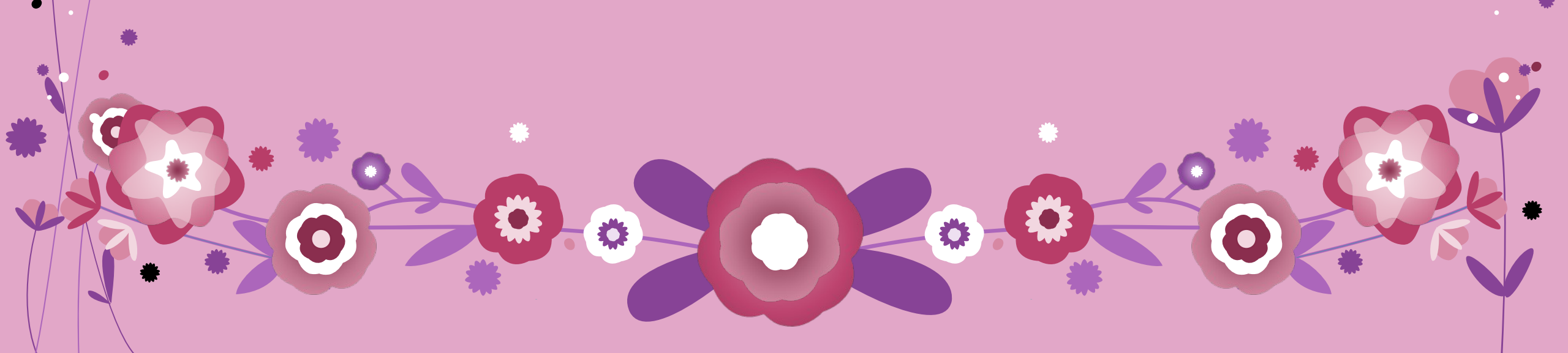


A decorative floral border on the left side of the slide, featuring a large pink flower with a black star in the center, smaller purple and pink flowers, and thin purple stems with leaves.

Il contenuto delle pagine è per uso strettamente personale.

In nessun caso può essere usato per riunioni incontri ecc.
e più in generale in occasioni pubbliche

A decorative floral border at the bottom of the slide, featuring a large pink flower with a white center, smaller purple and pink flowers, and thin purple stems with leaves.

STRATEGIE PER SOSTENERE LA MEMORIA

Vignola

17 settembre – 22 ottobre 2019

a cura di

M. Rosaria Martellotta

Formatrice di corsi di allenamento alla memoria

Counselor Professionista Avanzato



COMUNITA' IN CORSO CHE GENERANO BENESSERE

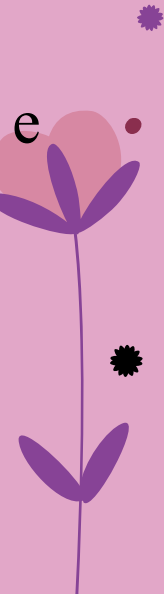
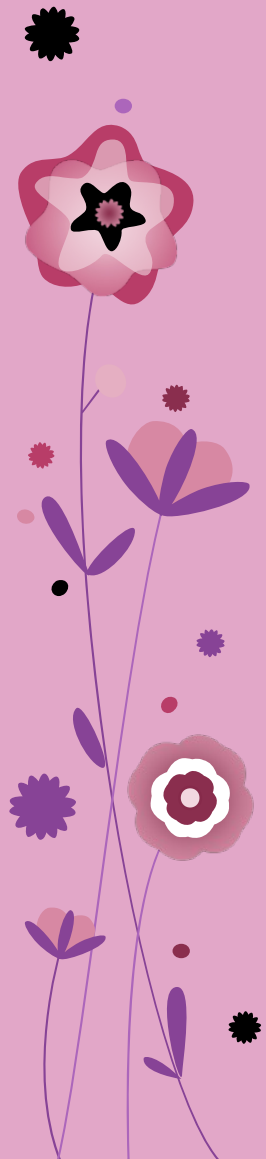
Progetto finanziato dal Ministero del lavoro e delle Politiche Sociali e dalla Regione Emilia Romagna

- Per non sentirsi soli – capofila
- Federfarma - Modena
- Magicamente liberi
- Università Popolare Natalia Ginzburg Vignola
- Auser Volontariato di Modena – sede operativa del Comune di Vignola

FINALITA' dei nostri incontri e anche degli altri proposti

1. Aumentare la consapevolezza di ciò che aiuta a tenere il cervello sano:
 - Mangiare sano e con gusto
 - Fare regolarmente movimento
 - Tenere sotto controllo i fattori di rischio vascolari
 - Mantenere la mente attiva
 - Curare le relazioni con gli altri
2. Favorire il desiderio di prendersi cura di sé e di impegnarsi per cambiare le abitudini poco salutari in favore di comportamenti più virtuosi
3. Favorire l'assunzione di responsabilità per tradurre le conoscenze in scelte ed azioni consapevoli

4. Utilizzare i nostri sensi con più consapevolezza, essi sono velati dall'abitudine,
5. Consapevolizzare le strategie che si applicano in modo più o meno cosciente per consolidare nuove informazioni, es. categorizzare (raggruppare); serializzare (ordinare); immaginare (trasformare in immagini) o visualizzare (ricreare nella mente l'immagine di un oggetto), fare associazioni visive
6. Acquisire una conoscenza più approfondita del funzionamento della memoria in generale e della propria memoria (punti di forza e debolezze)
7. Migliorare l'autostima e ridurre la preoccupazione e lo stress di fronte alle proprie smemoratezze
8. Fare nuove amicizie e stimolare la comunicazione verbale
9. Attraverso l'aggregazione l'autostima si rinnova, si promuovere il benessere e quindi la qualità della propria vita



METODO

Le attività proposte prevedono più livelli di azione:

- **Livello informativo:** si forniranno informazioni e chiarimenti teorici sui temi affrontati
- **Livello esperienziale:** ci saranno attività finalizzate a fare sperimentare quanto viene proposto
- Il primo incontro è importante per cominciare a conoscersi e chi vuole può esprimere le proprie aspettative

REGOLE MINIME DELLO STARE BENE IN GRUPPO:

- Ognuno parla di sé e non degli altri. Non si esprimono giudizi di valore sugli altri
- E' richiesto il rispetto della Privacy: se qualcuno dice cose personali, queste rimangono qui
- Ognuno è chiamato all'ascolto e al rispetto dei turni di parola, non si parla contemporaneamente

MEMORIA

Finalità: favorire la consapevolezza dei cambiamenti fisiologici a carico della memoria e delle variabili in gioco nei processi di memoria

Confronto di gruppo sui cambiamenti a carico della memoria: giro di interventi sulle difficoltà riscontrate con l'età e cosa aiuta la memoria? Cosa non la aiuta?

Gli studi scientifici dimostrano che anziani che

- Conducono una vita sociale attiva
- Tengono il corpo in allenamento con l'esercizio fisico
- Tengono la mente e la memoria in allenamento con attività

Vanno incontro ad un minor decadimento mentale e psicologico.

L'invecchiamento età correlato è rallentato.

La memoria è una funzione che si deteriora inevitabilmente con l'età

Modificazioni fisiologiche di un normale invecchiamento, che si caratterizza per la presenza di:

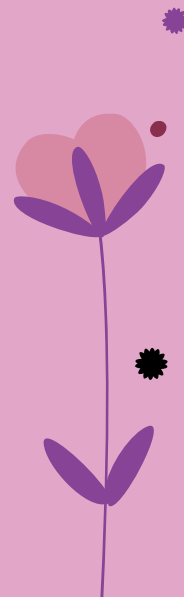
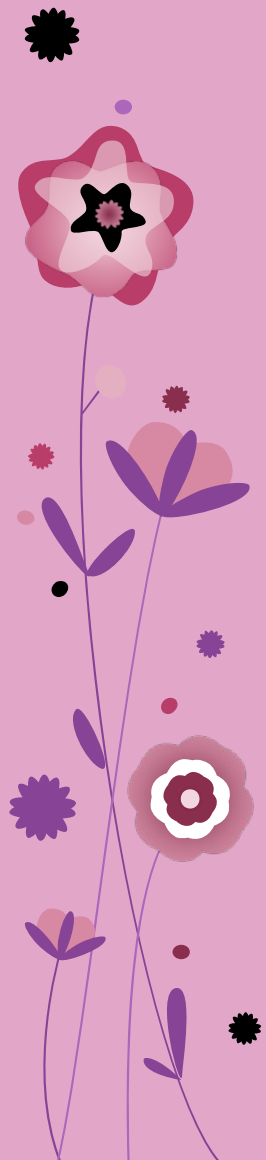
- Rallentamento nei processi di elaborazione delle informazioni
- Diminuzione dei tempi di reazione e di risposta agli stimoli
- Difficoltà di tenuta dell'attenzione e nei doppi compiti
- Maggiore frequenza di anomalie e di perdita del filo del discorso
- Minore utilizzo spontaneo di strategie in fase di codifica ed in fase di recupero
- Riduzione funzioni sensoriali: ipoacusia e ipovisione
- Presenza di più patologie

Aspetti psico-sociali possono influire su abilità cognitive:

- Perdite affettive e stress emotivi
- Perdita del ruolo professionale
- Disturbi ansiosi e depressivi

Non è possibile ricordare tutto!!!!!!!!!!!!!!

**Bisogna distinguere ciò che è NECESSARIO
da ciò che è SUPERFLUO**



Vuoti di memoria che non devono preoccupare!

- Dimenticarsi un appuntamento o il nome di una persona (anche ben conosciuta) al momento giusto e poi ricordarseli dopo
- Dimenticare di comperare una cosa e poi ricordarsene quando si è già a tavola
- Difficoltà nel trovare una parola (a bassa frequenza d'uso) giusta per esprimere un concetto o un fatto
- Non ricordare momentaneamente il giorno della settimana, la data, un numero o il luogo al quale si è diretti
- Essere così indaffarati da dimenticare momentaneamente un compito importante che vi era stato affidato prima
- Trovare difficoltà a fare i conti (difficili) o fare un'operazione da tempo non più affrontato
- Non trovare un oggetto messo in un luogo inconsueto

Definizione classica di Memoria

- La memoria è quel processo cognitivo che ha la funzione di codificare, memorizzare e recuperare una informazione
- La memoria è alimentata da organi sensoriali
- Noi percepiamo il mondo esterno coi nostri sensi prima di analizzarlo col nostro intelletto
- Guardare, ascoltare, gustare, sentire, toccare rinforzano la memorizzazione

Registro Sensoriale

Il **registro sensoriale** è quello che ci permette di mantenere un'informazione "sensoriale" (visiva, uditiva, olfattiva, tattile) per un breve periodo (uno o due secondi)

E' capace di acquisire un numero elevato di informazioni, che vengono però velocemente perse, ad esclusione di quelle che passano nella memoria a breve termine

Solo il 25% delle informazioni percepite attraverso i sensi vengono trattenute per qualche millesimo di secondi nel registro sensoriale di cui una minima parte viene poi trasferito nella MBT per successiva elaborazione

MBT: tutti i ricordi che possono essere recuperati dovendo pensarci di continuo; sensibile ad interferenze e quindi di facile oblio

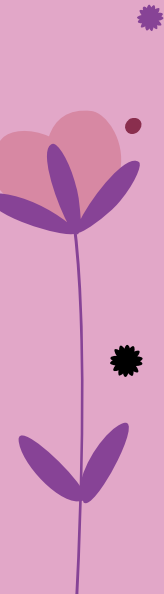
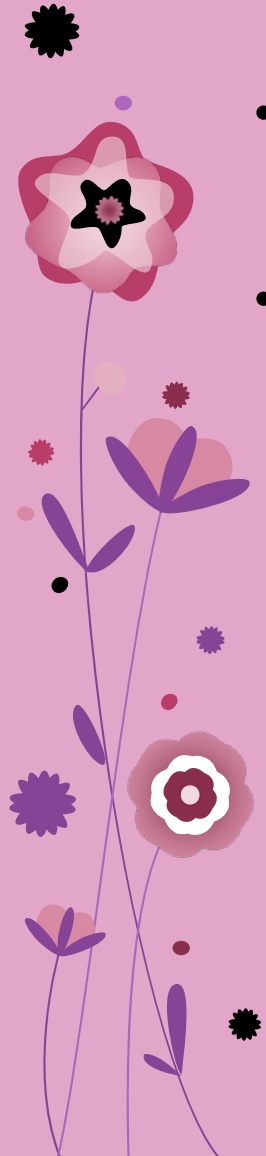
MLT: tutti i ricordi che possono essere recuperati anche senza dovendo pensarci di continuo; contiene sia informazioni che possono essere descritte verbalmente che quelle implicite (la memoria procedurale)

Memoria a Breve Termine

- È caratterizzata da un breve tempo di permanenza delle informazioni (<30 secondi) ma prolungabile grazie a un processo di reiterazione (ripetizione silente di ciò che interessa mantenere).
- Un'ampiezza limitata (non più di 5-9 unità significative alla volta).
- Una organizzazione sensoriale (soprattutto verbale e visiva).
- La reiterazione è anche la condizione fondamentale che permette il trasferimento dell'informazione dalla memoria a breve termine a quella a lungo termine. Un buon esempio del funzionamento della MBT può essere dato dalla memorizzazione dei numeri telefonici

Memoria a Lungo Termine

- La MLT ci permette di immagazzinare e organizzare più informazioni e di trattenerle più a lungo, in alcuni casi per sempre.
- La MLT presta attenzione al significato dell'informazione che possono essere divise in conoscenze:
 - **dichiarative**
 - **procedurali**

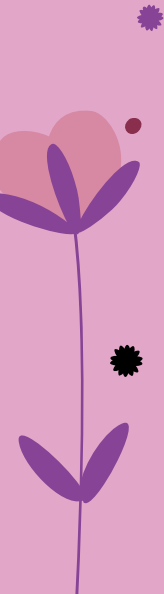
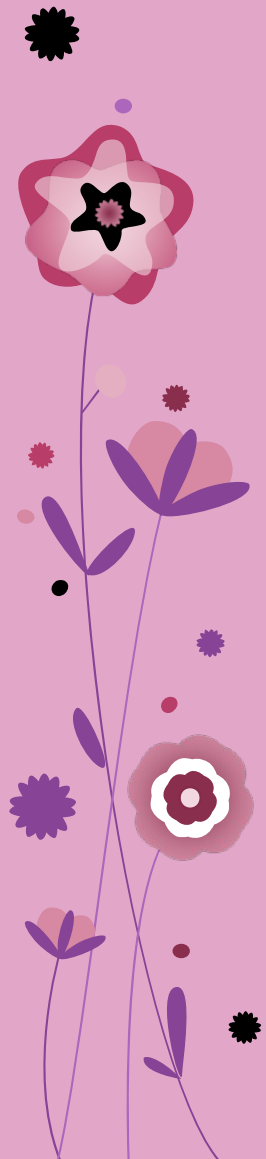


Memoria dichiarativa

Si tratta tutte le conoscenze che si hanno, è un tipo di memoria che può essere richiamata alla mente solo verbalmente.

Per esempio ricordare una poesia o un numero di telefono a memoria e poterlo rievocare e dichiarare in qualsiasi momento è una classica funzione della memoria dichiarativa.

Essa contiene sia le memorie di episodi della vita sia quelle relative al bagaglio generale dell'individuo.



La Memoria dichiarativa è distinta in


Memoria Semantica: riguarda conoscenze generali sul mondo esterno (ad esempio: tutto quello che una persona sa sui delfini), contiene l'insieme dei concetti e delle conoscenze di carattere astratto indipendenti dal contesto di apprendimento (“saper cosa”). Ad esempio so che la capitale della Germania è Berlino ma non so quando ho appreso quest'informazione

Memoria episodica: come suggerisce il nome riguarda specifici episodi; è l'insieme di eventi ed esperienze vissuti di prima persona o riferiti da terzi e legate ad un contesto spazio-temporale preciso in cui sono state apprese (“ricordare cosa”). Ad esempio il terremoto del 2012, attentato torri Gemelle), e le loro circostanze.

Altri tipi di memoria sono quella **autobiografica**, che è un sottoinsieme della memoria episodica, e riguarda episodi della vita della persona che sta rievocandoli, e la memoria **prospettica**, che non riguarda, come le altre, eventi passati, ma eventi futuri (per esempio "tra dieci giorni scadrà la bolletta", oppure "dopodomani alle dieci ho lezione").

Memoria Procedurale

- La memoria procedurale o implicita è la memoria di come si fanno le cose e di come si usano gli oggetti. Il "sapere come".
- Non è verbalizzabile, e invece di essere una "memoria di qualcosa", è una memoria che riguarda il fare qualcosa, i contenuti si traducono in comportamenti come l'andare in bicicletta, il disegnare ...
- È principalmente legata all'apprendimento di abilità visivo-motorie



Le funzioni cognitive permettono di elaborare e conservare nel tempo informazioni necessarie per il mantenimento di una compiuta padronanza del proprio mondo interno, dell'ambiente e delle loro reciproche interazioni.

Vigilanza: stato di allerta (consapevolezza di sé e dell'ambiente con capacità di interagire e reagire prontamente agli stimoli)

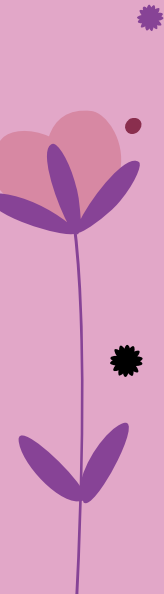
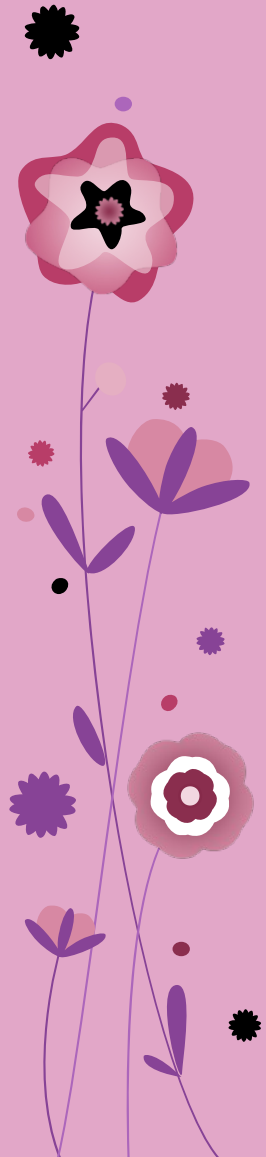
Bisogni e interessi: la spinta motivazionale (voler fare e impegnarsi a farlo bene)

• Processamento delle informazioni: abilità di estrarre il significato dello stimolo basato su esperienze passate

• Funzioni esecutive: assicurano una corretta pianificazione ed esecuzione delle azioni

STRATEGIE

- Prestare attenzione
- Utilizzare i cinque sensi (vista, udito, olfatto, tatto, gusto)
- Usare aiuti esterni: scrivere, agenda, calendario, nodo al fazzoletto, nuove tecnologie
- Usare metodi cognitivi naturali (usati in modo automatico es. associazione)
- Usare delle mnemotechniche



ESERCIZIO

Una persona si mette al centro della stanza

.....

