

## כיצד אני מרגיש לגבי הזיכרון שלי

שם: \_\_\_\_\_ תאריך: \_\_\_\_\_

להלן משפטים המתארים רגשות של אנשים לגבי הזיכרון שלהם. קרא כל משפט, וחשוב כיצד הרגשת במהלך השבועיים האחרונים. סמן את הריבוע לצד התשובה המתארת בצורה הטובה ביותר עד כמה אתה מסכים או לא מסכים.

- 
- 1 באופן כללי אני מרוצה מיכולת הזיכרון שלי  
 מאוד מסכים  מסכים  מתקשה להחליט  לא מסכים  מאוד לא מסכים
- 
- 2 יש משהו מאוד לא תקין בזיכרון שלי  
 מאוד מסכים  מסכים  מתקשה להחליט  לא מסכים  מאוד לא מסכים
- 
- 3 סביר להניח שאזכור משהו אם הוא חשוב  
 מאוד מסכים  מסכים  מתקשה להחליט  לא מסכים  מאוד לא מסכים
- 
- 4 כאשר אני שוכח משהו, אני פוחד שיכולה להיות לי בעיית זיכרון חמורה, כמו מחלת אלצהיימר  
 מאוד מסכים  מסכים  מתקשה להחליט  לא מסכים  מאוד לא מסכים
- 
- 5 הזיכרון שלי גרוע יותר מאשר הזיכרון של רוב האנשים בגילי  
 מאוד מסכים  מסכים  מתקשה להחליט  לא מסכים  מאוד לא מסכים
- 
- 6 יש לי ביטחון ביכולת שלי לזכור דברים  
 מאוד מסכים  מסכים  מתקשה להחליט  לא מסכים  מאוד לא מסכים
- 
- 7 אני לא מרוצה כשאני חושב על יכולת הזיכרון שלי  
 מאוד מסכים  מסכים  מתקשה להחליט  לא מסכים  מאוד לא מסכים
- 
- 8 אני חושש שאחרים יבחינו שהזיכרון שלי לא כל כך טוב  
 מאוד מסכים  מסכים  מתקשה להחליט  לא מסכים  מאוד לא מסכים
- 
- 9 כאשר אני מתקשה לזכור משהו, אני לא מחמיר עם עצמי יותר מידי  
 מאוד מסכים  מסכים  מתקשה להחליט  לא מסכים  מאוד לא מסכים
- 
- 10 אני מוטרד בקשר לזיכרון שלי  
 מאוד מסכים  מסכים  מתקשה להחליט  לא מסכים  מאוד לא מסכים
- 
- 11 הזיכרון שלי באמת מתדרדר בזמן האחרון  
 מאוד מסכים  מסכים  מתקשה להחליט  לא מסכים  מאוד לא מסכים
-

---

12 באופן כללי אני שבע רצון מיכולת הזיכרון שלי

מאוד מסכים  מסכים  מתקשה להחליט  לא מסכים  מאוד לא מסכים

---

13 אני לא מוטרד כשיש לי קושי לזכור משהו

מאוד מסכים  מסכים  מתקשה להחליט  לא מסכים  מאוד לא מסכים

---

14 אני חושש שאשכח משהו חשוב

מאוד מסכים  מסכים  מתקשה להחליט  לא מסכים  מאוד לא מסכים

---

15 אני נבוך מיכולת הזיכרון שלי

מאוד מסכים  מסכים  מתקשה להחליט  לא מסכים  מאוד לא מסכים

---

16 אני מתרגז או כועס על עצמי כאשר אני מרבה לשכוח

מאוד מסכים  מסכים  מתקשה להחליט  לא מסכים  מאוד לא מסכים

---

17 הזיכרון שלי טוב לגילי

מאוד מסכים  מסכים  מתקשה להחליט  לא מסכים  מאוד לא מסכים

---

18 אני דואג לגבי יכולת הזיכרון שלי

מאוד מסכים  מסכים  מתקשה להחליט  לא מסכים  מאוד לא מסכים

---

## טעויות בזיכרון

שם: \_\_\_\_\_ תאריך: \_\_\_\_\_

להלן רשימה של טעויות זיכרון נפוצות. החלט באיזו תדירות ביצעת כל אחת מהן בשבועיים האחרונים וסמן את הריבוע לצד התשובה המתאימה.

- 
- 1 שכחת לשלם חשבונות בזמן  
 כל הזמן  לעיתים קרובות  לפעמים  לעיתים נדירות  אף פעם
- 
- 2 לא מצאת חפץ שאתה משתמש בו באופן יומיומי, כמו מפתחות או משקפיים  
 כל הזמן  לעיתים קרובות  לפעמים  לעיתים נדירות  אף פעם
- 
- 3 היה לך קושי לזכור מספר טלפון שראית זה עתה  
 כל הזמן  לעיתים קרובות  לפעמים  לעיתים נדירות  אף פעם
- 
- 4 לא הצלחת להיזכר בשם של מישהו שפגשת זה עתה  
 כל הזמן  לעיתים קרובות  לפעמים  לעיתים נדירות  אף פעם
- 
- 5 לא לקחת איתך חפץ שהתכוונת לקחת  
 כל הזמן  לעיתים קרובות  לפעמים  לעיתים נדירות  אף פעם
- 
- 6 שכחת פגישה או תור שנקבע  
 כל הזמן  לעיתים קרובות  לפעמים  לעיתים נדירות  אף פעם
- 
- 7 שכחת מה עמדת לעשות הרגע; לדוגמא, נכנסת לחדר ושכחת מה התכוונת לעשות שם  
 כל הזמן  לעיתים קרובות  לפעמים  לעיתים נדירות  אף פעם
- 
- 8 שכחת לבצע משימה יומיומית ("סידורים")  
 כל הזמן  לעיתים קרובות  לפעמים  לעיתים נדירות  אף פעם
- 
- 9 במהלך שיחה, היה לך קושי לחשוב על מילה מסויימת שרצית לומר  
 כל הזמן  לעיתים קרובות  לפעמים  לעיתים נדירות  אף פעם
- 
- 10 היה לך קושי להיזכר בפרטים מכתבה בעיתון או במגזין שקראת מוקדם יותר באותו יום  
 כל הזמן  לעיתים קרובות  לפעמים  לעיתים נדירות  אף פעם
- 
- 11 שכחת לקחת תרופות  
 כל הזמן  לעיתים קרובות  לפעמים  לעיתים נדירות  אף פעם
-

12	לא הצלחת להיזכר בשם של מישהו שאתה מכיר זמן מה	<input type="checkbox"/>	כל הזמן	<input type="checkbox"/>	לעיתים קרובות	<input type="checkbox"/>	לפעמים	<input type="checkbox"/>	לעיתים נדירות	<input type="checkbox"/>	אף פעם
13	שכחת למסור הודעה	<input type="checkbox"/>	כל הזמן	<input type="checkbox"/>	לעיתים קרובות	<input type="checkbox"/>	לפעמים	<input type="checkbox"/>	לעיתים נדירות	<input type="checkbox"/>	אף פעם
14	שכחת מה התכוונת להגיד במהלך שיחה	<input type="checkbox"/>	כל הזמן	<input type="checkbox"/>	לעיתים קרובות	<input type="checkbox"/>	לפעמים	<input type="checkbox"/>	לעיתים נדירות	<input type="checkbox"/>	אף פעם
15	שכחת יום הולדת, יום נישואין או ציון יום שנה שזכרת היטב בעבר	<input type="checkbox"/>	כל הזמן	<input type="checkbox"/>	לעיתים קרובות	<input type="checkbox"/>	לפעמים	<input type="checkbox"/>	לעיתים נדירות	<input type="checkbox"/>	אף פעם
16	שכחת מספר טלפון שאתה משתמש בו לעיתים קרובות	<input type="checkbox"/>	כל הזמן	<input type="checkbox"/>	לעיתים קרובות	<input type="checkbox"/>	לפעמים	<input type="checkbox"/>	לעיתים נדירות	<input type="checkbox"/>	אף פעם
17	סיפרת שוב סיפור או בדיחה לאותו אדם מכיוון ששכחת שכבר סיפרת להם	<input type="checkbox"/>	כל הזמן	<input type="checkbox"/>	לעיתים קרובות	<input type="checkbox"/>	לפעמים	<input type="checkbox"/>	לעיתים נדירות	<input type="checkbox"/>	אף פעם
18	לא מצאת משהו ששמת במקום לפני כמה ימים	<input type="checkbox"/>	כל הזמן	<input type="checkbox"/>	לעיתים קרובות	<input type="checkbox"/>	לפעמים	<input type="checkbox"/>	לעיתים נדירות	<input type="checkbox"/>	אף פעם
19	שכחת לקנות משהו שהתכוונת לקנות	<input type="checkbox"/>	כל הזמן	<input type="checkbox"/>	לעיתים קרובות	<input type="checkbox"/>	לפעמים	<input type="checkbox"/>	לעיתים נדירות	<input type="checkbox"/>	אף פעם
20	שכחת פרטים משיחה שניהלת לאחרונה	<input type="checkbox"/>	כל הזמן	<input type="checkbox"/>	לעיתים קרובות	<input type="checkbox"/>	לפעמים	<input type="checkbox"/>	לעיתים נדירות	<input type="checkbox"/>	אף פעם

## שימוש באסטרטגיות זיכרון

שם: \_\_\_\_\_ תאריך: \_\_\_\_\_

לעיתים קרובות אנשים משתמשים בשיטות או אסטרטגיות שיעזרו להם לזכור דברים. כמה אסטרטגיות רשומות להלן. החלט באיזו תדירות השתמשת בכל אחת מהן במהלך השבועיים האחרונים וסמן את הריבוע לצד התשובה המתאימה.

- |    |                                                                                                                                                                                |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | השתמשת בטיימר או תזכורת אלקטרונית כדי להזכיר לעצמך מתי לעשות משהו                                                                                                              |
|    | <input type="checkbox"/> כל הזמן <input type="checkbox"/> לעיתים קרובות <input type="checkbox"/> לפעמים <input type="checkbox"/> לעיתים נדירות <input type="checkbox"/> אף פעם |
| 2  | ביקשת ממישהו לעזור לך לזכור משהו או להזכיר לך לעשות משהו                                                                                                                       |
|    | <input type="checkbox"/> כל הזמן <input type="checkbox"/> לעיתים קרובות <input type="checkbox"/> לפעמים <input type="checkbox"/> לעיתים נדירות <input type="checkbox"/> אף פעם |
| 3  | יצרת חרוזים בין מילים בכדי לזכור משהו                                                                                                                                          |
|    | <input type="checkbox"/> כל הזמן <input type="checkbox"/> לעיתים קרובות <input type="checkbox"/> לפעמים <input type="checkbox"/> לעיתים נדירות <input type="checkbox"/> אף פעם |
| 4  | יצרת בדמיון תמונה חזותית של משהו שאתה רוצה לזכור, כמו שם ופרצוף                                                                                                                |
|    | <input type="checkbox"/> כל הזמן <input type="checkbox"/> לעיתים קרובות <input type="checkbox"/> לפעמים <input type="checkbox"/> לעיתים נדירות <input type="checkbox"/> אף פעם |
| 5  | רשמת דברים בלוח-שנה או יומן, כמו פגישות או דברים שעליך לעשות                                                                                                                   |
|    | <input type="checkbox"/> כל הזמן <input type="checkbox"/> לעיתים קרובות <input type="checkbox"/> לפעמים <input type="checkbox"/> לעיתים נדירות <input type="checkbox"/> אף פעם |
| 6  | עברת על אותיות האלף-בית, אחת אחת, כדי לראות אם זה מעורר זיכרון של שם או מילה                                                                                                   |
|    | <input type="checkbox"/> כל הזמן <input type="checkbox"/> לעיתים קרובות <input type="checkbox"/> לפעמים <input type="checkbox"/> לעיתים נדירות <input type="checkbox"/> אף פעם |
| 7  | ארגנת מידע שברצונך לזכור; לדוגמא, ארגנת את רשימת הקניות שלך לפי קבוצות מזון                                                                                                    |
|    | <input type="checkbox"/> כל הזמן <input type="checkbox"/> לעיתים קרובות <input type="checkbox"/> לפעמים <input type="checkbox"/> לעיתים נדירות <input type="checkbox"/> אף פעם |
| 8  | אמרת משהו בקול רם במטרה לזכור אותו, למשל מספר טלפון שראית זה עתה                                                                                                               |
|    | <input type="checkbox"/> כל הזמן <input type="checkbox"/> לעיתים קרובות <input type="checkbox"/> לפעמים <input type="checkbox"/> לעיתים נדירות <input type="checkbox"/> אף פעם |
| 9  | יצרת שגרה או סדרת פעולות קבועה כדי לזכור דברים חשובים, כמו לבדוק שיש לך את הארנק או המפתחות בזמן שאתה יוצא מהבית                                                               |
|    | <input type="checkbox"/> כל הזמן <input type="checkbox"/> לעיתים קרובות <input type="checkbox"/> לפעמים <input type="checkbox"/> לעיתים נדירות <input type="checkbox"/> אף פעם |
| 10 | הכנת רשימה, כמו רשימת קניות או רשימה של משימות שאתה צריך לבצע                                                                                                                  |
|    | <input type="checkbox"/> כל הזמן <input type="checkbox"/> לעיתים קרובות <input type="checkbox"/> לפעמים <input type="checkbox"/> לעיתים נדירות <input type="checkbox"/> אף פעם |

---

11 חשבת באופן מפורט על משהו שאתה רוצה לזכור; לדוגמא, חשבת על פרטים רבים  
הקשורים לאירוע שאתה רוצה לזכור

כל הזמן  לעיתים קרובות  לפעמים  לעיתים נדירות  אף פעם

---

12 הנחת חפץ במקום בולט על מנת להזכיר לך לעשות משהו, למשל להניח את המטריה  
ליד הדלת כדי שתזכור לקחת אותה איתך

כל הזמן  לעיתים קרובות  לפעמים  לעיתים נדירות  אף פעם

---

13 חזרת בראש על מידע שוב ושוב במרווחי זמן הולכים וגדלים על מנת לזכור אותו

כל הזמן  לעיתים קרובות  לפעמים  לעיתים נדירות  אף פעם

---

14 יצרת סיפור המאחד פרטי מידע שאתה רוצה לזכור

כל הזמן  לעיתים קרובות  לפעמים  לעיתים נדירות  אף פעם

---

15 רשמת במחברת או יומן דברים שאתה רוצה לזכור

כל הזמן  לעיתים קרובות  לפעמים  לעיתים נדירות  אף פעם

---

16 יצרת ראשי תיבות מהאותיות הראשונות של מילים ברשימה שעליך לזכור. למשל,  
הפיכת גזר, משמש ולחם ל"גמל"

כל הזמן  לעיתים קרובות  לפעמים  לעיתים נדירות  אף פעם

---

17 התרכזת מאוד במשהו, במכוון, כדי לזכור אותו

כל הזמן  לעיתים קרובות  לפעמים  לעיתים נדירות  אף פעם

---

18 כתבת פתק או תזכורת לעצמך (אך לא ביומן או מחברת)

כל הזמן  לעיתים קרובות  לפעמים  לעיתים נדירות  אף פעם

---

19 שחזרת בדמיון את צעדיך לאחור במטרה לזכור משהו, כמו מיקום של חפץ שלא מצאת

כל הזמן  לעיתים קרובות  לפעמים  לעיתים נדירות  אף פעם

---