

– Memoria

DF Capacità di immagazzinare e conservare esperienze apprese.

Non è soltanto questo, la memoria è il collegamento tra il passato il presente e il nostro futuro (memoria prospettica, es ci ricordiamo di fare le cose domani) ed è ciò che caratterizza chi siamo e la nostra identità. È una serie di esperienze che si accumula nel tempo e che ci contraddistingue (demenza)

– Processo di memorizzazione

– **Codifica/fissazione:** attenzione a informazioni e interessi personali (che difficilmente vengono memorizzate senza attenzione), alcune di esse se ne vanno poichè inutili, anche perché la capacità di memoria è limitata.

Gli elementi codificati sono solitamente quelli per il quale abbiamo un interesse vivo, può avere diversi livelli di **profondità:** superficiale (es imparare a memoria una poesia) o invece basata sul significato (es studio attraverso schemi, parole riorganizzate in base al significato). Un'altra caratteristica importante della memoria è la sua **specificità:** le informazioni possono essere acquisite in maniera singola, ma la memoria solitamente è più complessa, va a codificare non solo specifiche informazioni ma anche l'intero contesto in cui abbiamo acquisito le informazioni. La specificità non dipende solo dalla traccia (profondità) ma anche dalla compatibilità tra la traccia e gli indizi contestuali ed affettivi (cues) di recupero.

– **Ritenzione** l'informazione se non viene ritenuta ad un certo punto scompare, con diversi gradi di ritmo e velocità. Grazie alla ritenzione ripeto senza particolare elaborazione l'informazione (es sapere un numero di telefono a memoria, pin bancomat). La ritenzione va a rielaborare nuovamente il materiale già acquisito, in modo da trovare una struttura più significativa per mantenere le informazioni. La ripetizione può essere di mantenimento oppure elaborativa.

– **Recupero** = avviene secondo 2 modalità:

- **Riconoscimento** = capacità di identificare correttamente uno stimolo o evento presentato in precedenza. Ho un elemento nel campo visivo che posso sfruttare per ricordarmi.
- **Rievocazione** = capacità di ricordare un evento in sua assenza (non ho elementi nel campo visivo)

Nella vita quotidiana è favorito e più usato il riconoscimento, prevede il confronto tra qualcosa che ho sott'occhio nel campo percettivo e qualcosa che ho appreso. Gli indizi di richiamo facilitano invece la rievocazione.

– Tipi di memoria

La memoria non è un sistema unitario, ma è costituito da diversi magazzini (almeno 3) in cui l'informazione transita prima di arrivare ad essere ricordata per tutta la vita. La memoria può essere vista come **PROCESSO**, un **LUOGO** (fisici sostanzialmente diversi, es memoria di un computer)

*Modello di Atkinson e Shiffrin

Secondo questo modello la memoria è multi componenziale: ci consente di avere uno schema dei diversi magazzini.

Primo magazzino: memoria sensoriale

È considerata una memoria periferica, legata ai nostri sensi, al modo in cui funzionano i neuroni nei nostri sensi, consente di mantenere per tempi brevissimi (1/2 secondi) l'informazione presente nella stimolazione

Conserva le caratteristiche fisiche dello stimolo registrate attraverso gli organi di senso.

Memoria **iconica** = riguarda materiale visivo

Memoria **eroica** = recupera elementi acustici

Secondo magazzino: memoria a breve termine

Questo magazzino è molto specifico, implica una ritenzione delle informazioni, è una capacità limitata (varia dai 5 ai 9 item, 7 unità più o meno 2).

Queste informazioni possono essere mantenute per 15/20 minuti senza effettuare ripetizioni, e sono destinate ad un rapido oblio.

Memoria verbale/fonologica = viene studiata attraverso test di span di cifre o di parole per richiamo seriale

Memoria visuo-spaziale = riguarda le capacità di orientarsi nello spazio attraverso la vista, in neuropsicologia viene utilizzato il test di Corsi.

Se non c'è mantenimento attivo del materiale attraverso ripetizione, l'informazione decade.

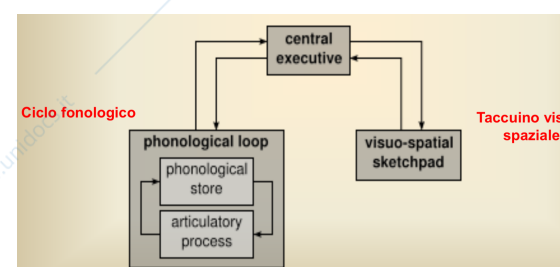
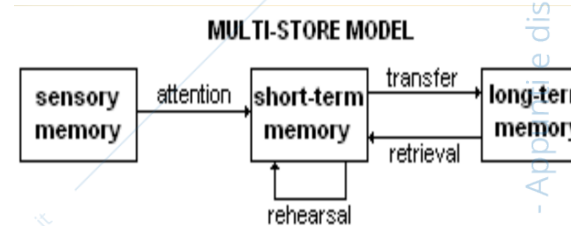
Effetto di posizione seriale: il materiale viene ricordato in modo diverso a seconda della posizione che occupa a seconda dello stimolo che vengono proposti. Entro i primi trenta secondi effetto priorità (prime informazioni maggiormente ricordate) ed effetto recenza (soppressione). Quando si superano i 30 secondi con compito di distrazione (ad esempio contare all'indietro) si denota un effetto priorità.

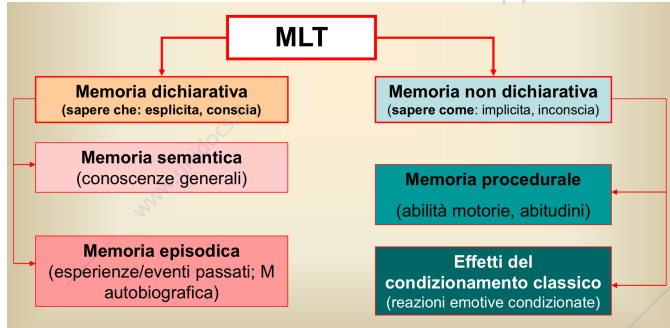
*Concetto di memoria, considerata come un magazzino di transito temporale a

Memoria di lavoro (Baddeley), può essere concepita come costituita da una porzione definita **ciclo fonologico** e un **taccuino visuo-spaziale**; entrambe sono coordinate da un esecutivo centrale, ossia l'attenzione, che smista ed elabora le informazioni che arrivano da queste due porzioni.

La memoria di lavoro ha capacità limitate, ma è anche un sistema di **elaborazione attiva** delle informazioni durante i compiti cognitivi.

Concetto di **memoria fonologica**.





Terzo magazzino: memoria a lungo termine.

L'informazione viene mantenuta per molto tempo. Ha una lunga durata e ampia capacità (non vi è un limite ben definito) e l'olio è lento. Viene divisa generalmente in due macrotipi di memoria: dichiarativa e non dichiarativa. Dichiarativa (memoria del sapere che) esplicita e conscia, sono tutti quei ricordi di cui riesco a diventare consapevole, contenuti informativi.

Non dichiarativa (sapere come) conoscenze procedurali di cui non veniamo a conoscenza (es andare in bicicletta).

La dichiarativa può essere suddivisa in semantica ed episodica, quella non dichiarativa in procedurale. *Si è visto che è possibile avere pazienti con deficit di memoria in un tipo di lungo termine piuttosto che in un altro.

— Memoria prospettica

Ci consente di creare piani per il futuro, può essere basata sull'evento o sul tempo.

- Basata **sull'evento** o sull'attività: un evento esterno segnala all'individuo quando è il momento di eseguire l'azione pianificata (passare davanti ad una farmacia e ricordarsi di dover comprare un farmaco)
- Basata **sul tempo**: l'ora o il tempo trascorso servono ad attivare l'azione (ricordarsi di una medicina alle 8 di mattina).

La memoria prospettica è legata all'età e la sua compromissione ed è un buon indicatore precoce di declino cognitivo e d'incipiente demenza.

— Oblio

Perdita delle informazioni o impossibilità di recuperarle. (oblio transitorio o permanente)

Può verificarsi a diversi livelli del processo di memorizzazione: codifica, ritenzione, recupero (es. sulla punta della lingua)

Può essere rapido (MBT) o lento (MLT).

Questo fenomeno è influenzato da tantissimi aspetti:

- il passare del tempo con decadimento della traccia mnestica (all'inizio è rapido e poi lento)
- Interferenza da parte di altre informazioni, di tipo proattiva (le informazioni precedenti interferiscono con ciò che deve essere appreso) o retroattiva (le nuove informazioni interferiscono con ciò che si è appreso in precedenza)
- Mancato immagazzinamento dell'informazione (es memorizzare una memoria in un'altra lingua senza immagazzinarla)
- Mancato recupero dell'informazione dalla MLT (es. effetto contesto, lo riconosco ma mi manca il nesso)

L'oblio è anche influenzato da:

- Dal grado e tipo di elaborazione dell'informazione (superficiale o profonda)

Le conoscenze procedurali sono meno suscettibili all'oblio di quelle dichiarative.

— Memoria ed emozioni

Contenuti emotivi sono ricordati meglio rispetto a contenuti neutri.

Se le emozioni però sono estremamente intense possono anche interferire con il ricordo, alto investimento attenti e livello di arousal.

Esiste una concordanza tra lo stato emotivo associato al ricordo e quello associato al momento in cui si ricorda (emozione come indice di richiamo, mood negativo chiama pensieri negativi)

I sentimenti negativi tendono a svanire più facilmente e rapidamente rispetto a quelli positivi. Essi diventano mano a mano sempre meno impegnativi, e questo è un fenomeno fisiologico adattativo: il ricordare con minore intensità eventi negativi della nostra vita.