

"Frica de pierdere a memoriei: Păstrarea amintirilor vii"

Creativitate aplicată fricii (activitatea 5)

"Creating Wellbeing"

CREATIVITATE APLICATĂ FRICII

1. DENUMIREA ACTIVITĂȚII

Frica de pierdere a memoriei / de uitare: "Păstrarea amintirilor vii"

2. DESCRIERE

Teama de a fi uitat este de înțeles, deoarece toată lumea dorește să se simtă importantă și apreciată de cei dragi. Mulți oameni sunt capabili să-și depășească anxietatea și să evite să se gândească la frica lor tot timpul prin dezvoltarea încrederii în sine și a stimei de sine. O persoană care suferă de athazagoraphobia nu se află în această situație.

Când acțiunile confirmă această teamă naturală de a fi uitat, poate fi extrem de dăunătoare pentru stima de sine a cuiva care suferă de această fobie. Această condiție v-ar putea face să vă temeți de a fi lăsat în urmă. Dacă aceste preocupări persistă, ele pot progresa spre athazagorafobie. Pandemia de COVID-19 a creat cu forță o deconectare între persoane, persoanele în vârstă fiind una dintre cele mai afectate categorii. Neputința de a avea membrii familiei aproape a generat o creștere a fricii și anxietății de a fi uitat.

Teama de a fi uitat este strâns legată de teama de a pierde memoria și atunci când acest lucru vine în discuție, majoritatea oamenilor se gândesc imediat la boala Alzheimer. Este firesc ca oamenii de toate vârstele să uite evenimente neplăcute. Chiar și copiii neglijează să-și finalizeze temele școlare și trebuie să li se reamintească în mod regulat. Ocazional, primim o notificare că o factură este depășită. Am "uitat" să facem plata. Subliniem cât de teribil este că uităm, dar trecem cu vederea câte lucruri ne amintim în viața noastră: ne amintim totul, inclusiv lucrurile pe care am vrea să le uităm.

3. OBIECTIVE

Acest instrument are scopul de a reduce sau chiar elimina teama de pierdere de memorie și de a fi uitat, experiență des întâlnită la persoanele în vârstă. Deoarece restricțiile COVID au interzis multor familii să fie aproape de persoanele în vârstă, depășirea fricii de a fi uitate și de a uita este crucială.

4. RESURSE ȘI MATERIALE

- PAPUSA / JUCARIE
- ARTICOLE PERSONALE
- CUTIE
- SMARTPHONE/ LAPTOP/ SISTEM AUDIO

5. IMPLEMENTARE - INSTRUCȚIUNI

ÎNGRIJIREA PĂPUȘILOR

Păpușile oferă un mare confort seniorilor cu demență ușoară până la severă. Aceste păpuși pot servi ca o reamintire a timpului lor ca părinți sau ca un partener continuu.

În primul rând, arătați seniorului cum să utilizeze păpușa și asigurați-vă că este una realistă care nu face zgomote sau nu vorbește. Pentru unii bătrâni, animalele de pluș sunt, de asemenea, utile.

Rugați seniorul să numească păpușa și să se refere la ea ca la un copil, mai degrabă decât ca la o păpușă. Percepțiile seniorilor cu păpuși diferă de cele ale celor mai tineri.

Inițiază dialogul sau propune diferite scenarii pentru "Bebeluș". Pregătirea pentru un nou an școlar sau prima călătorie cu colegii sunt câteva idei bune pentru subiecte.

IMPORTANT: Îngrijitorii trebuie să urmeze instrucțiunile seniorului. Păpușile, ținutele păpușilor și sticlele pot fi de interes pentru seniorii care apreciază păpușile. Cei care nu sunt pasionați de păpuși nu ar trebui să fie împinși să le folosească.

CASETA CU MEMORII

O cutie de memorie ar putea ajuta seniorul să se simtă mai conectat la locul de muncă anterior și la distracțiile din tinerețe.

Completați orice tip de cutie cu elemente pe care le-ar fi putut folosi la locul de muncă, copii ale imaginilor și amintiri neesențiale sau articole legate de hobby.

Creați o casetă care reamintește unui fost lucrător de birou de locul lor de muncă, de exemplu. Agrafe de hârtie, creioane, radiere, hârtie, scrisori, un calculator, dosare de fișiere, notepad-uri și alte elemente ar trebui să fie incluse în cutie.

Pune piulițe, șuruburi, piese de țevi din PVC și fittinguri, o bucată de lemn (fără așchii), șmirghel fin pietriș, și sfoară în cutia lor, dacă au fost meșteri în trecut, în tinerețea lor.

Linguri de măsurare, un tel, o spatulă, și alte astfel de bunuri pot apela la cineva care se bucură de gătit sau de coacere.

Acest lucru poate fi folosit pentru orice profesie sau distracție; doar să fie un stimul imaginativ în căutarea pentru lucruri pentru a face față uitării, lucruri care sunt în anumite condiții de siguranță.

Tricotatul, de exemplu, necesită ca persoanele în vârstă să urmeze sau să creeze modele care activează porțiuni particulare și diverse ale creierului. Meșteșugăritul, de exemplu, s-a dovedit că reduce riscul de tulburări cognitive moderate cu 50%.

ARATĂ ȘI SPUNE

Persoanele de toate vârstele și capacitățile neurologice beneficiază de practica muzicală în ceea ce privește memoria și concentrarea. Este o activitate excelentă pentru îmbunătățirea coordonării mână-ochi. Într-un studiu recent publicat în *Hearing Journal*, s-a demonstrat că trei luni de instruire și practică săptămânală a pianului i-au ajutat pe seniorii cu vârste cuprinse între 60 și 85 de ani să-și îmbunătățească viteza generală de procesare și memoria. Pentru persoanele care suferă de pierderi de memorie, muzica ar putea fi un ajutor util. Minte este influențată de melodii familiare în moduri care depășesc comunicarea obișnuită. Melodia perfectă îți poate schimba starea de spirit, îți poate scădea nivelul de stres, îți poate crește performanța cognitivă și poate încuraja conexiunile sociale pozitive. Muzica necesită mai puțină procesare cognitivă, mai ales când vine vorba de melodii care sunt "pe de rost".

Deoarece diferă de alte funcții de memorie, este frecvent păstrată departe în ultimele etape ale bolii. Muzica este, fără îndoială, cea mai simplă și mai rapidă abordare pentru a transmite încântare unei persoane în vârstă care suferă de pierderi de memorie. Iată câteva idei pentru încorporarea muzicii în viața unei persoane dragi:

- Descărcați o listă de redare cu muzică de top zece de la vârsta adultă tânără (concentrați-vă pe vârstele 18-25 de ani)
- Participați la spectacole de muzică locale
- Ridică-te și dansează în timp ce ascuți
- Cântați împreună cu melodii / imnuri din copilărie
- Încurajați redarea regulată a instrumentelor muzicale pe tot parcursul vieții, cum ar fi un pian

Muzica ajută adesea îngrijitorii cu rutine zilnice, cum ar fi să se îmbrace și să se îngrijească, transformând locurile de muncă dificile în schimburi plăcute. Porniți muzica de fundal sau cântați sau fredonați de-a lungul unei piese familiare. Amintiți-vă că scopul este de a ajuta la conectarea trecutului la prezent; acest lucru se întâmplă frecvent atunci când există o mulțime de emoții implicate, așa că anticipați neașteptatul.

6. REZULTATE AȘTEPTATE

- Memorie îmbunătățită și conexiune cu trecutul
- Reduce teama de pierderi de memorie
- Teamă redusă de a fi uitat
- Creșterea fericirii și a bucuriei la pacienți

- Dorință crescută de a fi mai activ

7. DEZVOLTAT

DE





"Sprijinul Comisiei Europene pentru realizarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului care reflectă numai punctele de vedere ale autorilor, iar Comisia nu poate fi trasă la răspundere pentru orice utilizare a informațiilor conținute de aceasta."