

## **LA MEMORIA**

### **aspetti teorici e strategie pratiche per l'ottimizzazione delle capacità mnestiche**

**dott.ssa Elisa Messina**

8 incontri da 1 ora e 30 minuti

Un viaggio alla scoperta del nostro cervello e di una delle sue funzioni più straordinarie, innata a tutti gli esseri viventi e incredibilmente sviluppata nell'essere umano: la memoria. Abbiamo tutti un'idea, più o meno consapevole, di quello che è il nostro specifico funzionamento dal punto di vista mnestico, delle nostre capacità e difficoltà prevalenti in tale ambito e di come utilizzare questa funzione per raggiungere gli obiettivi di vita più disparati (dal ricordarsi un appuntamento, al superare un esame universitario). Tuttavia, quanti di noi possono dire di sapere *davvero* a cosa ci si riferisce quando si parla di memoria e come poterla utilizzare nel modo più efficace? Conosciamo veramente la differenza tra memoria a breve termine e a lungo termine? Quali sono i meccanismi che ci permettono di memorizzare e come mai dimentichiamo? Perché le persone anziane ricordano meglio fatti del passato e non di quello più prossimo? Si può allenare la memoria in modo tale da prevenire patologie come l'Alzheimer?

Il corso prevederà l'indagine degli aspetti teorici di base legati al funzionamento mnestico e dei suoi correlati ad altre funzioni cognitive come l'attenzione, il linguaggio e al vissuto emotivo soggettivo.

Oltre alla presentazione teorica di tali aspetti, gli incontri prevederanno l'insegnamento pratico di strategie cognitive e mnemotecniche volte a massimizzare le capacità di memorizzazione e apprendimento, applicabili alla vita quotidiana.

#### **Scaletta incontri**

##### ***Primo incontro***

- **Introduzione teorica alla memoria:** che cos'è la memoria e come funziona; quali sono le sue basi neuroanatomiche; come mai si dimentica; l'evoluzione e lo sviluppo della memoria nelle diverse fasi evolutive; relazioni tra memoria e invecchiamento

##### ***Secondo incontro***

- **Le sotto-componenti della memoria:** la memoria a breve termine; la memoria a lungo termine; la memoria di lavoro (presentazione delle componenti, caratteristiche e funzionamento); presentazione dei casi H.M e K.F, quadri clinici fondamentali nella storia dello studio del funzionamento mnestico

### *Terzo incontro*

- **Le strategie cognitive e le mnemotecniche:** plasticità cognitiva e cerebrale; presentazione teorica e pratica delle strategie cognitive e mnemotecniche che possono essere imparate per massimizzare la memorizzazione nella vita quotidiana. Esercitazioni pratiche delle tecniche presentate (es. apprendimento coppie di parole, lista della spesa a numerosità crescente ecc.)

### *Quarto incontro*

- **La memoria visiva, associazione di volti e nomi e la memoria topografica:** la memoria visiva e strategie per stimolarla; come si sviluppa e come funziona la capacità di riconoscimento di volti, i suoi correlati neuroanatomici e malfunzionamento; analisi dei fattori che influenzano il ricordo di volti e di nomi. La memoria topografica di luoghi e percorsi; errori e strategie per la ricerca e il raggiungimento di un oggetto e di un luogo. Esercitazioni (strategie per apprendimento di facce e nomi e memorizzazione di una mappa)

### *Quinto incontro*

- **Comprensione e ricordo di testi:** quali sono i meccanismi e le funzioni che permettono di comprendere i testi che leggiamo (breve excursus sul linguaggio); modello della rappresentazione mentale per la memorizzazione di quanto letto; applicazione di strategie ed esercitazioni apprese

### *Sesto incontro*

- **Memoria e attenzione:** a cosa serve l'attenzione; i diversi tipi di attenzione; modelli di funzionamento e relazione con la memoria; in che modo i malfunzionamenti dell'attenzione si ripercuotono sulle capacità mnestiche

### *Settimo incontro*

- **Memoria ed emozioni:** cosa sono le emozioni e a cosa servono; differenze tra emozioni e sentimenti; reciproca influenza tra memoria, emozioni e credenze (percezione di fiducia nelle proprie capacità); panoramica sulla "pseudodemenza"

### *Ottavo incontro*

- **Quando la memoria si degrada - l'amnesia, il Mild Cognitive Impairment e la Malattia di Alzheimer:** il concetto di riserva cognitiva; panoramica dei deficit mnestici, in particolare a lungo termine, dalla sindrome amnesica alle forme di deterioramento cognitivo che colpiscono principalmente la memoria (MCI, Alzheimer e demenze a tipo non Alzheimer) e come possiamo intervenire a livello neuropsicologico