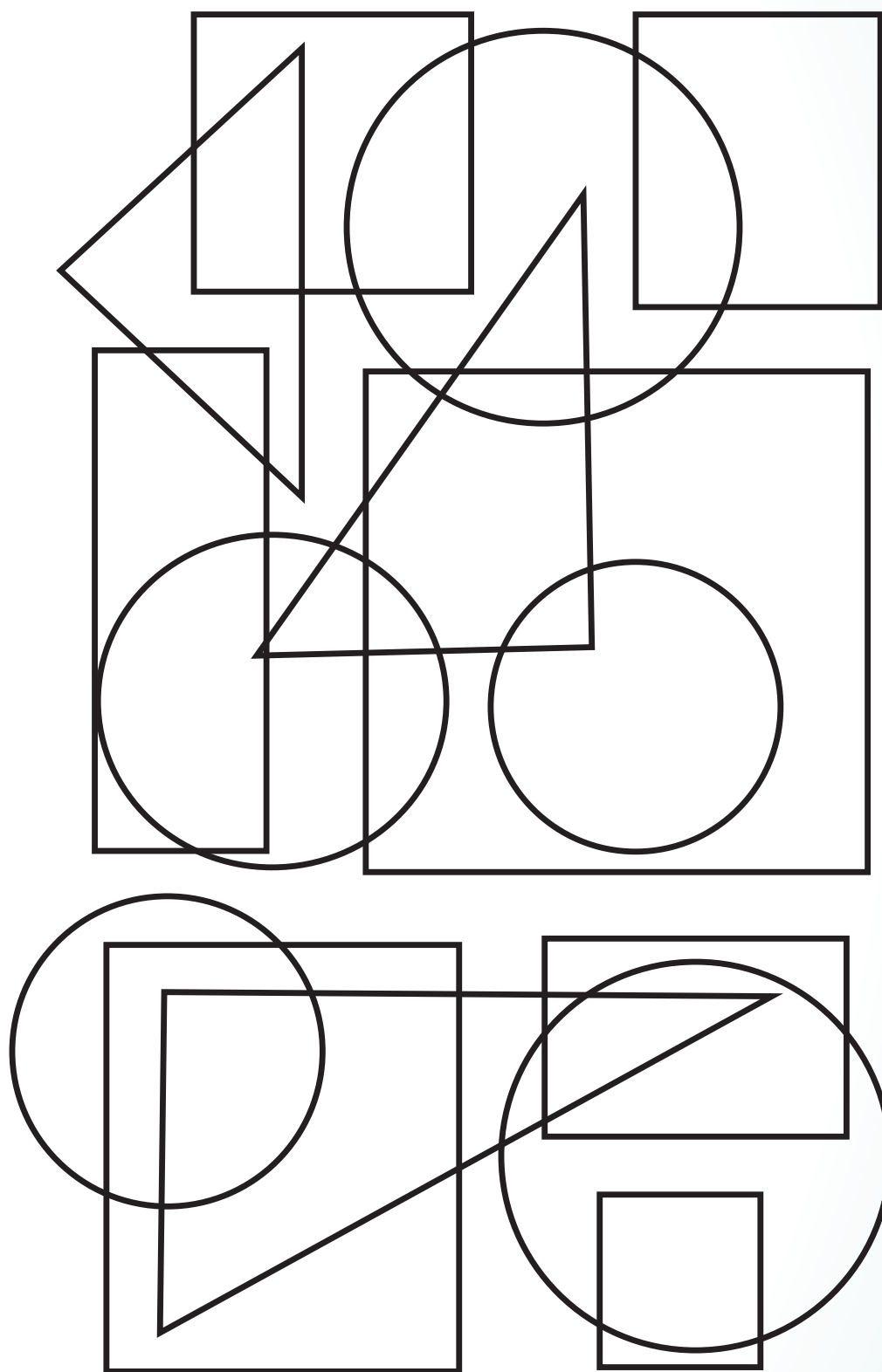
ZADANIE 1. Zapamiętaj jak największą ilość przedmiotów eksponowanych na obrazku. A następnie wypisz je na stronie 22



3.2 ZADANIE 2. Wyszukaj różnice między obrazkami (15)



3.4 ZADANIE 4. Policz przedmioty.



4 ZDOLNOŚĆ DO ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW, PODEJMOWANIA DECYZJI

Umiejętność wyciągania informacji i wykorzystania ich do rozwiązania problemu

LABIRYNT Znajdź drogę wyjścia z labiryntu, nie przekraczając linii.
Staraj się również nie wchodzić w ślepej uliczki, czyli ulicę,
która jest zamknięta.

