

# “Strach przed utratą pamięci: Utrzymanie żywych wspomnień”

Kreatywność w radzeniu sobie ze strachem (ćwiczenie 5)



# „Creating Wellbeing”

## KREATYWNOŚĆ W RADZENIU SOBIE ZE STRACHEM

### 1. NAZWA ĆWICZENIA

Strach przed utratą pamięci / byciem zapomnianym: “Utrzymywanie żywych wspomnień”

### 2. OPIS

Lęk przed byciem zapomnianym jest zrozumiały, ponieważ każdy pragnie czuć się ważny i doceniany przez swoich bliskich. Wiele osób jest w stanie pokonać lęk i uniknąć ciągłego myślenia o swoim strachu poprzez rozwijanie pewności siebie i poczucia własnej wartości. Osoba cierpiąca na atazagorafobię nie jest w takiej sytuacji.

Kiedy czyjeś działania potwierdzają ten naturalny lęk przed byciem zapomnianym, może to być niezwykle szkodliwe dla poczucia własnej wartości osoby, która cierpi na tę fobię. Stan ten może wywołać lęk przed byciem pozostawionym w tyle. Jeśli te obawy utrzymują się, mogą przekształcić się w atazagorafobię. Pandemia Covid-19 siłą rzeczy stworzyła oddzielenie między jednostkami, a osoby starsze są jedną z najbardziej dotkniętych grup. Brak możliwości bycia w bliskim kontakcie z członkami rodziny spowodował wzrost lęku i obaw przed byciem zapomnianym.

Strach przed byciem zapomnianym jest ściśle związany z lękiem przed utratą pamięci, a kiedy pojawia się on w dyskusji, większość ludzi natychmiast myśli o chorobie Alzheimera. Zapominanie o przykrych wydarzeniach jest naturalne dla ludzi w każdym wieku. Nawet dzieci zaniedbują wypełnianie zadań szkolnych i trzeba im o tym regularnie przypominać. Od czasu do czasu otrzymujemy powiadomienie, że jakiś rachunek jest przeterminowany. "Zapomnieliśmy" dokonać płatności. Podkreślamy, jak straszne jest to, że zapominamy, ale przeoczymy, jak wiele rzeczy w naszym życiu pamiętamy: pamiętamy wszystko, także rzeczy, o których chcielibyśmy zapomnieć.

### 3. CELE

Narzędzie to ma na celu zmniejszenie lub nawet wyeliminowanie strachu przed utratą pamięci i byciem zapomnianym, którego doświadczają osoby starsze. Ponieważ ograniczenia COVID zabraniają wielu rodzinom bycia blisko swoich starszych członków rodziny, przezwyciężenie strachu przed byciem zapomnianym i zapominaniem jest kluczowe.

## 4. POTRZEBNE MATERIAŁY

- LALKA / ZABAWKA / KUKIEŁKA
- PRZEDMIOTY OSOBISTE
- PUDEŁKO
- SMARTFON/ LAPTOP/ SYSTEM AUDIO

## 5. REALIZACJA – INSTRUKCJA

### OPIEKA NAD LALKĄ

Lalki zapewniają duże pocieszenie seniorom cierpiącym na różne formy demencji - od łagodnej do ciężkiej. Lalki te mogą służyć jako przypomnienie czasów, gdy byli rodzicami lub jako stały towarzysz.

Najpierw pokaż seniorowi, jak korzystać z lalki i upewnij się, że jest to lalka realistyczna, która nie wydaje dźwięków ani nie mówi. Dla niektórych starszych przydatne są również wypchane zwierzęta.

Poproś seniora, by nadał lalce imię i odniósł się do niej jak do dziecka, a nie jak do lalki. Postrzeganie lalek przez seniorów różni się od postrzegania ich przez młodsze osoby.

Zainicjuj dialog lub zaproponuj różne scenariusze dla "Dziecka". Przygotowanie do nowego roku szkolnego czy pierwsza wycieczka z kolegami to dobre pomysły na tematy.

**WAŻNE:** Opiekunowie muszą stosować się do wskazówek seniora. Lalki, baseniki, stroje dla lalek i butelki mogą zainteresować seniorów, którzy cenią lalki. Osoby, które nie przepadają za lalkami nie powinny być naciskane do korzystania z nich.

### PUDEŁKO NA PAMIĄTKI

Pudełko na pamiątki może pomóc seniorowi poczuć się bardziej związanym ze swoją poprzednią pracą i rozrywkami.

Wypełnij dowolne pudełko przedmiotami, których senior mógł używać w pracy, kopiami zdjęć i nieistotnymi pamiątkami lub przedmiotami związanymi z jego hobby.

Stwórz pudełko, które na przykład przypomni byłemu pracownikowi biurowemu o jego pracy. W pudełku powinny znaleźć się spinacze, ołówki, gumki, papier, listy (śmieci), kalkulator, teczki z dokumentami, notatniki i inne przedmioty.

Wrzuć do pudełka nakrętki, śruby, części i złączki do rur pcv, kawałek drewna (bez drzazg), drobnoziarnisty papier ścierny i sznurek, jeśli kiedyś wykonywali prace ręczne.

Łyżki, trzepaczka, szpatułka i inne tego typu przedmioty mogą spodobać się komuś, kto lubi gotować lub piec.

Można to wykorzystać do każdego zawodu lub rozrywki; wystarczy być pomysłowym w poszukiwaniu rzeczy, które są bezpieczne w obsłudze.

Dzierganie, na przykład, wymaga od osób starszych podążania za wzorami lub tworzenia ich, które aktywują poszczególne i zróżnicowane części mózgu. Wykazano na przykład, że wykonywanie prac ręcznych zmniejsza ryzyko wystąpienia umiarkowanych zaburzeń poznawczych nawet o 50%.

## MUZYCZNE INSPIRACJE

Osoby w każdym wieku i o różnych możliwościach neurologicznych odnoszą korzyści z ćwiczeń muzycznych w zakresie pamięci i koncentracji. Jest to doskonale zajęcie dla poprawy koordynacji ręk-oko. W niedawnym badaniu opublikowanym w *Hearing Journal* wykazano, że trzy miesiące cotygodniowej nauki gry na fortepianie i ćwiczeń pomogły seniorom w wieku od 60 do 85 lat zwiększyć ogólną szybkość przetwarzania i pamięć. Dla osób cierpiących na utratę pamięci muzyka może być przydatną pomocą. Znajome melodie wpływają na umysł w sposób wykraczający poza zwykłą komunikację. Idealna piosenka może zmienić nastrój, obniżyć poziom stresu, zwiększyć wydajność poznawczą i zachęcić do nawiązywania pozytywnych kontaktów towarzyskich. Muzyka wymaga mniejszego przetwarzania poznawczego, zwłaszcza jeśli chodzi o utwory, które są odtwarzane "na pamięć".

Ponieważ różni się ona od innych funkcji pamięci, często jest zachowana aż do ostatnich stadiów choroby. Muzyka jest prawdopodobnie najprostszym i najszybszym sposobem na przekazanie radości osobie starszej, która cierpi z powodu utraty pamięci. Oto kilka pomysłów na włączenie muzyki do życia bliskiej osoby:

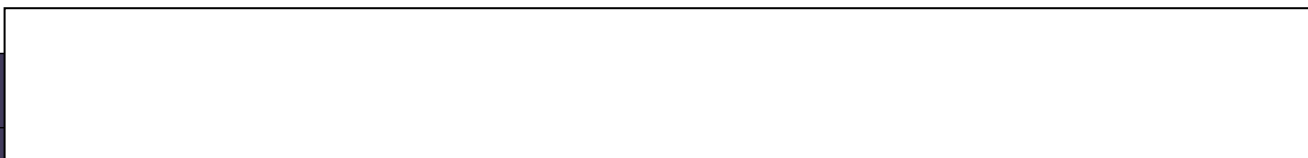
- Pobierz playlistę dziesięciu najlepszych utworów z okresu młodości (skup się na wieku 18-25 lat)
- Bierzcie udział w lokalnych występach muzycznych
- Wstańcie i tańczcie podczas słuchania
- Śpiewajcie razem melodie/hymny z dzieciństwa
- Zachęcaj do regularnej gry na instrumentach muzycznych, takich jak fortepian

Muzyka często pomaga opiekunom w codziennych czynnościach, takich jak ubieranie się i pielęgnacja, przekształcając trudne zadania w przyjemne aktywności. Włącz muzykę w tle lub śpiewaj albo nuć do znanego utworu. Pamiętaj, że celem jest pomoc w połączeniu przeszłości z teraźniejszością; często dzieje się tak, gdy w grę wchodzi wiele emocji, więc bądź przygotowany na nieoczekiwane zdarzenia.

## 6. OCZEKIWANE EFEKTY

- Poprawa pamięci i połączenie z przeszłością
- Zmniejszenie strachu przed utratą pamięci
- Zmniejszony strach przed byciem zapomnianym
- Zwiększenie szczęścia i radości u pacjentów
- Zwiększona chęć do bycia bardziej aktywnym

## 7. OPRACOWANE PRZEZ



*"The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."*

