

Kako procenjujem svoje pamćenje

Ime: _____ Datum: _____

Ispod se nalaze izjave koje opisuju kako ljudi mogu da se osećaju povodom svog pamćenja. Pročitajte svaku izjavu i razmislite o svojim osećanjima tokom *poslednje dve nedelje*. Zatim, obeležite polje pored odgovora koji najbolje opisuje meru u kojoj se slažete ili ne slažete sa izjavom.

1. Uglavnom se osećam dobro povodom svog pamćenja.

- U potpunosti se slažem Slažem se Niti se slažem, niti se ne slažem Ne slažem se Uopšte se ne slažem

2. Nešto ozbiljno nije u redu sa mojim pamćenjem.

- U potpunosti se slažem Slažem se Niti se slažem, niti se ne slažem Ne slažem se Uopšte se ne slažem

3. Ako je u pitanju neka važna stvar, verovatno ću je se setiti.

- U potpunosti se slažem Slažem se Niti se slažem, niti se ne slažem Ne slažem se Uopšte se ne slažem

4. Kada zaboravim nešto, uplašim se da možda imam ozbiljan problem sa pamćenjem, kao što je Alchajmerova bolest.

- U potpunosti se slažem Slažem se Niti se slažem, niti se ne slažem Ne slažem se Uopšte se ne slažem

5. Imam lošije pamćenje nego većina ljudi mojih godina.

- U potpunosti se slažem Slažem se Niti se slažem, niti se ne slažem Ne slažem se Uopšte se ne slažem

6. Samouveren/a sam u svoju sposobnost da pamtim stvari.

- U potpunosti se slažem Slažem se Niti se slažem, niti se ne slažem Ne slažem se Uopšte se ne slažem

7. Osećam se nesrećno kada razmišljam o svom pamćenju.

- U potpunosti se slažem Slažem se Niti se slažem, niti se ne slažem Ne slažem se Uopšte se ne slažem

8. Brinem da će drugi primetiti da mi pamćenje nije baš dobro.

- U potpunosti se slažem Slažem se Niti se slažem, niti se ne slažem Ne slažem se Uopšte se ne slažem
-

9. Kada mi je teško da se setim nečega, nisam previše strog/a prema sebi.

- U potpunosti se slažem Slažem se Niti se slažem, niti se ne slažem Ne slažem se Uopšte se ne slažem
-

10. Zabrinut/a sam za svoje pamćenje.

- U potpunosti se slažem Slažem se Niti se slažem, niti se ne slažem Ne slažem se Uopšte se ne slažem
-

11. Pamćenje mi zaista postaje sve gore u poslednje vreme.

- U potpunosti se slažem Slažem se Niti se slažem, niti se ne slažem Ne slažem se Uopšte se ne slažem
-

12. Uglavnom sam zadovoljan/na svojim pamćenjem.

- U potpunosti se slažem Slažem se Niti se slažem, niti se ne slažem Ne slažem se Uopšte se ne slažem
-

13. Ne potresam se kada mi je teško da se setim nečega.

- U potpunosti se slažem Slažem se Niti se slažem, niti se ne slažem Ne slažem se Uopšte se ne slažem
-

14. Brinem se da ću zaboraviti nešto važno.

- U potpunosti se slažem Slažem se Niti se slažem, niti se ne slažem Ne slažem se Uopšte se ne slažem
-

15. Sramota me je zbog svog pamćenja.

- U potpunosti se slažem Slažem se Niti se slažem, niti se ne slažem Ne slažem se Uopšte se ne slažem
-

16. Nerviram se ili se ljutim na sebe kada sam zaboravan/na.

- U potpunosti se slažem Slažem se Niti se slažem, niti se ne slažem Ne slažem se Uopšte se ne slažem
-

17. Imam dobro pamćenje za svoje godine.

- U potpunosti se slažem Slažem se Niti se slažem, niti se ne slažem Ne slažem se Uopšte se ne slažem
-

18. Moje pamćenje me brine.

- U potpunosti se slažem Slažem se Niti se slažem, niti se ne slažem Ne slažem se Uopšte se ne slažem
-

Greške u pamćenju

Ime: _____ Datum: _____

Ispod se nalazi lista uobičajenih grešaka u pamćenju koje ljudi prave. Odredite koliko Vam se često desilo da napravite svaku od njih *u poslednje dve nedelje*. Zatim, obeležite polje pored adekvatnog odgovora.

1. Da zaboravite da platite račun na vreme.

Stalno Često Ponekad Retko Nikad

2. Da zagubite nešto što svaki dan koristite, poput ključeva ili naočara.

Stalno Često Ponekad Retko Nikad

3. Da Vam bude teško da se setite broja telefona koji ste upravo pogledali.

Stalno Često Ponekad Retko Nikad

4. Da se ne setite imena osobe koju ste upravo upoznali.

Stalno Često Ponekad Retko Nikad

5. Da zaboravite da ponesete sa sobom nešto što ste planirali da ponesete.

Stalno Često Ponekad Retko Nikad

6. Da zaboravite zakazan sastanak.

Stalno Često Ponekad Retko Nikad

7. Da zaboravite šta ste upravo hteli da uradite; na primer, da uđete u sobu i zaboravite zbog čega ste došli.

Stalno Često Ponekad Retko Nikad

8. Da zaboravite da obavite nešto što je trebalo.

Stalno Često Ponekad Retko Nikad

9. Da Vam tokom razgovora bude teško da nađete određenu reč koju želite da kažete.

Stalno Često Ponekad Retko Nikad

10. Da Vam bude teško da se setite detalja iz članka kog ste ranije tog dana pročitali u novinama ili časopisu.

Stalno Često Ponekad Retko Nikad

11. Da zaboravite da uzmete lek.

Stalno Često Ponekad Retko Nikad

12. Da ne možete da se setite imena osobe koju poznajete neko vreme.

Stalno Često Ponekad Retko Nikad

13. Da zaboravite da prenesete poruku.

Stalno Često Ponekad Retko Nikad

14. Da zaboravite šta ste hteli da kažete tokom razgovora.

Stalno Često Ponekad Retko Nikad

15. Da zaboravite datum rođendana ili godišnjice koji ste nekada dobro znali.

Stalno Često Ponekad Retko Nikad

16. Da zaboravite broj telefona koji često koristite.

Stalno Često Ponekad Retko Nikad

17. Da ponovo ispričate priču ili vic istoj osobi jer ste zaboravili da ste mu/joj već to ispričali.

Stalno Često Ponekad Retko Nikad

18. Da zagubite stvar koju ste pre nekoliko dana ostavili na nekom mestu.

Stalno Često Ponekad Retko Nikad

19. Da zaboravite da kupite ono što ste nameravali.

Stalno Često Ponekad Retko Nikad

20. Da zaboravite detalje iz nedavnog razgovora.

Stalno Često Ponekad Retko Nikad

Korišćenje strategija za pamćenje

Ime: _____ Datum: _____

Ljudi često koriste različite trikove ili strategije koje im pomažu da zapamte stvari. Ispod su nabrojane neke od tih strategija. Odredite koliko se često desilo da koristite svaku od njih *u poslednje dve nedelje*.

1. Da koristite štopericu ili alarm za podsetnik kada treba nešto da uradite.

Stalno Često Ponekad Retko Nikad

2. Da pitate drugu osobu da Vam pomogne da se setite nečega ili da Vas podseti da uradite nešto.

Stalno Često Ponekad Retko Nikad

3. Da pokušate da zapamtite ono što želite rimovanjem reči.

Stalno Često Ponekad Retko Nikad

4. Da zamislite u glavi sliku nečega što želite da zapamtite, poput imena i lica.

Stalno Često Ponekad Retko Nikad

5. Da upišete u kalendar sastanke ili druge stvari koje treba da uradite.

Stalno Često Ponekad Retko Nikad

6. Da prolazite redom kroz slova azbuke, ne bi li ste se setili određenog imena ili reči.

Stalno Često Ponekad Retko Nikad

7. Da organizujete informacije koje želite da zapamtite; na primer, da organizujete spisak namirnica po tipovima hrane.

Stalno Često Ponekad Retko Nikad

8. Da izgovorite naglas ono što želite da zapamtite; na primer, broj telefona koji ste upravo videli.

Stalno Često Ponekad Retko Nikad

9. Da uspostavite rutinu kako biste se setili važnih stvari; na primer, da uvek proverite da li ste poneli novčanik ili ključeve kada izlazite iz kuće.

Stalno Često Ponekad Retko Nikad

Molimo Vas okrenite stranu da biste popunili upitnik.

10. Da napravite spisak, poput spiska namirnica ili obaveza.

Stalno Često Ponekad Retko Nikad

11. Da temeljno promišljate o nečemu što želite da zapamtite; na primer, da se jako fokusirate na detalje toga.

Stalno Često Ponekad Retko Nikad

12. Da ostavite predmet na vidljivo mesto kako biste se podsetili da uradite nešto; na primer, da ostavite kišobran pored ulaznih vrata da biste se setili da ga ponesete sa sobom.

Stalno Često Ponekad Retko Nikad

13. Da sve duže i duže ponavljate nešto u sebi da biste zapamtili.

Stalno Često Ponekad Retko Nikad

14. Da osmislite priču kako biste povezali informacije kojih želite da se setite.

Stalno Često Ponekad Retko Nikad

15. Da zapišete stvari kojih želite da se setite u svesku.

Stalno Često Ponekad Retko Nikad

16. Da napravite akronim od prvih slova reči sa spiska stvari koje želite da zapamtite; na primer šargarepe, ananas i hleb (ŠAH).

Stalno Često Ponekad Retko Nikad

17. Da se namerno jako fokusirate na nešto da biste ga zapamtili.

Stalno Često Ponekad Retko Nikad

18. Da zapišete sebi podsetnik ili poruku (ne samo u kalendaru ili svesci).

Stalno Često Ponekad Retko Nikad

19. Da u glavi ponovo prođete svoje kretanje da biste se setili nečega, poput mesta gde ste zagubili predmet.

Stalno Često Ponekad Retko Nikad
