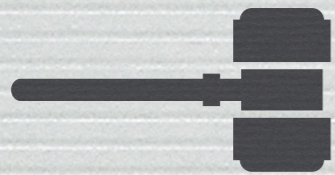


Trening PUK PUK

odcinek 3



P jak PAMIĘĆ
U jak UWAGA
K jak KREATYWNOŚĆ

opracowanie dr Edyta Bonk

30 marca - Światowy Dzień Choroby Afektywnej Dwubiegunowej

- charakterystyczne jest występowanie stanów **depresyjnych** (długotrwałego smutku i braku energii) i **maniakalnych** (nienaturalnej euforii i nadmiaru energii) oraz mieszanych w zależności od postaci zaburzenia.
- pomiędzy nimi najczęściej pojawiają się okresy remisji – jest to okres, w którym nie występują objawy chorobowe
- dawniej nazywana była: chorobą maniakalno-depresyjną



P jak Pamięć

- kolejność objawów (pamięć wzrokowa)



DEPRESJA

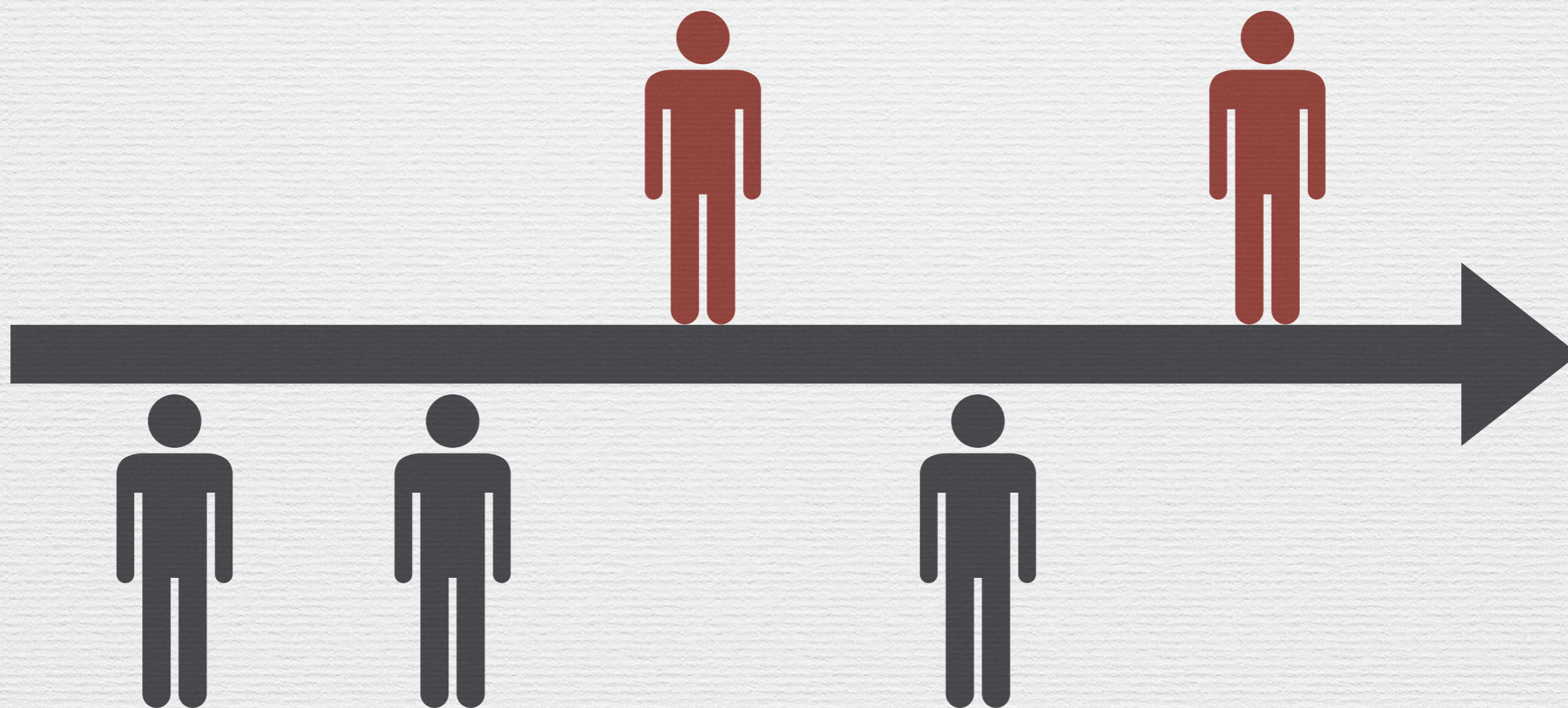


MANIA

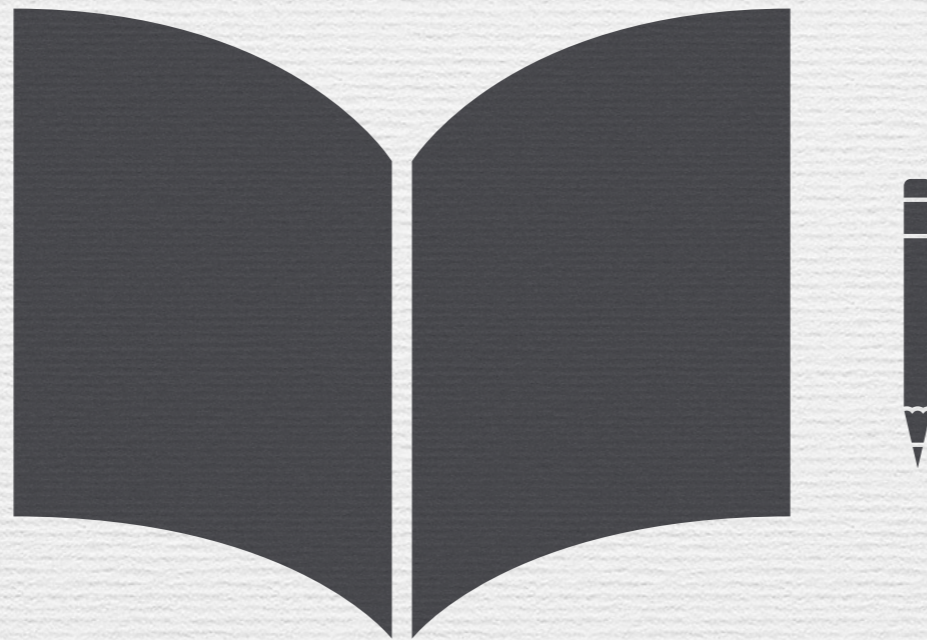
- Objawy: DEPRESJA MANIA
- Zapamiętaj kolejność od lewej do prawej (następna karta)

Zapamiętaj kolejność objawów:

1)



Zapisz jaka była kolejność objawów?



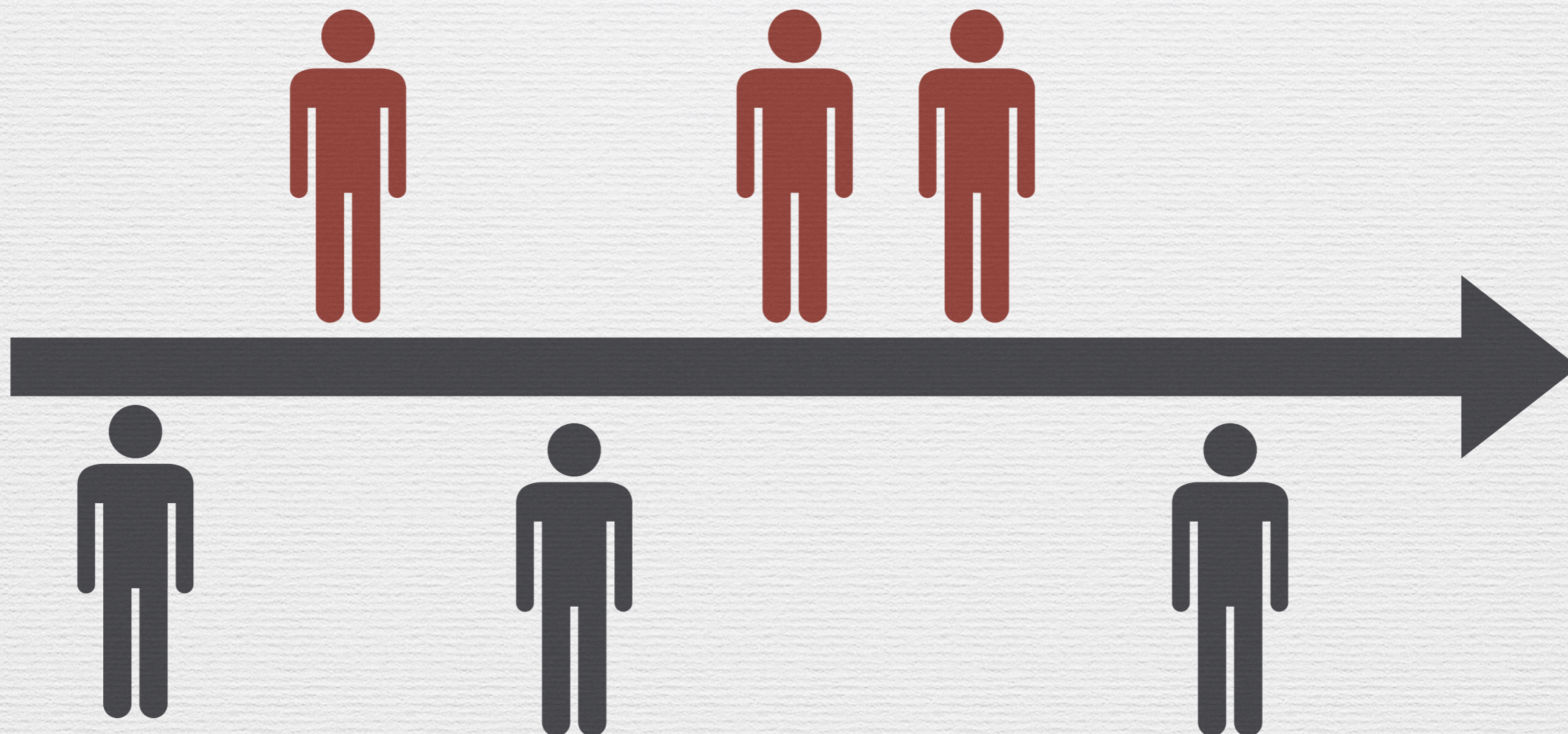
Odpowiedź:

- depresja, depresja, mania, depresja, mania

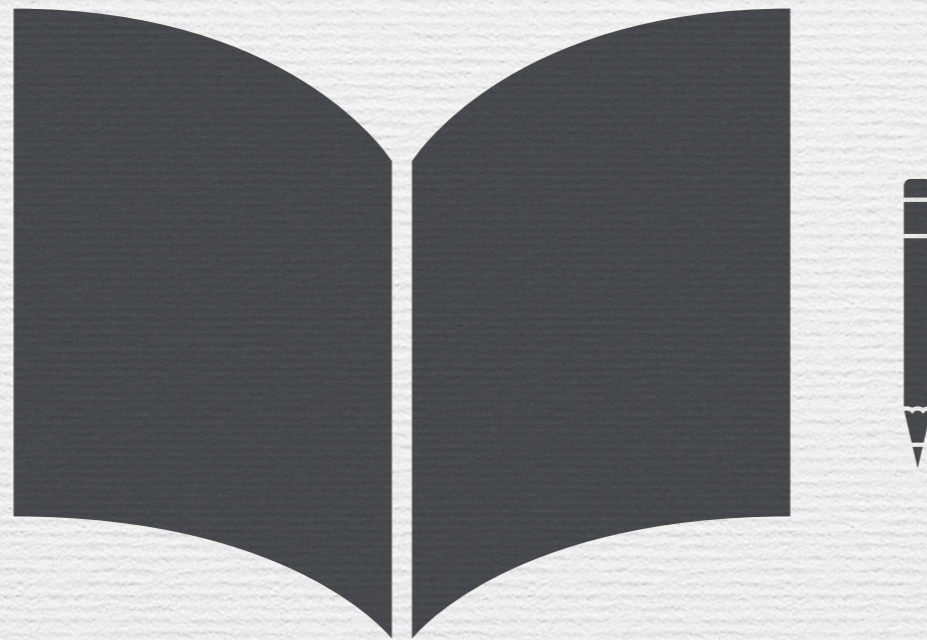


Zapamiętaj kolejność objawów:

2)



Zapisz jaka była kolejność objawów?



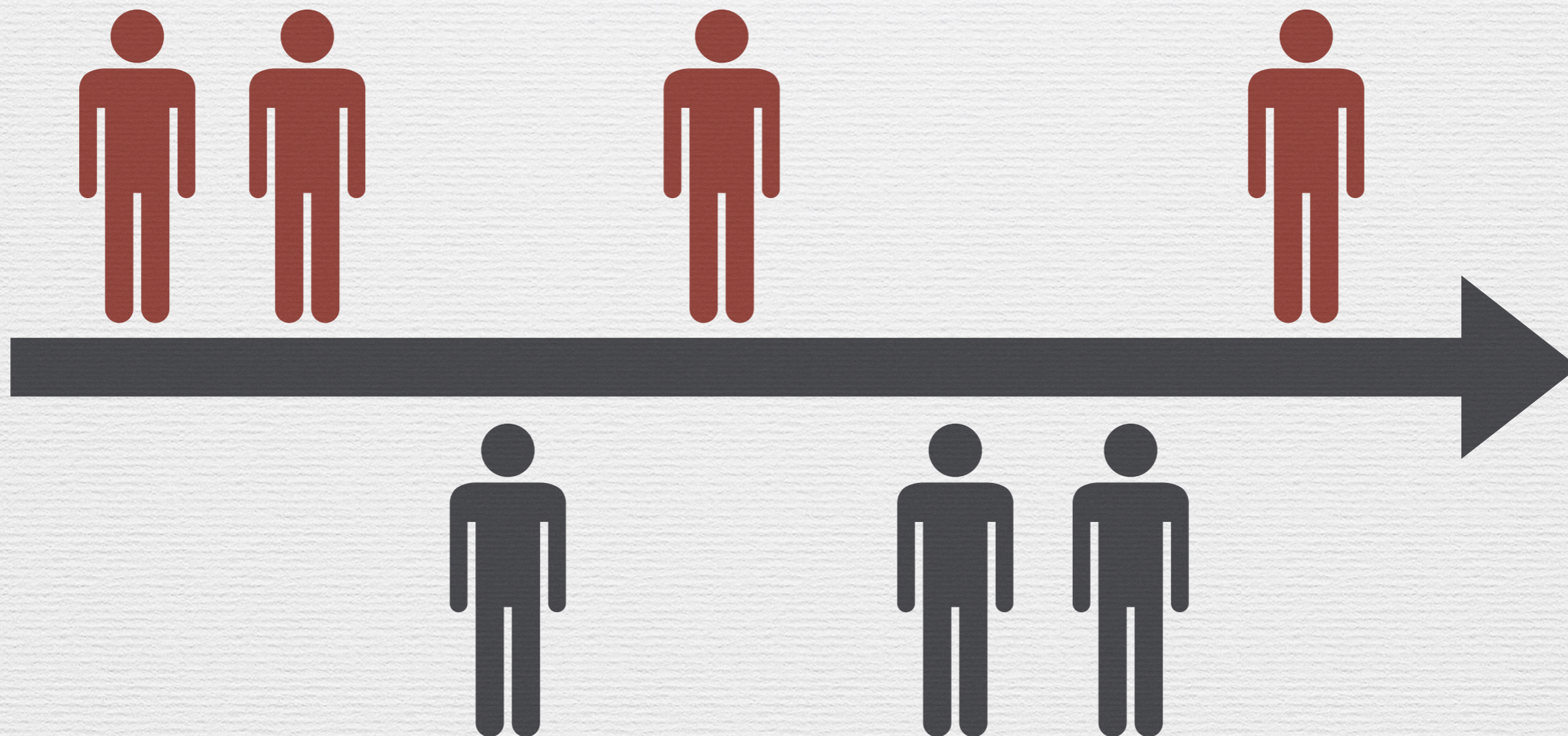
Odpowiedź:

- depresja, mania, depresja, mania, mania, depresja

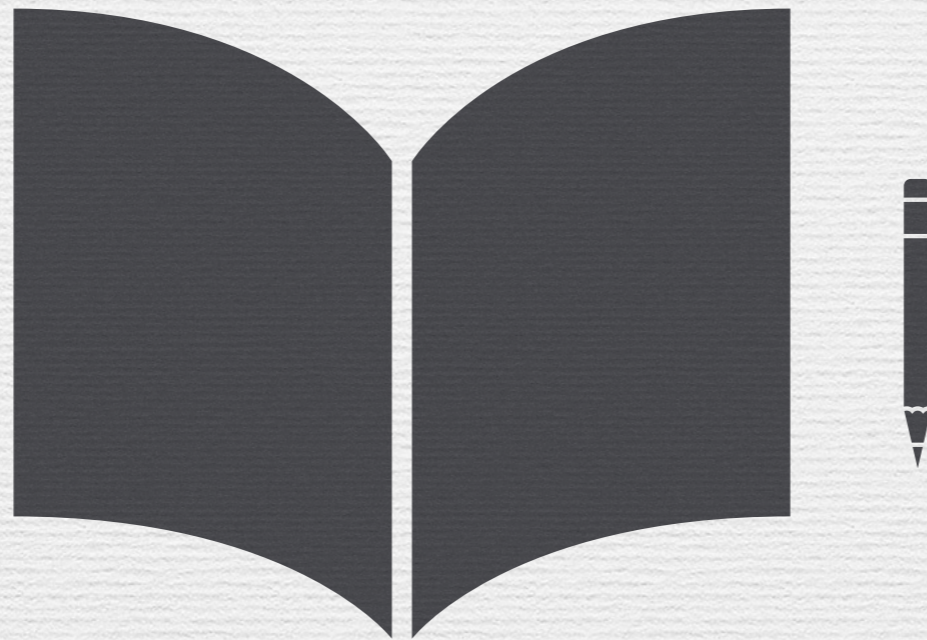


Zapamiętaj kolejność objawów:

3)

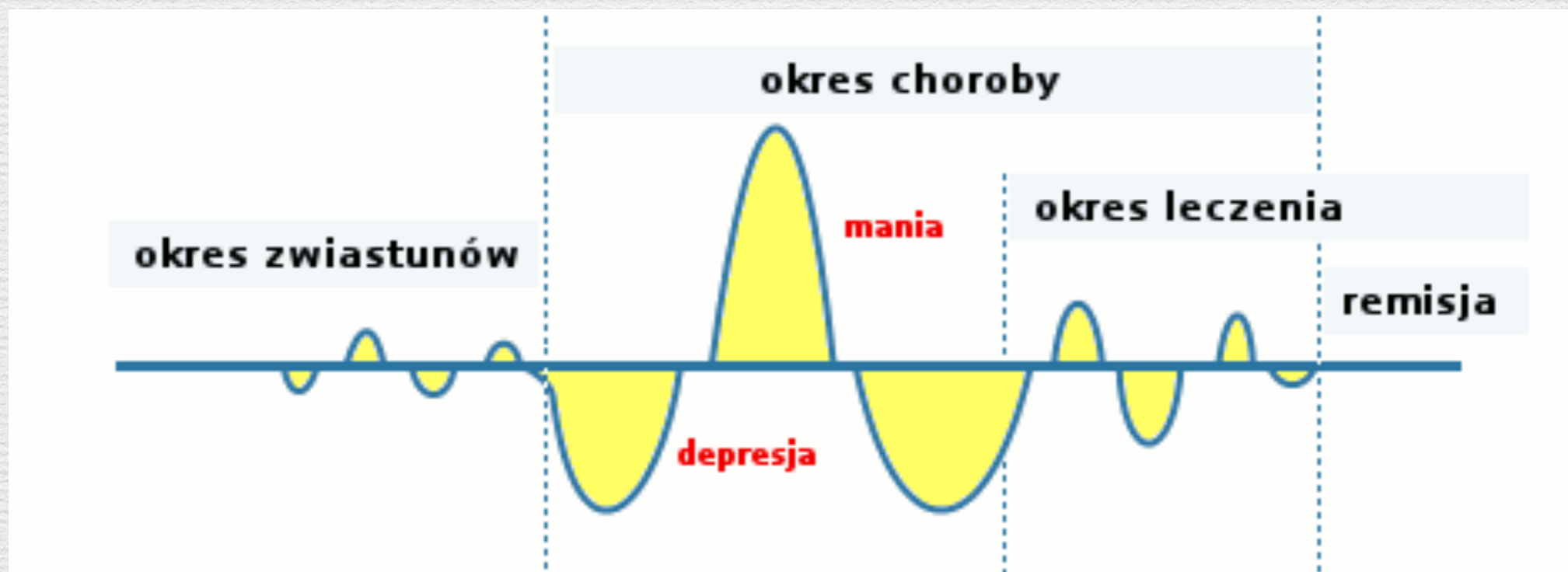


Zapisz jaka była kolejność objawów?



Odpowiedź:

- mania, mania, depresja, mania, depresja, depresja, mania



P jak Pamięć

- Jak on miał na imię? (pamięć deklaratywna)

- Dopisz imiona znanych aktorów/aktorek:

1) Olbrychski

2) Holoubek

3) Szapołowska

4) Cybulski

5) Kwiatkowska

P jak Pamięć

- Jak on miał na imię? (pamięć deklaratywna)

- Odpowiedzi:

1) Daniel Olbrychski

2) Gustaw Holoubek

3) Grażyna Szapołowska

4) Zbigniew Cybulski

5) Irena Kwiatkowska



Ciekawostka

- Na chorobę afektywną dwubiegunową cierpi nawet 5 % populacji.
- W zależności od objawów ich **skuteczność** w rozpoznawaniu choroby waha się od 33 % do 55 %. To oznacza, że tysiące ludzi cierpi latami, zanim w końcu trafią do lekarza, który potrafi rozpoznać ich problem.
- Choroba może się ujawnić zarówno w wieku 6 jak i 60 lat, choć zwykle pojawia się pomiędzy 15 a 24 rokiem życia.
- Skłonność do tej choroby mają osoby wyjątkowo **WRAŻLIWE** i twórcze. Cierpieli na nią Hans Christian Andersen, Honore de Balzac, Karol Dickens, Lew Tołstoj, Piotr Czajkowski, a z polskich artystów Wojciech Młynarski.



U jak Uwaga

- selektywność, koncentracja uwagi

- Jakie kolory miał motyl?

(czy czytając tekst znalazł się on w polu naszej uwagi?)

- Jakie słowo było **wytłuszczone** a jakie **WIELKIMI** literami?

(czy wyróżnienie tych słów zwróciło naszą uwagę?)

U jak Uwaga

- przeszukiwanie

Znajdź 7 różnic:



K jak Kreatywność

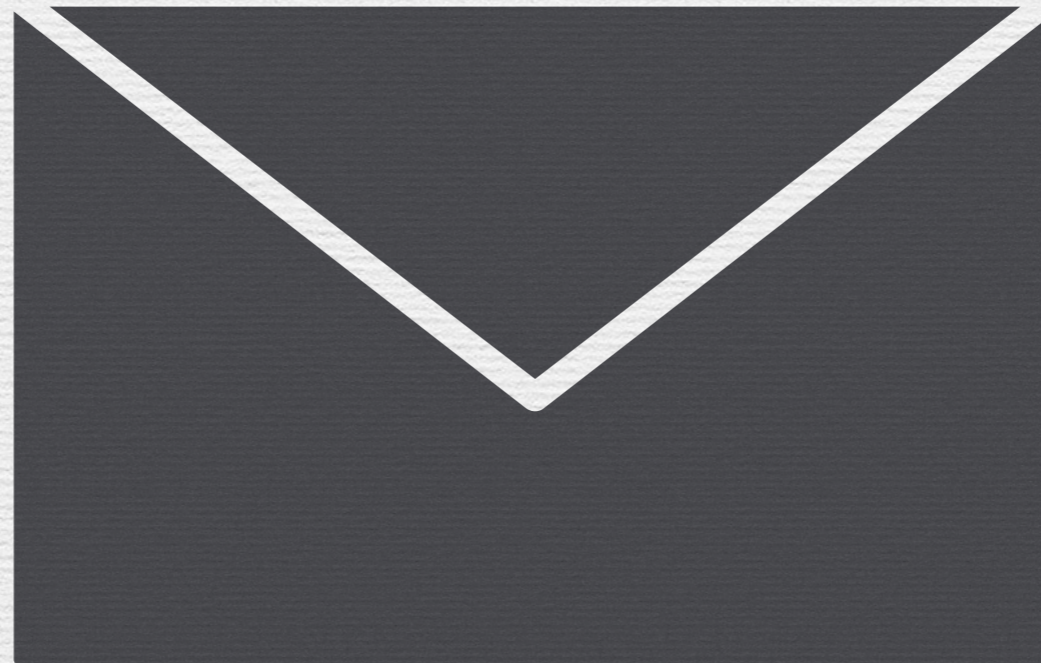
- Jak ze smutnej emotki (buźki poniżej) zrobić radosną?
- Poproszę o zdjęcia :)



Odpowiedzi można przesyłać na mail:

treningpamiecisenior@gmail.com

lub w grupie na FB: Trening Pamięci dla Seniora



Dziękuję bardzo

Edyta Bonk

Zachęcam do obejrzenia na You Tube:

 **Trening Pamięci dla Seniorów**
117 subskrypcji

WIDEO

Przesłane filmy ▾ ODTWÓRZ WSZYSTKIE

Video Title	Duration	Views	Time
Trening Pamięci dla Seniorów odcinek 02	17:43	851 wyświetleń	3 dni temu
Trening Pamięci dla Seniorów odcinek 01	20:01	2,6 tys. wyświetleń	6 dni temu