

T R E N I N G

FUNKCJI POZNAWCZYCH DLA OSÓB
CHORYCH NA ZABURZENIA
Z KRĘGU SCHIZOFRENII

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



TRENING

Funkcji poznawczych dla osób chorych na zaburzenia z kręgu schizofrenii

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

Funkcje poznawcze to procesy, dzięki którym człowiek przetwarza i modyfikuje informacje ze środowiska. Do funkcji poznawczych należy między innymi uwaga, pamięć czy zdolność do zarządzania i planowania różnych czynności. Dzięki nim jesteśmy w stanie koncentrować się na czymś przez dłuższy czas, zapamiętać daną informację, zaplanować np. wyjście do kina. Dodatkowo potrzebna jest sprawna pamięć operacyjna, dzięki której możemy np. utrzymać czytany materiał w pamięci, tak aby jednocześnie móc dalej śledzić fabułę książki.

U osób chorujących na schizofrenię występuje problem deficytów poznawczych takich jak: zaburzenia uwagi, pogorszenie funkcji pamięci, osłabienie pamięci operacyjnej i funkcji wykonawczych (zarządczych).

Deficyty te mogą utrudniać codzienne funkcjonowanie, stąd też osobom chorym na schizofrenię może być trudniej wypełniać obowiązki. Mogą mieć problemy z zapamiętaniem listy zakupów, planowaniem dnia, a problemy w koncentracji uwagi mogą utrudniać utrzymywanie rozmowy z innymi i jej zrozumienie.

Nad poziomem funkcjonowania poznawczego można pracować. Mózg człowieka jest stworzony do nabywania nowych informacji i umiejętności. U osób, które chorują psychicznie można także skutecznie usprawniać procesy poznawcze.

Poniżej zaprezentowane są ćwiczenia służące usprawnieniu funkcji poznawczych, których deficyty utrudniają funkcjonowanie osobom chorym na schizofrenię. Ćwiczenia dostępne są w dwóch poziomach trudności. Zadania trudniejsze oznaczono *.



1 PRĘDKOŚĆ PRZETWARZANIA

Określa jak szybko myślimy

1.1 ZADANIE 1. Zastąp symbole przyporządkowanymi im w tabeli literami oraz odczytaj utworzone hasło.

A	Ą	B	C	Ć	D	E	Ę	F	G	H	I	J	K	L	Ł
	■	✚	✚	✚	✚	✚	✚	✚	✚	✚	✚	✚	✚	✚	✚
M	N	Ń	O	Ó	P	R	S	Ś	T	U	W	Y	Z	Ż	Ź
✚	✚	☀	✚	◆	✚	✚	✚	▲	✚	✚	✚	✚	✚	!?	!?

✚✚|◆✚✚ ✚ ✚✚✚✚✚✚✚✚ ✚✚✚ ✚✚✚✚✚✚.

✚✚✚✚✚✚ ✚✚✚✚✚✚ ✚ ✚|✚▲✚✚✚ ✚✚✚!?

✚✚✚| ✚| ✚|✚✚✚✚✚.

✚✚✚ ✚✚✚ ✚✚✚ ✚✚✚ ✚✚✚✚✚✚✚✚✚,

✚✚✚ ✚|✚ ✚ ✚✚✚ ✚✚✚|✚.

1.2 ZADANIE 2. Wypisz jak najszybciej potrafisz 20 zawodów.

1.3 ZADANIE 3. Wypisz jak najszybciej potrafisz 20 nazw kwiatów.

1.4 **ZADANIE 4.** Wypisz jak najszybciej potrafisz 20 nazw drzew

1.5 * **ZADANIE 5.** Wymień 10 rzeczy, które można kupić w warzywniaku. Kolejna nazwa produktu musi się rozpoczynać od litery, na którą zakończył się poprzedni produkt.

1.6 * **ZADANIE 6.** Zastąp symbole przyporządkowanymi im w tabeli literami oraz odczytaj utworzone hasło.

A	Ą	B	C	Ć	D	E	Ę	F	G	H	I	J	K	L	Ł
	■	✦	✦	✦	✦	✦	✦	✦	✦	✦	✦	✦	✦	✦	✦
M	N	Ń	O	Ó	P	R	S	Ś	T	U	W	Y	Z	Ż	Ź
✦	✦	⊗	✦	◆	✦	✦	✦	▲	✦	✦	✦	✦	✦	⊗	♥

✦✦✦✦✦ ✦◆✦✦ | ✦✦✦ ✦✦|✦| | ✦✦
 ✦✦ ✦◆♥✦✦ ✦✦✦ ✦ | ✦| |

✦✦✦✦|✦✦▲✦ ✦✦ ✦✦✦✦✦✦✦✦
 ✦✦✦✦✦✦⊗ ✦✦ ✦✦✦✦|

⊗✦▲✦✦ ✦✦⊗✦✦✦✦✦✦ ✦✦✦✦✦✦ ✦✦✦✦✦,
 ✦✦✦✦✦✦ ✦✦|✦|✦ ✦|✦ ⊗|✦ ✦ ✦✦✦

2 UWAGA/CZUJNOŚĆ

Odpowiada za utrzymanie organizmu w stanie gotowości do działania, spostrzegania i innych zachowań. Dzięki niej możliwe jest wyodrębnienie bodźców ważnych i tłumienie informacji nieistotnych ze środowiska.

- 2.1 * **ZADANIE 1.** Przyjrzyj się kolumnom zawierającym trójki znaków. Jeśli znajdziesz trzy jednakowe, ułożone w kształcie trójkąta, przekreśl je.

2 D ?	2 D ?	Z W ?	W S S	K L O
D \$ D	T \$ D	W D W	E D K	S T W
9 Z 3	\$ O \$	Z O ?	S w ?	T \$ T
D \$ 2	R Z Z	\$? \$	w \$ w	S L P
\$? \$	@ 2 @	E \$ R	L W D	D \$ D
9 & T	2 @ W	W Z D	F G H	\$ T \$
& T &	@ @ ?	O \$ T	L k L	3 ? 6
O ? O	& & U	T R ?	k O k	P 9 D
3 P 3	D K L	? W P	G E R	F W L
6 3 O	K Z K	W O W	D E ?	W K W
H I ?	? \$ \$? T U	? T H	I p A
? K \$	D L F	L I G	G d L	H L O
K L K	T G ?	& T &	d O d	@ M @
P 2 L	F L #	R & D	K U L	? @ I
9 ? 9	L O L	E T G	W ? T	O ? L
O 9 G	? \$?	? L K	% % S	P K M
8 L K	F K O	L & P	# ? F	A G N
L U L	W L W	& I &	L L ?	D X @
R ? O	D W D	? \$ I	a R a	K @ ?
Z H O	? O @	@ K L	O a R	G H I

2.2 ZADANIE 2. Wykreśl z każdego wiersza cyfrę „5”, policz ich ilość i sumę.

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

ILOŚĆ:, **SUMA:**

3 UCZENIE SIĘ WERBALNE

Czynność służąca ćwiczeniu pamięci

- 3.1 ZADANIE 1.** Zapamiętaj po kolei następującą listę zakupów, a następnie zapisz ją na następnej stronie.

JABŁKO, BANAN, MANDARYNKI, KAPUSTA, GRUSZKA, KOPEREK,
CEBULA, ZIEMNIAKI, POMARAŃCZE, ARBUZ

- 3.2 * ZADANIE 2.** Zapamiętaj po kolei następującą listę zakupów, a następnie zapisz ją na następnej stronie.

KOMBINERKI, MAKA, PŁASZCZ, MAKARON, SZCZYPIOR,
SZAMPON, LAMPA, JAJKA, TRUSKAWKI, OKULARY

4 UCZENIE SIĘ WZROKOWE

Czynność służąca ćwiczeniu pamięci

- 4.1 ZADANIE 1.** Przyjrzyj się poniższej sekwencji figur, zapamiętaj ją, a następnie odtwórz na następnej stronie.



3.1 ZAD. 1 cd. Wypisz zapamiętaną listę zakupów

3.2 * ZAD. 2 cd. Wypisz zapamiętaną listę zakupów

4.1 ZAD. 1 cd. Przerysuj zapamiętaną sekwencję.

4.2 * **ZADANIE 2.** Przyjrzyj się poniższej sekwencji figur, zapamiętaj ją, a następnie odtwórz na następnej stronie.



4.3 * **ZADANIE 3.** Przyjrzyj się poniższemu obrazkowi. Postaraj się zapamiętać co się na nim znajduje. Następnie przejdź do zadania na następnej stronie.



4.1 **ZAD. 1 cd.** Przerysuj zapamiętaną sekwencję.

4.2 **ZAD.2 cd.** Proszę wymienić, co znajdowało się na rysunku.

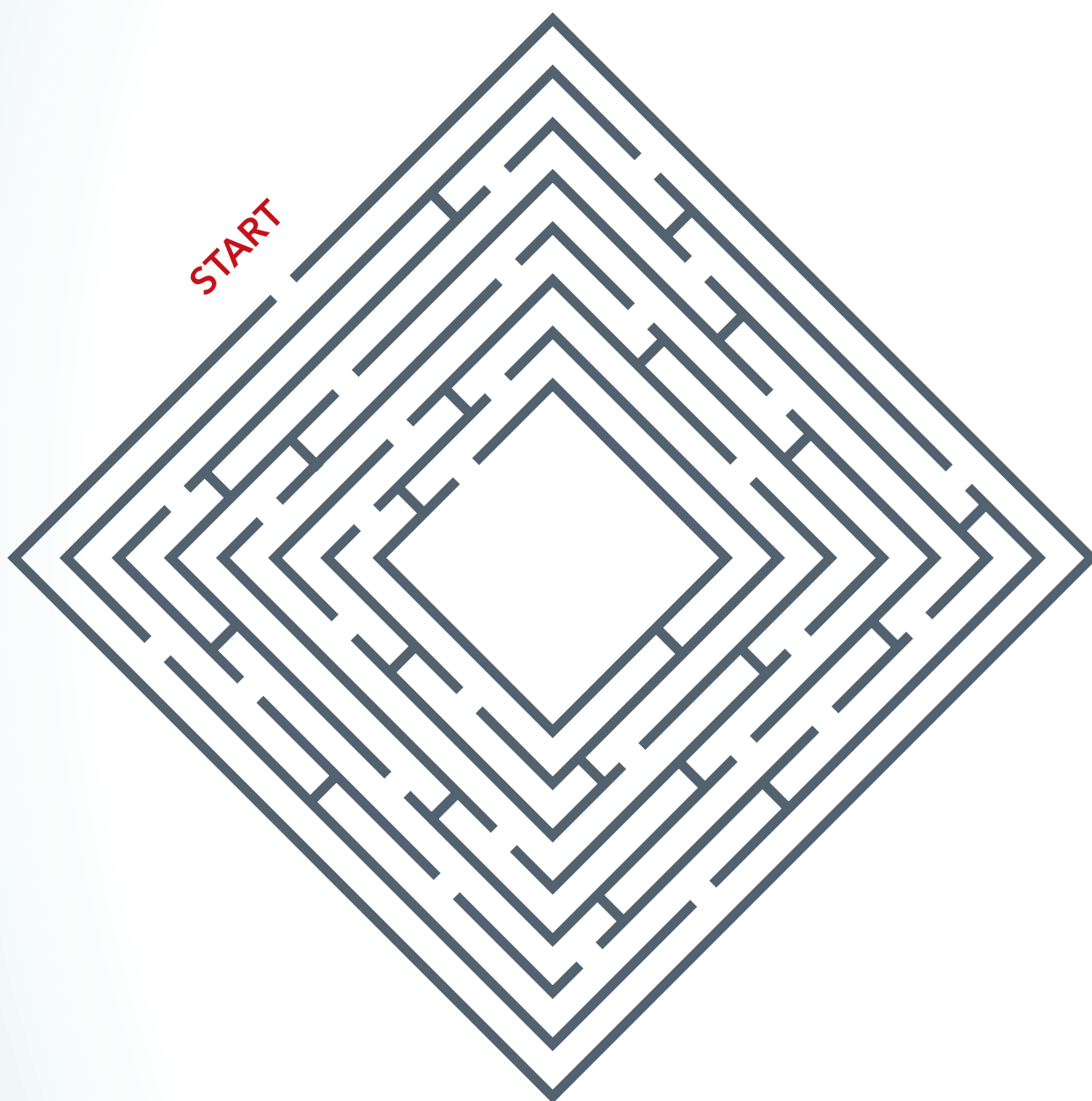
5 WNIOSKOWANIE I ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

Umiejętność wyciągania informacji i wykorzystania ich do rozwiązania problemu

- 5.1 ZADANIE 1. Podążaj za strzałkami i ponumeruj wszystkie okręgi, przez które przechodzisz.



- 5.2 ZADANIE 2. Labirynt - znajdź drogę do środka labiryntu, nie przekraczając linii. Staraj się również nie wchodzić w ślepią uliczkę, czyli ulicę, która jest zamknięta.



- 5.4 * ZADANIE 4. Labirynt - znajdź drogę wyjścia z labiryntu, nie przekraczając linii. Staraj się również nie wchodzić w ślepej uliczki, czyli ulicę, która jest zamknięta.

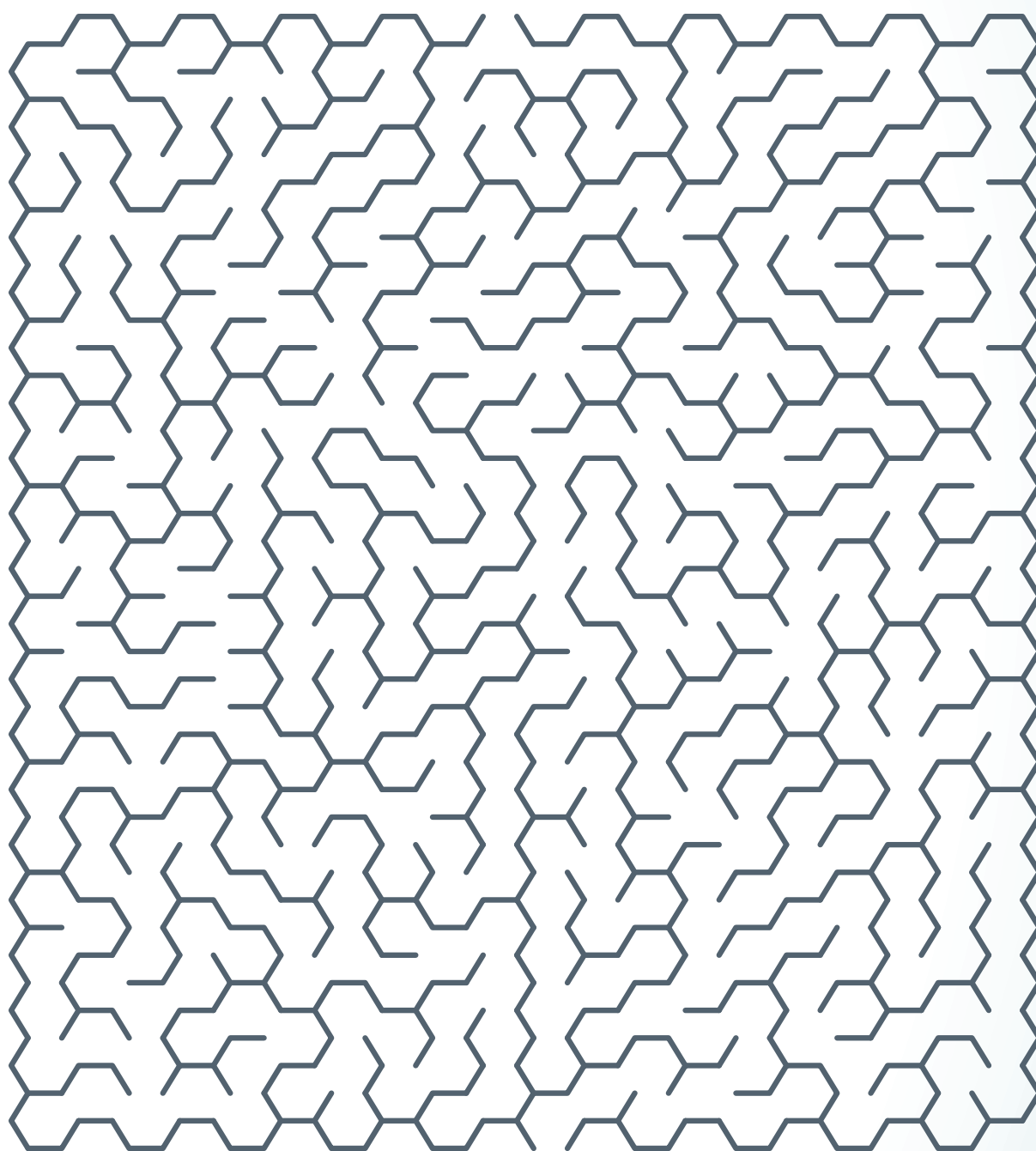
META



START

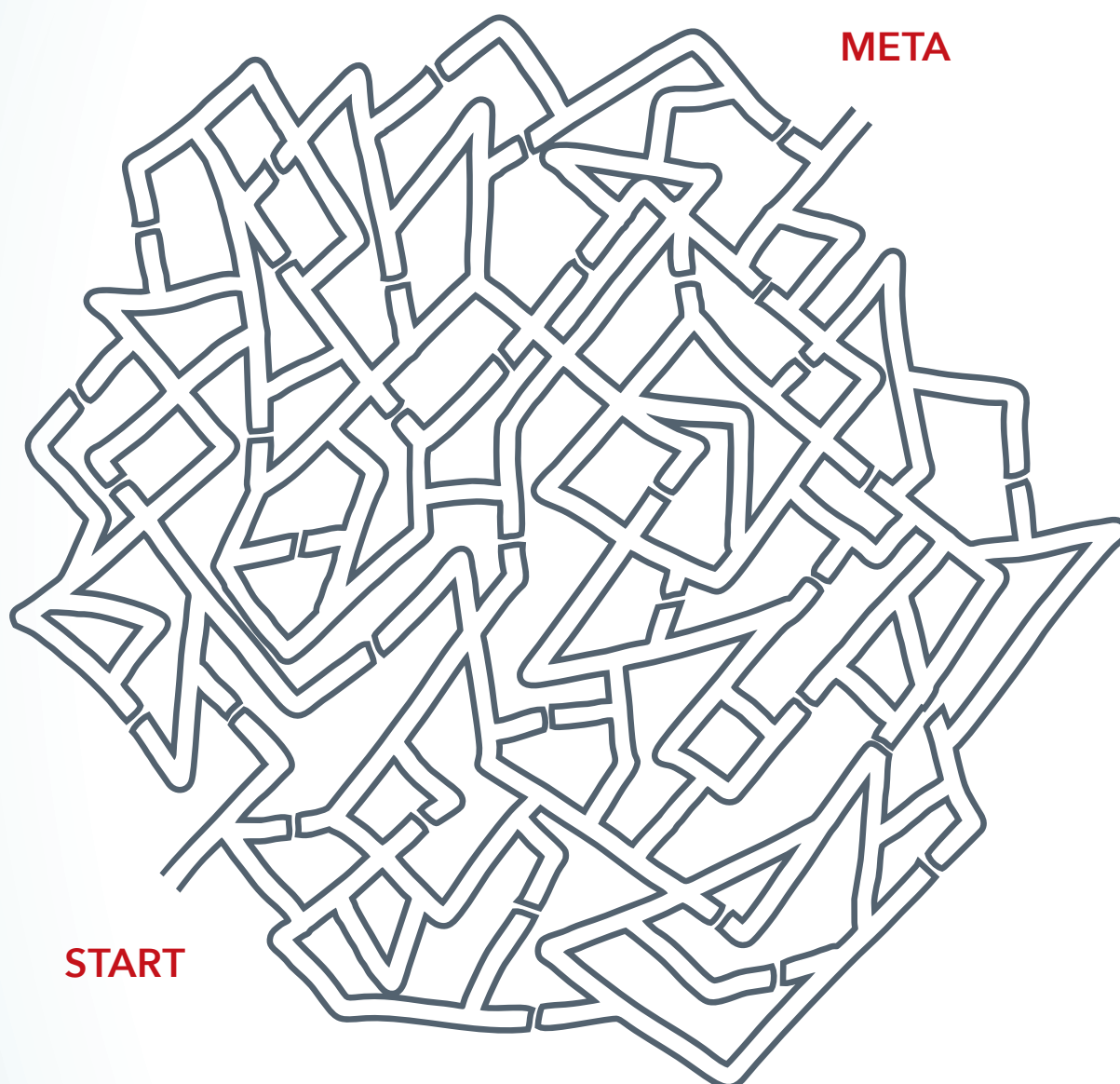
- 5.5 * ZADANIE 5. Labirynt - znajdź drogę wyjścia z labiryntu, nie przekraczając linii. Staraj się również nie wchodzić w ślepią uliczkę, czyli ulicę, która jest zamknięta.

META



START

- 5.6 * **ZADANIE 6.** Labirynt - znajdź drogę wyjścia z labiryntu, nie przekraczając linii. Staraj się również nie wchodzić w ślepe uliczki, czyli ulicę, która jest zamknięta.



6 PAMIĘĆ OPERACYJNA

Służy do przechowania informacji przez krótki okres (kilka lub kilkanaście sekund). Pełni funkcję tymczasowego magazynu do przechowywania informacji, które mogą ulec utrwaleniu i przejść do pamięci długotrwałej lub ulec zapomnieniu. Jest to swego rodzaju bufor, z którego zapamiętane zostaje to co ważne lub potrzebne. Ten proces selektywnej analizy trwa kilkanaście sekund i nie angażuje świadomości. Każdy człowiek dysponuje dostateczną pojemnością pamięci, jednak w przypadku pamięci krótkotrwałej można zauważyć znaczne różnice indywidualne. Pamięć krótkotrwała ma określoną naturalną pojemność, równą 7 ± 2 jednostki informacji.

Badania wskazują, że zwiększenie możliwości pamięci operacyjnej za pomocą ćwiczeń poznawczych nie jest możliwe, ale można stosować strategię radzenia sobie z problemami w tym obszarze.

- powtarzanie informacji w pamięci lub na głos
- dzielenie informacji np. jeżeli chcemy zapamiętać liczbę 101001000 to dzielimy ją na trzy porcje 10, 100 i 1000 w ten sposób zapamiętamy więcej niż gdybyśmy starali się zapamiętać pojedyncze cyfry
- stosowanie różnych strategii zapamiętywania - to strategia odgrywa ważną rolę w powiększeniu magazynu, wydajności i sprawności umysłowej
- używanie kalendarza
- robienie listy zakupów
- robienie notatek

6.1 ZADANIE 1. Postaraj się streścić informacje, które przeczytałeś o pamięci operacyjnej.

 NOTATKI

 NOTATKI