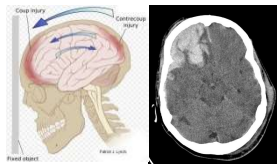




TERAPIA CHORYCH Z ZABURZENIAMI FUNKCJI WYKONAWCZYCH



Marcin Leśniak



Co należy wziąć pod uwagę?



**Trudności w
formułowaniu
celu i
adekwatnego
planu działania**



**Trudności w
inicjowaniu i
realizacji działania**
(aspontaniczność,
osłabiona pamięć
prospektywna,
nie trwałość
zachowania)



**Trudności w
samoregulacji
zachowania**
(osłabione
hamowanie reakcji,
monitorowanie,
ocena)



Najlepsze rokowanie

- Pojedynczy incydent mózgowy
- Uszkodzenie ogniskowe
- Motywacja do zmiany
- Względnie zachowany wgląd / świadomość deficytów
- Brak zaburzeń zachowania
- Brak przedchorobowych zaburzeń psychicznych
- Wsparcie społeczne (w tym rodzina)



Aktualne rekomendacje

Odbudowa:

- Ćwiczenia pamięci operacyjnej / roboczej
- Ćwiczenia złożonych aspektów uwagi

Kompensacja:

- Trening strategii metapoznawczych

(Trening rozwiązywania problemów; elementy CBT; trening zarządzania działaniem celowym- GMF)

- Terapia grupowa

- Trening samomonitorowania i samokontroli

Dostosowanie:

- Techniki oparte na wskazówkach zewnętrznych



Trening wykonawczych funkcji poznawczych

- Pamięć robocza
- Złożone aspekty uwagi (elastyczność uwagowa)
- Planowanie
- Rozwiązywanie problemów



Trening pamięci roboczej i złożonych aspektów uwagi

- Odtwarzanie zapamiętanych elementów w określonej kolejności
- Dokonywanie operacji (np. arytmetycznych) „w myślach”
- Zadania podwójne

Pamięć operacyjna



Zadanie 1: Jaka była poprzednia karta?

Terapeuta pokazuje kartę, pacjent podaje jej nazwę, terapeuta odkłada kartę grzbietem do góry i prezentuje następną – tę również pacjent nazywa. Terapeuta odkłada drugą kartę i pyta, **jaka była poprzednia karta**.

W zależności od poprawności odpowiedzi odkłada się karty na dwa stosy (dobrze/źle).

Trudniejsza wersja: **Jaka była druga karta wstecz?** (zadanie typu *n-back*)

Zadanie 2: Zapamiętaj kolejność

Terapeuta pokazuje 5 (lub więcej) kart w przypadkowej kolejności, każdą oddzielnie, odkładając grzbietem do góry. Pacjent zapamiętuje położenie kart. Po zakończeniu prezentacji pacjent odkrywa karty według zasady „od najmniejszej do największej wartości” i układa je poniżej w takiej właśnie kolejności.

Zadanie 3: Jaką mam kartę? (pamięć logiczna)

Pacjent i terapeuta dysponują takim samym zestawem kart. Terapeuta wyciąga kartę ze swojej talii, pacjent musi odgadnąć, jaka to karta, zadając pytania, np. czy jest to kolor czerwony?, czy to jest figura? itd.

Łatwiejsza wersja: Po każdej odpowiedzi pacjent przeszukuje swoje karty.

Trudniejsza wersja: Dopiero po wyznaczonej liczbie pytań pacjent może przeszukiwać swoje karty.



EXEsystem



Moduł „Wzrokowa pamięć operacyjna - przeprowadzka”



Trening planowania rozwiązywania problemów

- Identyfikacja problemu
- Definiowanie problemu i budowanie jego poznawczej reprezentacji - sformułowanie celu
- Ocena trudności zadania
- Budowanie strategii
- Zebranie i analiza dostępnych informacji (w tym przywoływanie informacji nt. problemu z pamięci)
- Uwzględnienie wszystkich potrzebnych i pominięcie nieistotnych danych
- Uwzględnienie specyficznych reguł i zasad
- Podjęcie decyzji
- Wykonanie planu
- Kontrola i monitoring
- Wykorzystanie informacji zwrotnej



EXEsystem



Moduł „Planowanie - Biletomat”



Proponowane zadania mają na celu ćwiczenie zdolności planowania i rozwiązywania problemów, które są niezbędne w codziennym życiu.

Przykładowymi sytuacjami wymagającymi takich zdolności są kontrola wydatków, organizacja podróży lub obsługa różnych urządzeń np. biletomatu.

Zadanie polega na kupieniu biletu autobusowego.

Proszę postępować według instrukcji.

Dalej



EXEsystem



Moduł „Planowanie i rozwiązywanie problemów - Sprawa do załatwienia”

Buty na ślub

Agata potrzebuje eleganckich butów na ślub siostry, który odbędzie się w lipcu. Najlepiej by były to szpilki w kolorze różowym. Idealnie będą pasować do jej sukienki i kwiatów, które zamierza upiąć we włosy. **Które buty ją zainteresują?**



klapki



szpilki



szpilki



botki

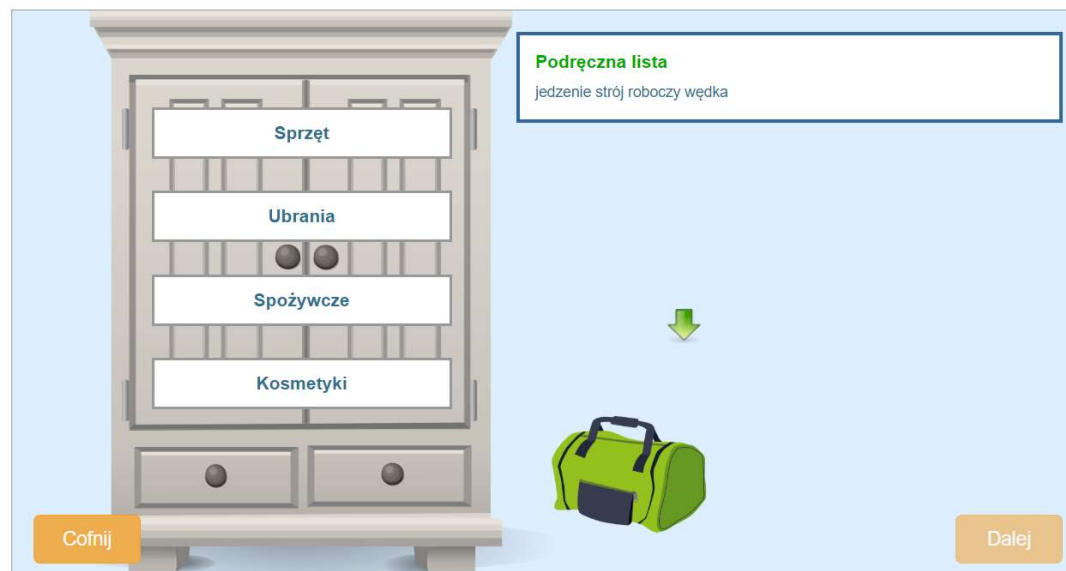


EXEsystem



Moduł „Rozwiązywanie problemów - Pakowanie walizki”

Moduł 6. Rozwiązywanie problemów - Pakowanie walizki



Trening strategii metapoznawczych

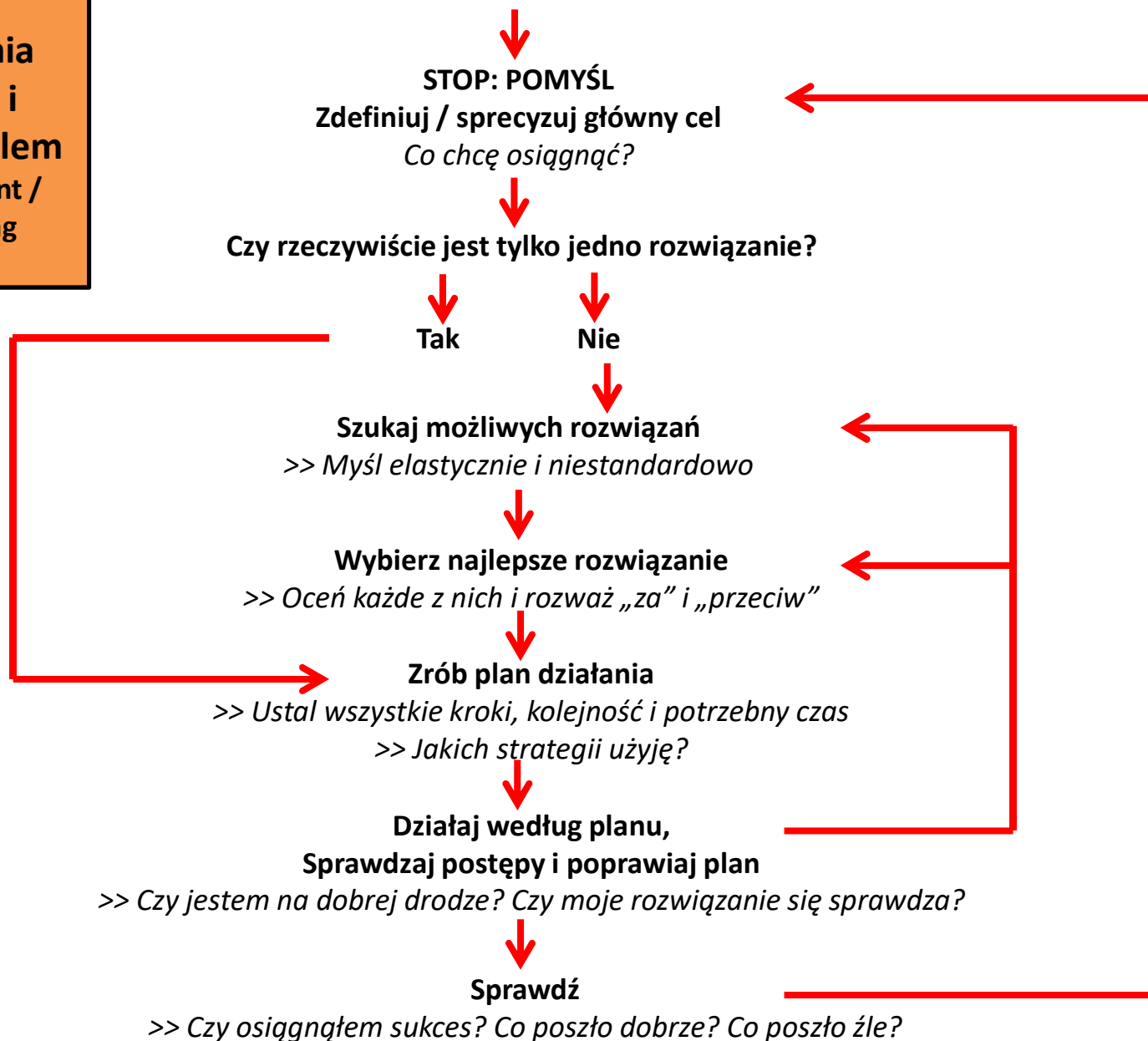
- **Nadrzędny cel:**
 - Systematyczny i uporządkowany sposób działania
- **Technika „Zatrzymaj się i Pomyśl”**
 - Problem: trudności w planowaniu, podejmowaniu decyzji i impulsywość
 - Wstrzymaj swoje działanie i zastanów się, co chcesz zrobić zanim rozpoczniesz. Myśl „na głos”.
- **Trening umiejętności rozwiązywania problemów (GMF)**
 - Problem: trudności z wyznaczaniem celów, planowaniem i monitorowaniem
 - Uczenie umiejętności krok po kroku
 - Wykorzystanie instrukcji zewnętrznych a stopniowo wewnętrznych
 - Etapy:
 - Pomyśl, jaki problem masz do rozwiązania
 - Nazwij go własnymi słowami
 - Stwórz listę alternatywnych rozwiązań selekcjonując informacje w sposób systematyczny i oddzielając te istotne od nieistotnych
 - Rozważ korzyści i wady możliwych rozwiązań
 - Śledź postęp planu działania i kontroluj, czy jest prawidłowo realizowany





**Schemat
rozwiązywania
problemów i
zarządzania celem**
Goal Management /
Problem Solving
Framework

Co chcesz zrobić? Jakiej jest zadanie? Na czym polega problem?



Przykład ćwiczenia z użyciem GMF

Jest niedziela wieczorem. Zaprosiłeś grupę przyjaciół na kolację. Wydałeś sporo pieniędzy na produkty spożywcze. Zaczynasz przygotowywać posiłek i nagle orientujesz się, że kuchenka nie działa. Nie ma szansy, żeby ją wymienić w tak krótkim czasie a goście będą już za 2 godziny! Co możesz zrobić w tej sytuacji?



- **Radzenie sobie z presją czasową (*Time Pressure Management*)**
 - Problem: spowolnienie psychoruchowe, obniżenie tempa przetwarzania informacji
 - TPM pomaga zarządzać zadaniem redukując presję czasową
 - Kroki:
 1. Czy jest więcej niż jedna rzecz do zrobienia w tym samym momencie? Czy jest wystarczająca ilość czasu na ich wykonanie? (**świadomość presji czasowej**)
 2. Zrób krótki plan – które z nich można zrobić przed rozpoczęciem właściwego zadania? (**planowanie dla zapobiegania presji czasowej**)
 3. Zrób plan awaryjny opisujący to, co należy zrobić w przypadku konieczności przyspieszenia działania (**radzenie sobie z presją**)
 4. Jeśli oba plany są gotowe, korzystaj z nich regularnie w różnych sytuacjach, gdy zajdzie potrzeba (**monitorowanie**)

Techniki używane w przypadku osłabienia kontroli afektywnej

- **Zrozumienie własnych problemów**
 - psychoedukacja, poprawa wglądu
- **Rozpoznawanie wczesnych oznak wzbierających emocji**
 - samoobserwacja
- **Wykorzystanie strategii uspokajających (*calming strategies*)**
 - Zatrzymaj się i Pomyśl
 - techniki CBT (np. relaksacja)



Techniki używane w przypadku osłabienia zdolności społecznych

- Trening zdolności społecznych
- Trening „społecznego poznania”
 - Rozumienie sytuacji społecznych i relacji interpersonalnych
 - Rozumienie norm społecznych
 - Rozumienie stanów emocjonalnych innych osób

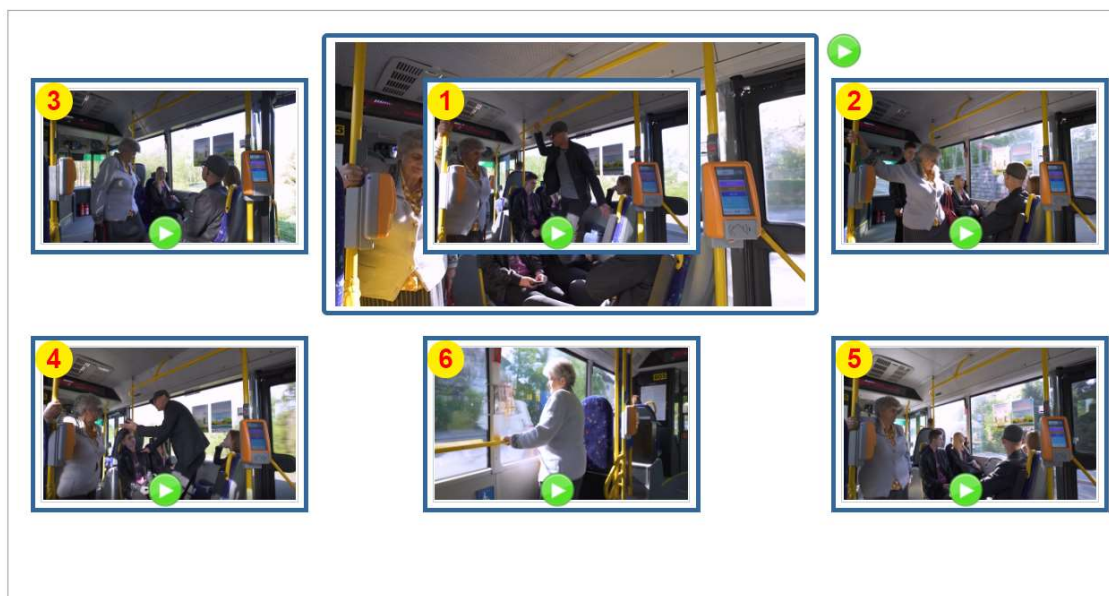


EXEsystem



Moduł „Poznanie społeczne - Uważny obserwator”

Moduł 3. Poznanie społeczne - Uważny obserwator



Techniki poprawy wglądu

- **Informacje zwrotne**

- Od personelu i członków rodziny
- Od innych pacjentów
- Jasne i zrozumiałe
- Natychmiastowe i wprost (np. umówiony znak)
- Nagrania wideo – skuteczniejsze niż *feedback* werbalny

- **Eksperymenty behawioralne**

- Ocena przez pacjenta stopnia trudności zadania (np. możliwe przeszkody, potrzeba pomocy z zewnątrz) i przewidywanego czasu potrzebnego na jego wykonanie – następnie porównanie z faktycznym wykonaniem i sporządzenie notatki

Techniki przeciwdziałające dysfunkcjom samoregulacji zachowania

- **Modyfikacja środowiska**
 - Redukcja zakłóceń, nieporządku w otoczeniu
 - Wskazówki i przypomnienia („Sprawdź czy zamknąłeś wszystkie okna”)
- **Ustrukturyzowane zajęcia (rutyny)**
 - Jasno określony cel
 - Sprecyzowana sekwencja kroków (na początku b. szczegółowe)
 - Wprowadzanie jakichkolwiek zmian po pomyślnym zakończeniu
- **Alarmy**
 - Zewnętrzne przypominacze / sygnalizatory pomagające rozpocząć działanie
- **Samoinstruowanie**
 - Stopniowa internalizacja werbalnych samo-regulujących instrukcji zachęcających do podjęcia działania



Proponowana literatura

- Szutkowska-Hoser, J. (2019). Terapia chorych z zaburzeniami programowania i kontroli zachowania celowego. Problem dysfunkcji wykonawczych. W: J. Seniów (red.). Terapia neuropsychologiczna dorosłych chorych z uszkodzeniem mózgu. Warszawa: IPiN