

MEMÓRIA AUTOBIOGRÁFICA E DEPRESSÃO

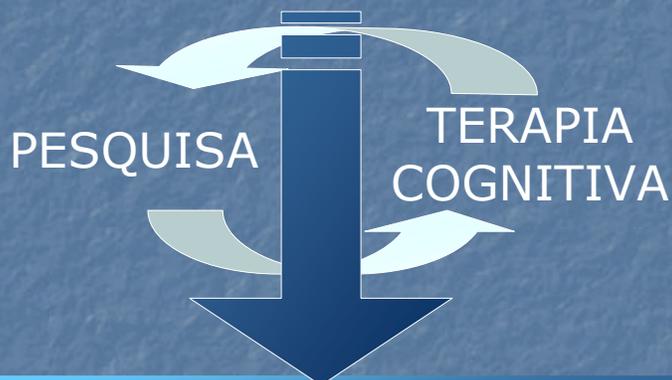
Giovanni K. Pergher



www.tccparatodos.com

O maior portal de Terapia Cognitiva do Brasil

O CARÁTER INTEGRADOR DA TERAPIA COGNITIVA



**Prática psicoterápica
cientificamente fundamentada**

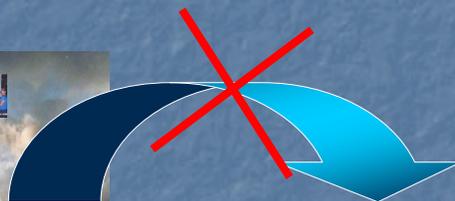
PORQUE ESTUDAR A MEMÓRIA É IMPORTANTE P/ PRÁTICA DA TCC?

- ✓ Como encontrar evidências que não corroboram os pensamentos / crenças disfuncionais do paciente se sua memória recupera seletivamente apenas informações de caráter negativo?
- ✓ Como estabelecer objetivos / planos planos futuro se a pessoa não consegue olhar para o próprio passado?

O PROCESSO DE RECUPERAÇÃO NA MEMÓRIA



Generalizada



Específica

MEMÓRIAS AUTOBIOGRÁFICAS SUPERGERALIZADAS

Memórias a respeito de si mesmo representadas de maneira sintética (resumida), inespecífica e genérica



COMO E PORQUE OCORRE A SUPERGENERALIZAÇÃO?

- ✓ Início precoce, a partir das 1^{as} interações dolorosas da criança com seu ambiente
- ✓ Entra em jogo um mecanismo de evitação, no qual recordações específicas são evitadas para não entrar em contato com a dor emocional associada
- ✓ As memórias supergeneralizadas surgem por um processo adaptativo, com o intuito de minimizar o sofrimento psicológico

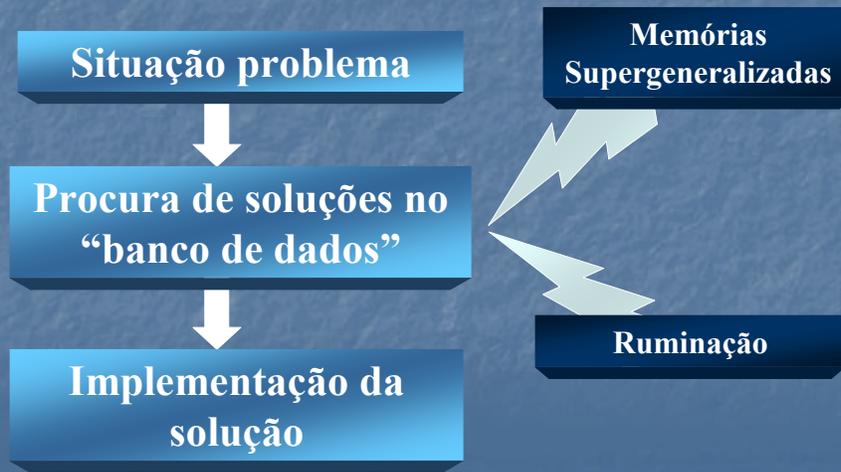
E UM CÍRCULO VICIOSO ENTRA EM CENA...



IMPLICAÇÕES CLÍNICAS

- ✓ Déficits na habilidade de resolução de problemas
- ✓ Favorecimento da perpetuação de processos ruminativos
- ✓ Dificuldade para imaginar o futuro
- ✓ Facilitação de atos suicidas

MEMÓRIA E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS



MEMÓRIA, RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS E AS TCC'S

Estratégias de Resolução de Problemas

- ✓ Definição clara acerca dos problemas
- ✓ Busca por lembranças autobiográficas específicas que sirvam de base para soluções



OUTRAS ESTRATÉGIAS

Os Registros Diários

- ✓ Estimular a especificidade no registro dos eventos cotidianos



Quebra dos círculos de codificação e recuperação super-generalizados



Vulnerabilidade à DepressãoTM