

TCZJ17

Tlumočnické dovednosti I



Mgr. Ivana Kupčíková, DiS.

jaro 2021

Opakování

Paměť

Fáze paměti

Druhy a typy paměti

Činitelé ovlivňující paměť

Zajímavosti

Trénink paměti: možnosti, techniky

– přednáška Jakuba Poka

Opakování

Co Vás zaujalo na přednášce?

Co si pamatujete z přednášky?













Trénink paměti: možnosti, techniky

Paměťové techniky:

1. Vizualizace – představovat si objekty, vidět je
2. Asociace – objekt spojujeme s něčím dalším
3. Fantazie – čím více, tím lépe
4. Transformace
5. Paměťové cesty, Loci systém

Mozek si lépe pamatuje cokoli absurdního, směšného, nenormálního třeba i erotického či nechutného, zkrátka cokoli spojené se silnými emocemi.

Trénink paměti: možnosti, techniky

<p>SYSTÉM ČÍSELNÝCH TVARŮ</p> <p> ŠKOLA PAMĚTI</p>	<p>0</p> 	<p>1</p> 	<p>2</p> 
<p>3</p> 	<p>4</p> 	<p>5</p> 	<p>6</p> 
<p>7</p> 	<p>8</p> 	<p>9</p> 	<p>10</p> 

Trénink paměti: možnosti, techniky

Master systém

Čísla od 0 do 9 nahradíme souhláskami, z nichž po doplnění o samohlásky vytvoříme klíčová slova = naše obrázky. Jsou to podstatná jména, která se dají dobře představit.

Klíčová slova pro čísla od 0 do 9 jsou jednoslabičná, ostatní do 100 jsou dvouslabičná.

Trénink paměti: možnosti, techniky

Master systém

0 car	10 lacl	20 noci
1 luk	11 lalok
2 nos	12 lano	100.
3 myš	13 lama	
4 žák	14 lyže	
5 kos	15 laky	
6 bič	16 lebka	
7 tuž	17 lotr	
8 stůl	18 laso	
9 dub	19 ledy	

Trénink paměti: možnosti, techniky

Opakování

1. opakování - by mělo být bezprostředně po naučení nových informací.
2. opakování - do 24 hodin.
3. opakování - dle složitosti informací do 3 dnů a do týdne.



Zapomínání

Redukce naučeného (zapamatovaného) obsahu.
Fyziologicky hovoříme o vyhasínání nervových spojů.



Herman Ebbinghaus (1850 - 1909)

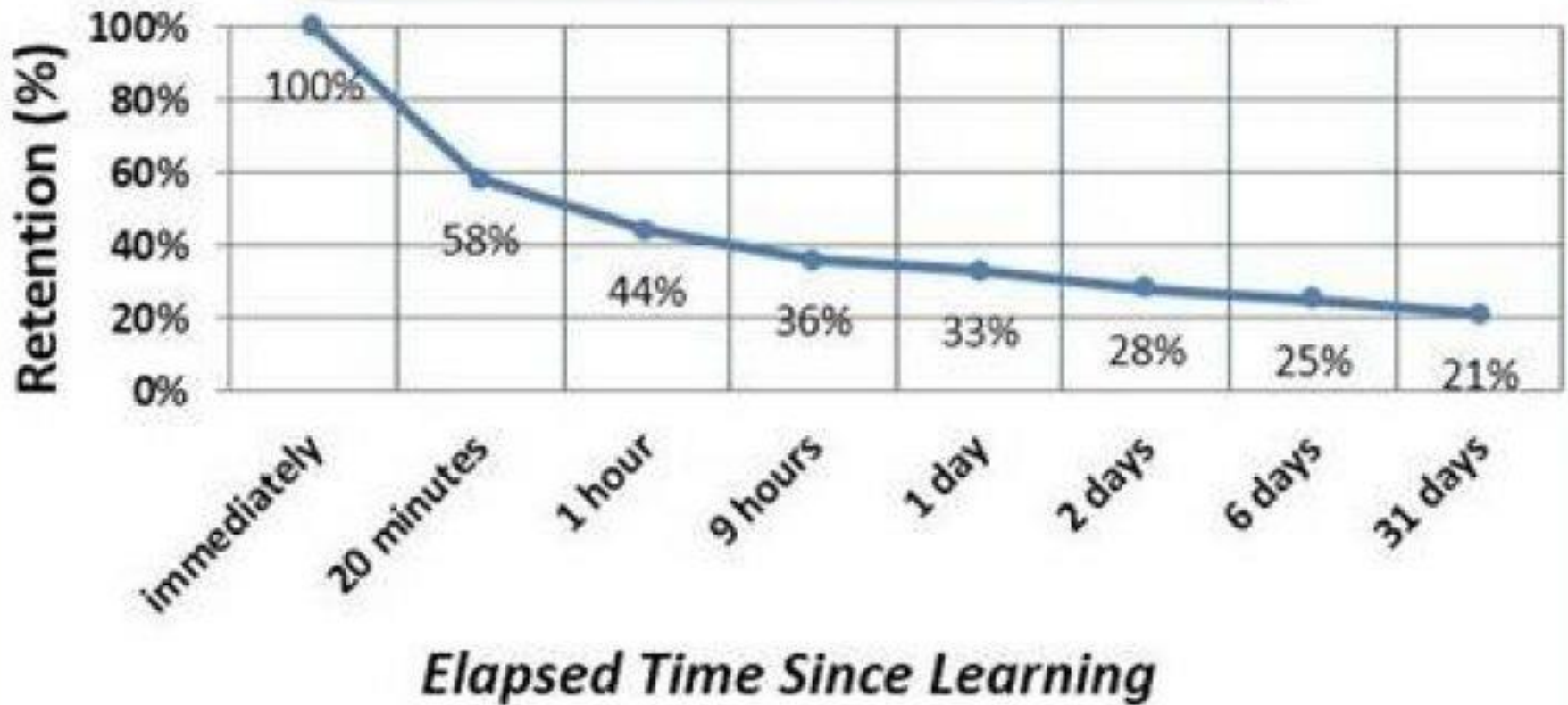
německý filosof a psycholog,
průkopník ve výzkumu paměti.

Pomocí celé řady experimentů vytvořil

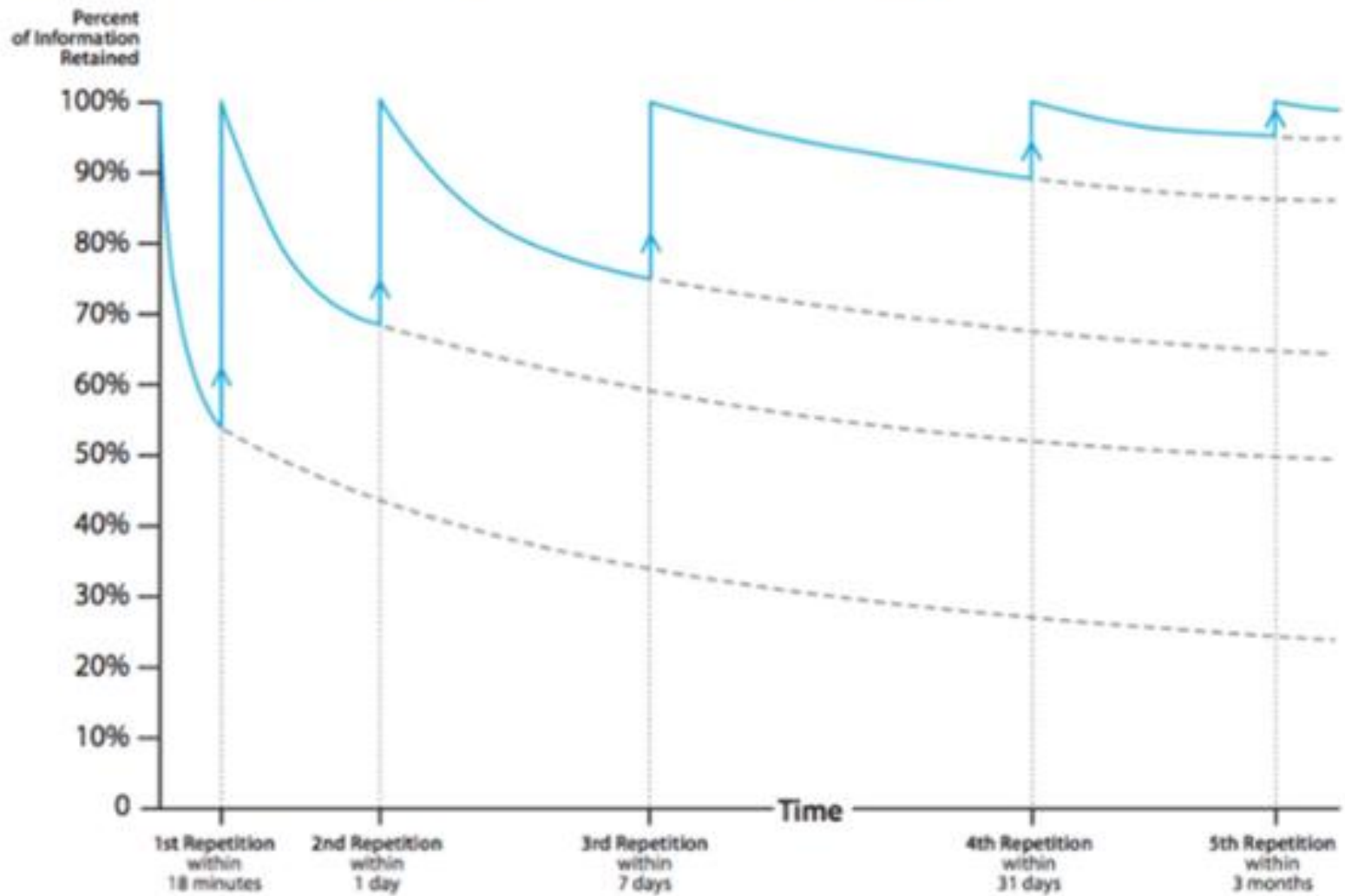
Ebbinghausovu křivku zapomínání.

Zapomínání

Ebbinghaus Forgetting Curve



Rate of Forgetting with Study/Repetition



Paměť

Vrchol 25. rok života

Začátek projevů zapomínání od 30 roku, v důsledku snížení schopnosti mozku vytvářet a uchovávat paměťové stopy.

Paměť

Poruchy paměti:

Z hlediska příčiny:

- 1) primární - důsledek přímého poškození CNS
- 2) sekundární - druhotné poškození CNS

Z hlediska trvání:

- 1) přechodné
- 2) trvalé

Z hlediska výskytu:

- 1) akutní
- 2) chronické

Paměť

Poruchy paměti:

Z hlediska délky uchování paměťových stop:

- 1) krátkodobá - snadno zranitelná
- 2) dlouhodobá - více rezistentní

Z hlediska typů paměti:

- 1) Deklarativní paměť (epizodická s., sémantická s.)
- 2) Nedeklarativní

Paměť

Poruchy paměti:

K zjištění stupně a typu poruch se používá řada testů, jejichž popis je již mimo rámec tohoto přehledu.

Poruchy paměti ve svém důsledku způsobují těžší společenské uplatnění, neschopnost provádět základní úkoly denní rutiny, závislost na péči...

Paměť

Poruchy paměti:

Amnézie (úplná ztráta paměti)

- krátkodobá
- dlouhodobá

- retrográdní
- anterográdní

Paměť

Poruchy paměti:

Hypomnézie (snížení schopnosti zapamatování)

Běžná např. při únavě či vyčerpání. Zkrátka si pamatujeme mnohem méně, než obvykle. Kvalita a funkčnost paměti je také ovlivňována mentálním rozpoložením, k hypomnézii může docházet při depresích, jde často také o vedlejší účinek některých léků.

Paměť

Poruchy paměti:

Hypermnézie (zapamatování si nadměrného a nepřiměřené množství informací)

Hypermnézie se skutečně řadí mezi poruchy, které mohou znepříjemnit normální fungování, jedinci si totiž pamatují až příliš mnoho a navíc většinou nepřesně a zkresleně. Hypermnézie je častou součástí paranoických psychóz, ale také mánií nebo neuróz.

Paměť

Vybrané nemoci a stavy spojené s poškozením paměti

nemoci a poškození	paměť			
	epizodická	sémantická	procedurální	pracovní
Alzheimerova ch.	+	+	+	+
Parkinsonova ch.			+	+
Huntingtonova ch.			+	+
roztroušená skleróza	+			+
demence s Lewyho tělísky	+			+
Korsakovův syndrom	+			
sémantická demence		+		
vaskulární demence	+			+

Paměť

Vybrané nemoci a stavy spojené s poškozením paměti

nemoci a poškození	paměť			
	epizodická	sémantická	procedurální	pracovní
mozková ischemie	+			
křeče	+			
hypoglykemie	+	+	+	
encefalitida	+	+	+	
otřes mozku	+	+		+
schizofrenie				+
deprese			+	
anxieta	+		+	

Paměť

Vybrané nemoci a stavy spojené s poškozením paměti

nemoci a poškození	paměť			
	epizodická	sémantická	procedurální	pracovní
obsedantní kompulzivní porucha				+
medikace - vedlejší účinky	+			+
stárnutí				+
nádor, hemoragie, fokální onemocnění - typ poruchy závisí na lokalizaci poškození	?	?	?	?

Paměť, pozornost, zapomínání

Každý jedinec má osobní zkušenost, že se některé věci učí a pamatuje rychleji než jiné a také některé události zapomíná rychleji než jiné.

Podle Bollese (1970) si pamatujeme to, čemu rozumíme, rozumíme jen tomu, čemu věnujeme pozornost, a pozornost věnujeme jen tomu, čemu chceme.

Zapomínání má své zákonitosti a je silně závislé na časovém období – Ribotův zákon.

Pracovní paměť

Krátkodobá paměť x pracovní paměť

Pracovní paměť

Krátkodobá paměť se kterou dále pracujeme, je to schopnost dočasně udržet informace, které potřebujeme mít k dispozici pro další zpracování (zapsání tel. čísla, napsat obsah odstavce, najít odložení brýle, klíče, telefon...)

Pracovní paměť

Pracovní paměť vyžaduje aktivní a vědomou účast, a proto je explicitní a deklarativní.

Je to kombinace pozornosti, koncentrace a krátkodobé paměti.

Využívá kromě fonologické a prostorové informace i exekutivní systém.

Pracovní paměť

Model pracovní paměti (1974)

- 1) fonologická smyčka
- 2) vizuálně-prostorový zápisník
- 3) exekutivní systém

2000 Baddeley

- 4) epizodický buffer

Pracovní paměť

Model pracovní paměti

- 1) fonologická smyčka – zpracovává řečové a zvukové informace. Bez opakování vymizí během 2 s. Při aktivaci této složky dochází k činnosti v levé části mozku kolem Sylviovy rýhy.

Pracovní paměť

Model pracovní paměti

2) vizuálně-prostorový zápisník - zpracovává optické, haptické a prostorové informace. V mozku se aktivují převážně týlní lalok, temenní a čelní lalok a současně i mozeček. Nejnovější studie dokládají aktivaci i dalších částí.

Pracovní paměť

Model pracovní paměti

3) exekutivní systém – integruje informace z předchozích složek. Její úlohou je ovládat, koordinovat a zpracovávat informace z předešlých dvou částí pracovní paměti a zaměřovat naši pozornost. Sama však nemá žádnou skladovací kapacitu.

Pracovní paměť

Model pracovní paměti

4) Epizodický buffer – zpracovává chuťové a čichové informace, úkolem bufferu je spojovat různé typy informací (slovní, vizuální i prostorové) v plynulé představy seřazené podle času.

Model pracovní paměti dle A. Baddeley (z roku 2012)

