



## TRENING

Funkcji poznawczych dla osób  
chorych na depresję

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





# T R E N I N G

FUNKCJI POZNAWCZYCH  
DLA OSÓB CHORYCH  
NA DEPRESJĘ

---

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



# TRENING

## Funkcji poznawczych dla osób chorych na depresję

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

**Depresja** to zaburzenie nastroju, które wpływa na samopoczucie emocjonalne i fizyczne. Zmiany związane są z obniżonym nastrojem, niezdolnością do odczuwania przyjemności, zmniejszeniem zainteresowań, spadkiem energii, zaburzeniami snu, zmniejszeniem libido. Depresji często towarzyszą również objawy somatyczne takie jak zaburzenia apetytu, zmiana masy ciała.

Niedocenionym objawem depresji są dysfunkcje poznawcze, które są powszechnym problemem. Doświadcza ich około 94% osób w epizodzie depresyjnym oraz około 44% osób po ustąpieniu ostrych objawów choroby. Ponadto około 52% osób chorych na depresję zgłasza, że trudności poznawcze mają negatywny wpływ na ich życie zawodowe i osobiste.

Do najczęstszych skarg pacjentów z depresją należą:

- *Gubię wątek. Zapominam, co ustaliłem z moimi współpracownikami i rodziną* – Osłabienie pamięci.
- *Próbuję czytać, ale mam pustkę w głowie.*  
– Osłabienie koncentracji uwagi.
- *Wszystko muszę zapisywać, ale zdarza się, że nie wiem, gdzie położyłem notatki.* – Obniżona sprawność poznawcza i nieznaczne lub umiarkowane trudności w funkcjonowaniu wzrokowo-przestrzennym.
- *Nie jestem już twórczy.* – Obniżona zdolność rozwiązywania problemów, podejmowania decyzji.

Prezentowane zadania są o zróżnicowanym stopniu trudności.  
Zadania trudniejsze oznaczone zostały ✳.



# 1 PAMIĘĆ

Zdolność do rejestrowania, przechowywania i odtwarzania informacji

- 1.1 **ZADANIE 1.** Zapamiętaj następującą listę zakupów, następnie wypisz te słowa na następnej stronie.

BUŁKI, MASŁO, SER, WINOGRONA, SZYNKA, TRUSKAWKI,  
ŚLIWKI, POMIDOR, OGÓREK, JAJKA

- 1.2 **ZADANIE 2.** Z podanych liter ułóż nazwy ryb.

ŃOKO                    .....

AŚKRA                  .....

MELRAKA              .....

PRAK                    .....

BHLAITU               .....

GWĘORZ               .....

SCZZUKMRO          .....

IMJTNA                .....

ĄLFRDA                .....

RDOZS                 .....

OSŁOŚ                 .....

KZCSZPUA             .....

ASLO                    .....

1.1 ZAD. 1 cd. Wypisz zapamiętaną listę zakupów

-----  
-----  
-----

1.3 \* ZADANIE 3. Zapamiętaj następującą listę zakupów, następnie wypisz te słowa na stronie 10.

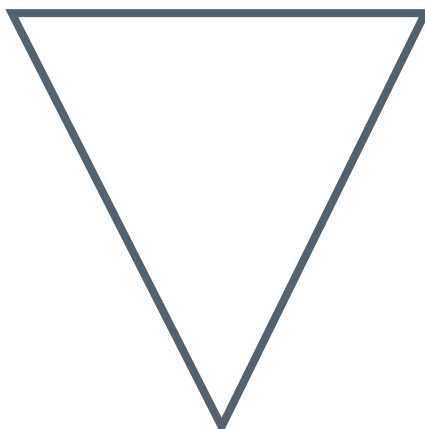
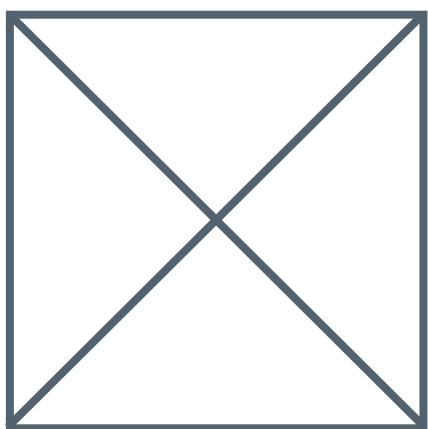
CHLEB, MASŁO, MARCHEW, JABŁKA, KAPELUSZ, MLEKO, MAKA,  
SKARPETY, SZCZYPIOR, SER ŻÓŁTY, MUSZTARDA, KALAFIOR,  
GRUSZKI, KASZA GRYCZANA, DŁUGOPIS

1.4 \* ZADANIE 4. Z podanych liter ułóż nazwy zawodów.

RAKZDE -----  
UCNAYCLEIZ -----  
GOTFRFOA -----  
NOMKORKI -----  
RAKZEPI -----  
HGOSYPCOL -----  
REKLAZ -----  
KORTAZ -----  
NOTILSZOS -----  
OPTLI -----  
NLERKE -----  
WÓKRAZTKAS -----  
MORFNIIYKTA -----  
HUKCZRA -----  
REZGSRTZAMIS -----



1.5 ZADANIE 5. Zapamiętaj daną figurę i przerysuj ją, a następnie przewrót stronę.



1.3 \* ZAD. 3 cd. Wypisz zapamiętaną listę zakupów

---

---

---

1.5 ZAD. 5 cd. Przerysuj zapamiętaną figurę

1.6 \* **ZADANIE 6.** Wpisz 10 przysłów zawierających w sobie nazwę zwierzęcia.

1. ....

.....

2. ....

.....

3. ....

.....

4. ....

.....

5. ....

.....

6. ....

.....

7. ....

.....

8. ....

.....

9. ....

.....

10. ....

.....

1.7 \* **ZADANIE 7.** Wypisz po 10 rzeczowników składających się z podanej ilości liter.

5-LITEROWE

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

6-LITEROWE

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

7-LITEROWE

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

8-LITEROWE

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

## 2 KONCENTRACJA UWAGI

Umiejętność skupiania i utrzymywania uwagi na ściśle określonych zadaniach

2.1 \* ZADANIE 1. Wykreśl nazwy wszystkich miesięcy (12).

R L H G F B N M E S F R Y G B  
O P K L D F G N F H K L J M L  
K R S T Y C Z E Ń G D U F H I  
W F J K F T Y H L K S T D R S  
I G H D F H F H J Y Y Y T D T  
E W W R G R U D Z I E Ń D C O  
C D R E F G B N M A R Z E C P  
I Z Z C D F B N M G D L R F A  
E W E F G S C B H J G I W E D  
Ń M S J G M A J J R F P G R H  
A D I F H D E H F G E I S D G  
D C E E D G S F H K V E E D H  
W D Ń I C Z E R W I E C H R W  
D G S G J O G E T F S K I D H  
W P A Ź D Z I E R N I K D F N

2.2 \* ZADANIE 2. Wykreśl nazwy części ciała (15)

D F W P I Ę T A E F H D S G N  
S O D G J K D P S F N G F J D  
D K D G H K X A M B O R G G U  
F O B N O S D L G H G R H Ł H  
D F E H I J K E R F A F S O L  
S D U F B C N C E F H K S W W  
D R S S V F B H K S R W T A A  
W D T D G R Ę K A G J D O W D  
T G A D B H D W F Y R Y P T P  
S D H D W E R V Ł Y D K A T L  
G J K L O I Y T U P O K J G E  
D U C H O S G C B N M R T H C  
W D Z C F G H J B R Z U C H Y  
W T S Z Y J A D G K L U Y S T  
A D G C H U T P O L I C Z E K

**2.3 ZADANIE 3.** Podkreśl pary cyfr dające sumę 13. Policz ich ilość i sumę.

3 4 9 6 7 8 8 8 5 6 7 3 2 5 8 5 4 6 6 7  
4 5 3 2 5 6 7 3 5 7 8 5 3 2 5 9 4 9 8 0  
4 3 9 4 3 4 5 7 8 5 5 6 8 5 4 3 3 6 7 6  
5 6 3 2 5 6 7 4 6 7 8 5 4 5 5 8 7 6 5 7  
3 4 5 6 3 2 2 5 8 8 8 9 7 8 7 6 6 6 8 5  
6 5 4 3 9 5 4 3 5 7 7 7 6 7 5 4 3 5 7 9  
7 6 3 5 6 7 4 2 1 9 4 4 5 7 4 3 2 4 5 6  
6 8 5 5 6 7 8 5 4 3 5 6 8 9 6 5 8 4 5 7  
5 6 7 8 4 3 4 8 5 6 7 8 9 6 4 3 3 5 7 8  
6 7 8 5 8 4 5 6 7 6 9 4 4 5 6 8 9 7 6 4  
4 5 6 8 5 6 7 4 5 7 9 3 2 7 8 5 4 6 7 8  
9 8 5 5 6 8 4 3 4 6 8 7 6 6 8 9 4 3 5 8  
9 8 7 3 6 7 3 4 9 5 6 7 2 1 7 8 9 5 8 4  
8 7 5 5 8 7 8 4 3 5 6 8 5 6 5 8 9 4 3 6  
9 8 6 5 4 3 5 6 7 8 9 5 4 3 2 4 5 6 7 8  
7 8 5 5 6 7 6 4 7 9 4 6 5 4 9 7 6 8 9 0  
4 5 7 8 6 3 2 4 5 6 8 4 5 6 7 8 9 5 8 8  
9 4 6 9 4 5 4 5 7 8 5 4 3 4 5 7 8 9 6 5  
8 7 6 4 5 6 7 8 4 3 4 5 6 7 7 6 5 7 8 9  
7 7 6 4 5 5 8 4 5 6 7 6 7 8 9 4 4 3 2 6

**ILOŚĆ:** ..... , **SUMA:** .....

2.4 ✱ ZADANIE 4. Znajdź ukryte wyrazy w ciągu liter.

hdkaowzneikuranxahsjswózkjsjwo  
whdśłopatakshdgeyjnماكuchenka  
pdlsjhzbzgydywannchdgattgbuty  
ajskxnjadkomputercsjhuaiajakdn  
boknospodniesajhgdkłdługopis  
sdahgsjihwjskawachduajshjdtrawa  
cjafsuidkdrzewohdbckeisjniebo  
hdsksnyshttratwajdsbakxnzastony  
hdgajantratwajdksjsknckdksjnos  
hfksjskmfurgonetkabcjskalaohd  
policjabdkkanzkkalendarzkkadh  
sjaktonfksjji

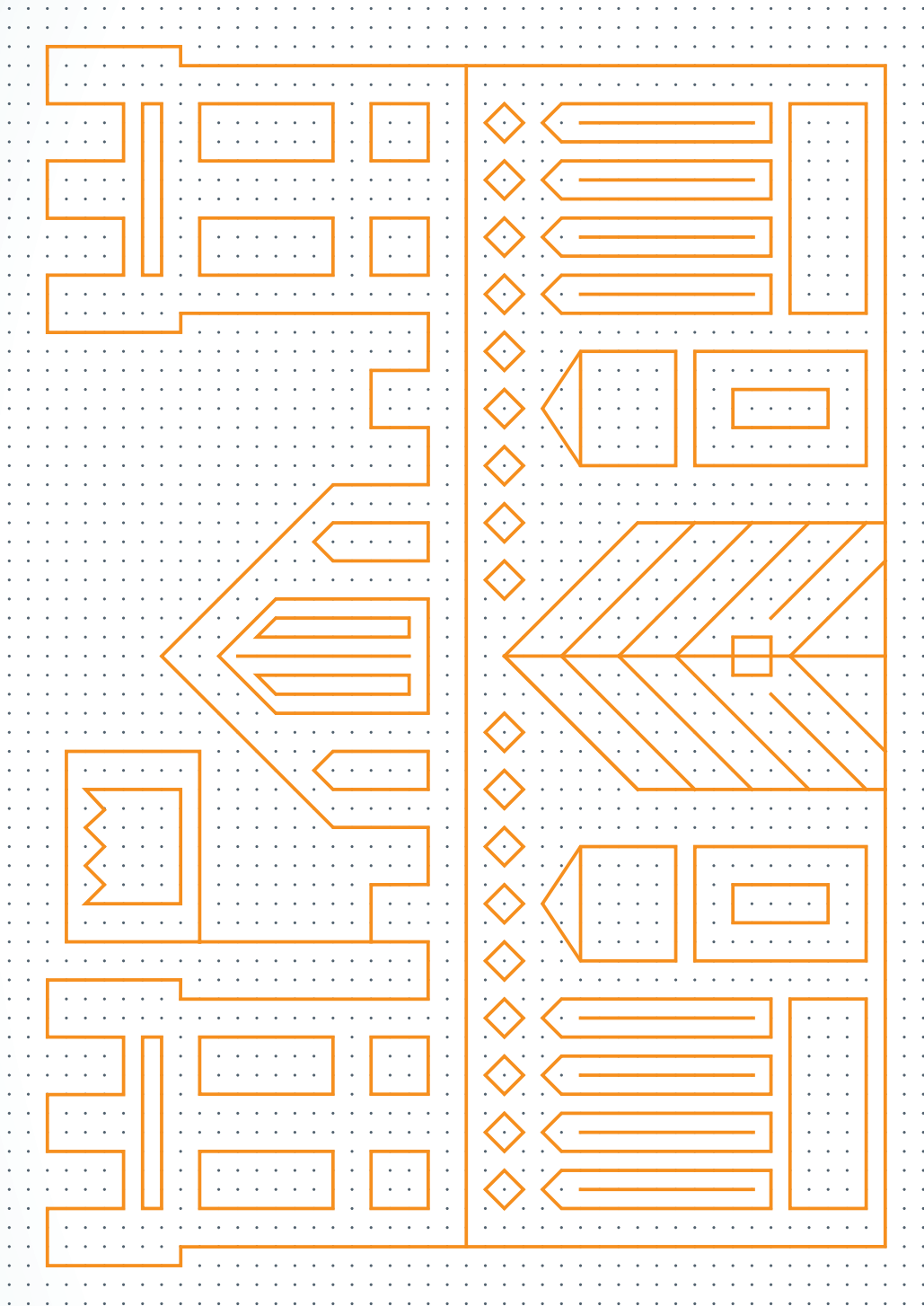
jsxkalamzegardfkalanddokument  
ndkdldandgrabienfkskslndpasek  
hdsksupatełniabcjskabzdrukarka  
nckslsmzahjdkfdlsuszarkanfksllzm  
ajdkkkłózkohdbcjskakhnkredkicn  
skalamhjdklallsjptaszczvnkskslfsi  
atkówkancjskmajaktelewizornvks  
nskspotcnxksalapotmcmsskskubek  
xnckkhfjkknvkjskskjfdłońvihgaslkihi  
smugickjhsflhalskhffajerwerkifkjh  
alkljhfalaslfsizimakjhflkhlkjdkldkotkj



**2.5 ZADANIE 5.** Podziel zdanie na wyrazy.

osoby chorujące na depresję doświadczały szeregu problemów związanych z funkcjonowaniem poznawczym skarg dotyczących problemów z ogólnym funkcjonowaniem poznawczym osłabieniem pamięci osłabieniem koncentracji które w wyniku przekierowania zasobów poznawczych uwagi w stronę skupiania się na negatywnych danych pochodzących z ciała i otoczenia obniżona elastyczność poznawcza i nieznaczne lubumiarkowane trudności w funkcjonowaniu wzrokowo-przestrzennym obniżona jest również zdolność rozwiązywania problemów co wiąże się z podjęciem wysiłku co jest bardzo charakterystyczne u osób depresyjnych.

2.6 ZADANIE 6. Przerysuj rysunek.

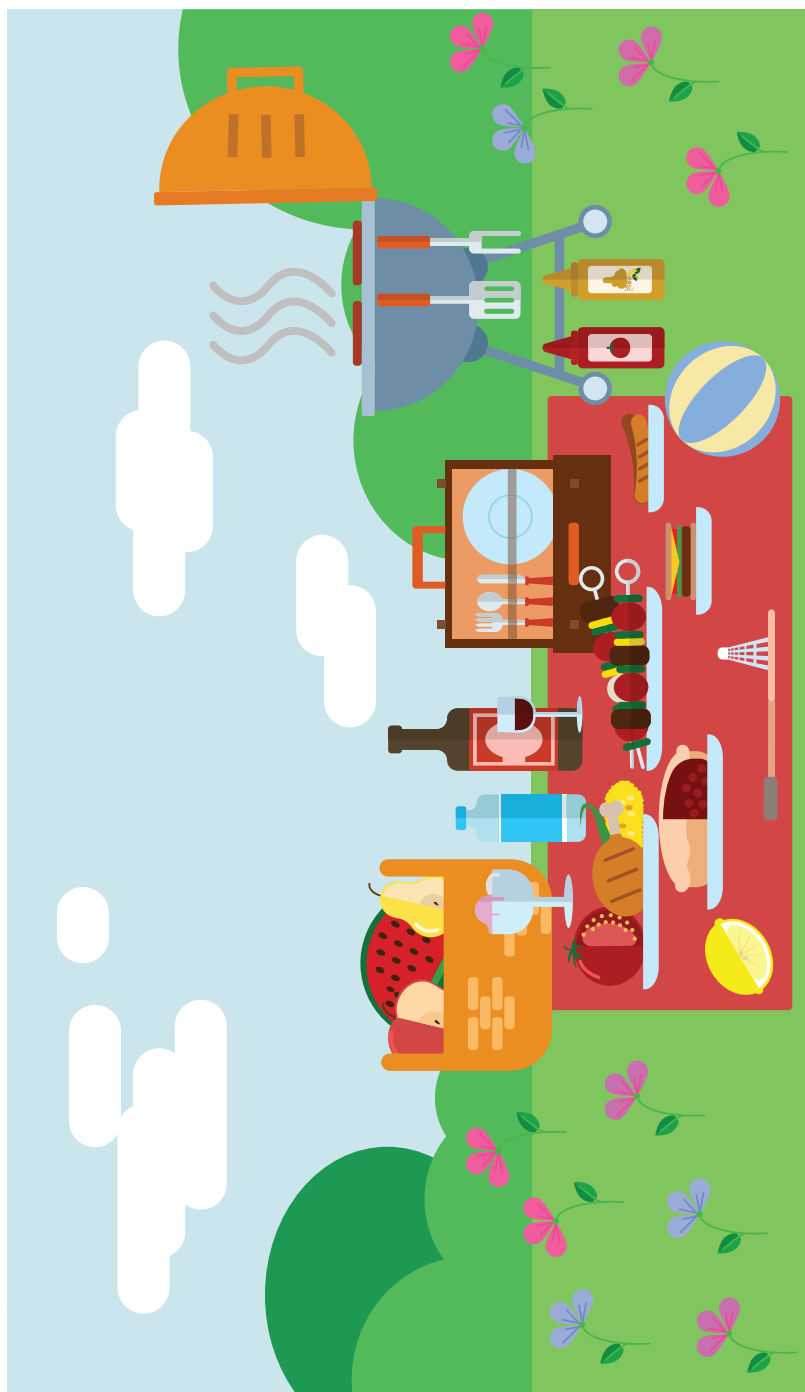




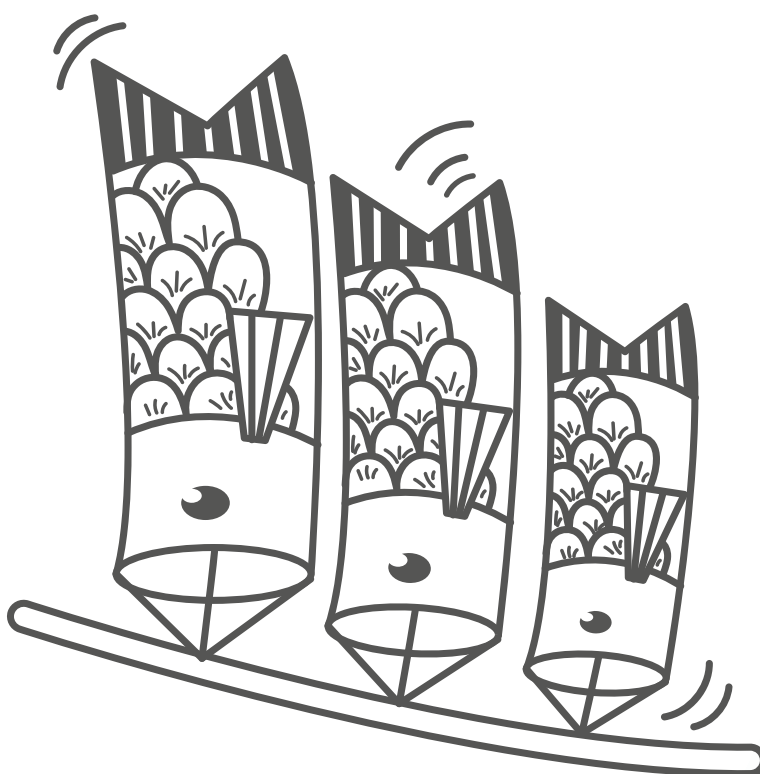
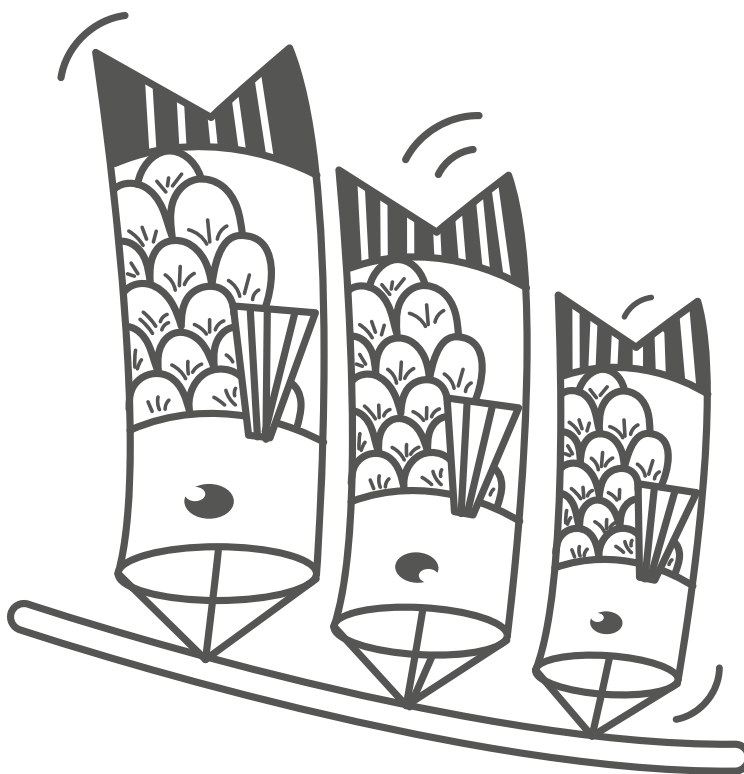
### 3 FUNKCJE WZROKOWO-PRZESTRZENNE

Odpowiadają za spostrzeganie i organizowanie przestrzenne

- 3.1 ZADANIE 1. Zapamiętaj jak największą ilość przedmiotów eksponowanych na obrazku. A następnie wypisz je na stronie 22

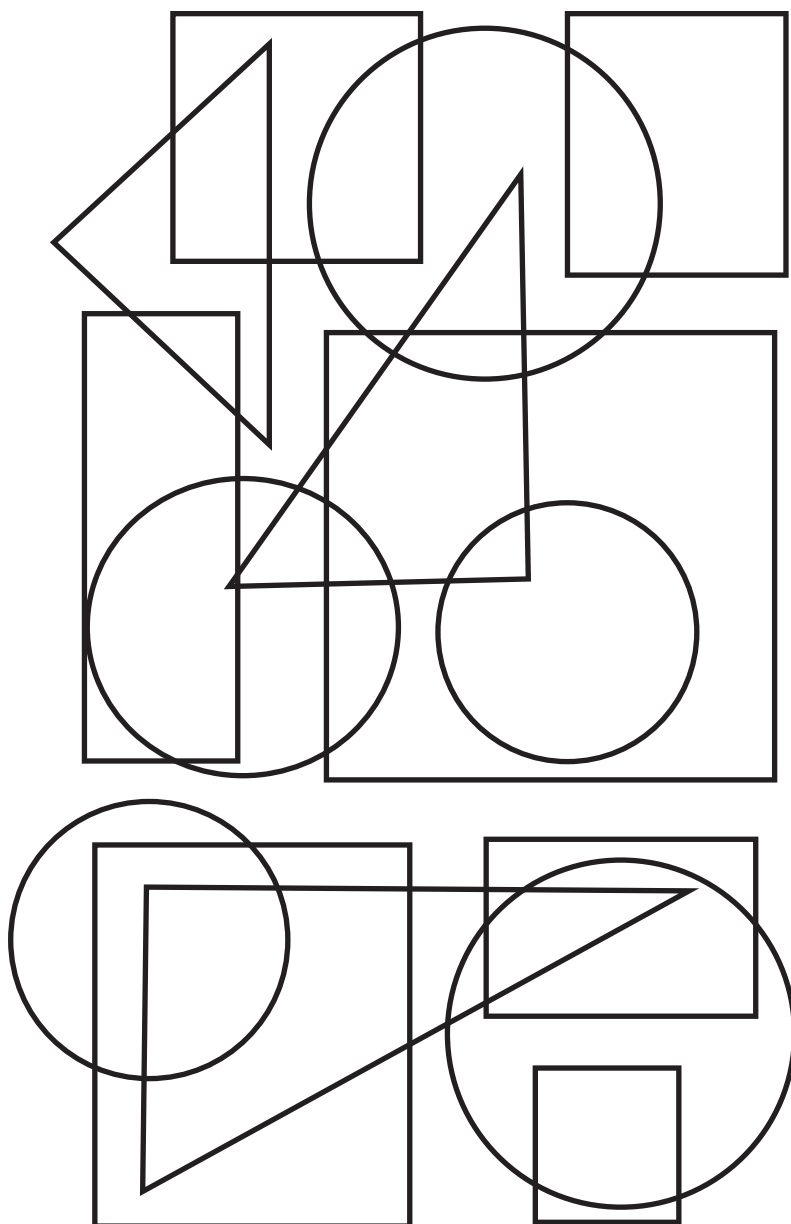


3.2 ZADANIE 2. Wyszukaj różnice między obrazkami (15)





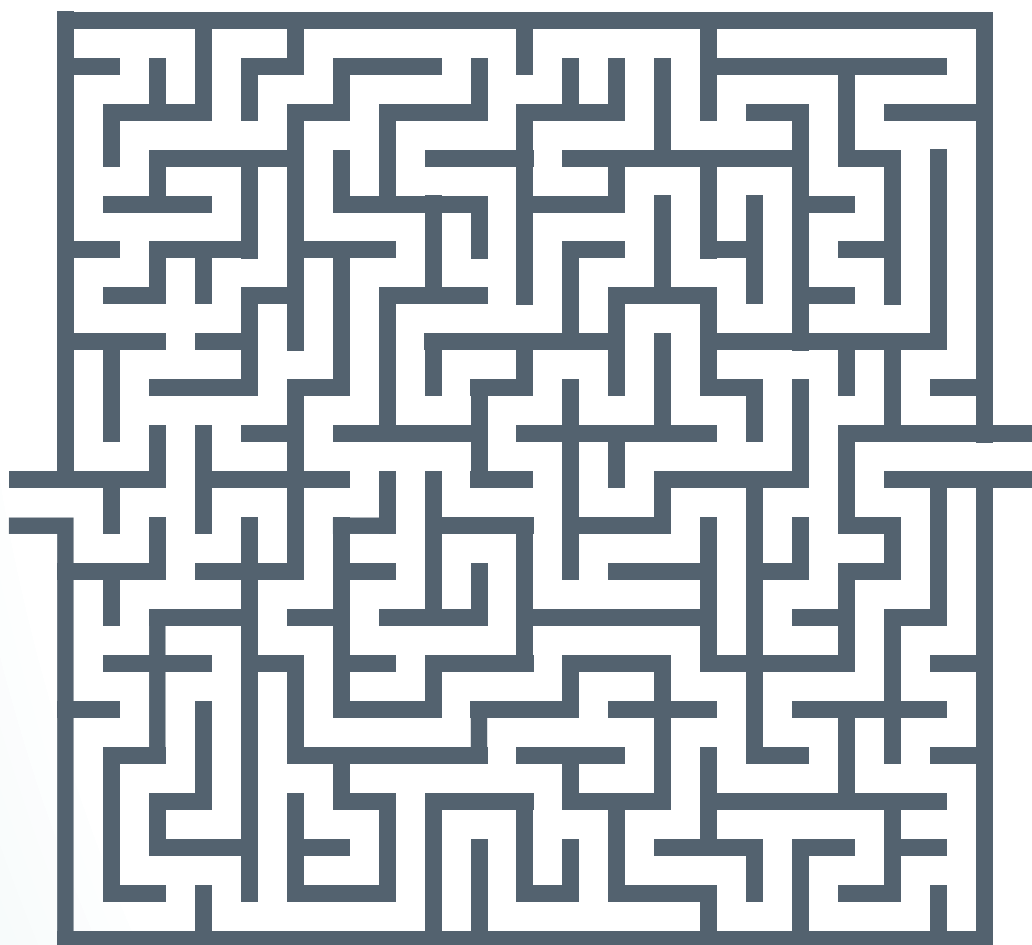
3.4 ZADANIE 4. Policz przedmioty.



## 4 ZDOLNOŚĆ DO ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW, PODEJMOWANIA DECYZJI

Umiejętność wyciągania informacji i wykorzystania ich do rozwiązania problemu

**LABIRYNT** Znajdź drogę wyjścia z labiryntu, nie przekraczając linii. Staraj się również nie wchodzić w ślepej uliczki, czyli ulicę, która jest zamknięta.














Lundbeck Poland Sp. z o.o.  
ul. Marszałkowska 142, 00-061 Warszawa,  
tel.: (22) 626 93 00, fax. (22) 626 93 01  
[www.lundbeck.pl](http://www.lundbeck.pl)