

Методы для сохранения когнитивных функций в пожилом возрасте: презентация групповых и индивидуальных техник

Мед. психолог ГУ «Коми Республиканская психиатрическая больница»

Яичникова Вера Сергеевна

- Нормальное старение мозга сопровождается некоторым снижением памяти и внимания, но это не отражается на повседневной жизни и не снижает её качество.
- Под когнитивными расстройствами понимается понижение умственной работоспособности, ухудшение памяти и иных познавательных функций головного мозга по сравнению с изначальным уровнем.
- Легкие когнитивные расстройства заметны лишь самому человеку. Когнитивные функции сохраняются на нижней границе возрастной нормы или отклоняются от нее очень незначительно.
- Умеренными когнитивными расстройствами называют нарушения, которые выходят за пределы возрастной нормы. До 15% случаев в течение одного года умеренные когнитивные расстройства прогрессируют в деменцию, в течение пяти лет деменция развивается уже в 60% случаев.
- Деменция (тяжелые когнитивные расстройства) затрагивает мышление, ориентировку во времени и пространстве, речь и внимание, вызывая зависимость от окружающих в быту.

Индивидуальные техники: ЗОЖ и занятия

Следовать правилам и принципам физической активности



Сила и
выносливость



Сердечный
ритм



Равновесие



Гибкость

Физическая активность !



Взаимосвязь между аэробными упражнениями и снижением риска развития болезни Альцгеймера.

Совершаемые несколько раз в неделю пробежки могут замедлить процесс старения пожилых людей (2014).

Ежедневный бег в течение 5-10 минут может добавить 3 года к ожидаемой продолжительности жизни.

Как продлить жизнь за счет правильного режима сна и отдыха ?

У работников ночных смен продолжительность жизни ниже, и они больше подвержены риску развития рака. Это связано с нарушением циркадной выработки мелатонина – вещества, которое вырабатывается в эпифизе головного мозга человека ночью в отсутствие света и отвечает за качество и продолжительность сна.

У бодрствующего ночью человека выработка мелатонина блокируется.

У пожилых людей наблюдается возрастозависимое снижение мелатонина в организме, уменьшается продолжительность и глубина сна.

В норме у здорового человека пик выработки мелатонина приходится **на период с 12 часов ночи до 4 утра**

очень важно переходить ко сну не позднее 11 часов вечера и спать 7–8 часов

Световое загрязнение – серьезная проблема для наших городов.

Рекомендуется спать в помещении с плотными шторами, отказаться от ночников.

НАШ МОЗГ НУЖДАЕТСЯ В НОВИЗНЕ!

Новое окружение

Сходите туда, где вы еще никогда не были или куда заходите очень редко.

Новые запахи

Купите флакончики с эфирными маслами или любые ароматизированные предметы. Каждое утро, как только проснулись, вдыхайте новый запах - это позволит «разбудить» мозг.

Смена рабочей руки

Новая дорога

Мелкая моторика

Решение логических задач

Обучение новым навыкам

Повышение общения (знакомство с новыми людьми)





Обучение новым навыкам

Исследования показали, что занятия живописью и созерцание произведений искусства улучшают взаимодействие между областями мозга и замедляют его старение.

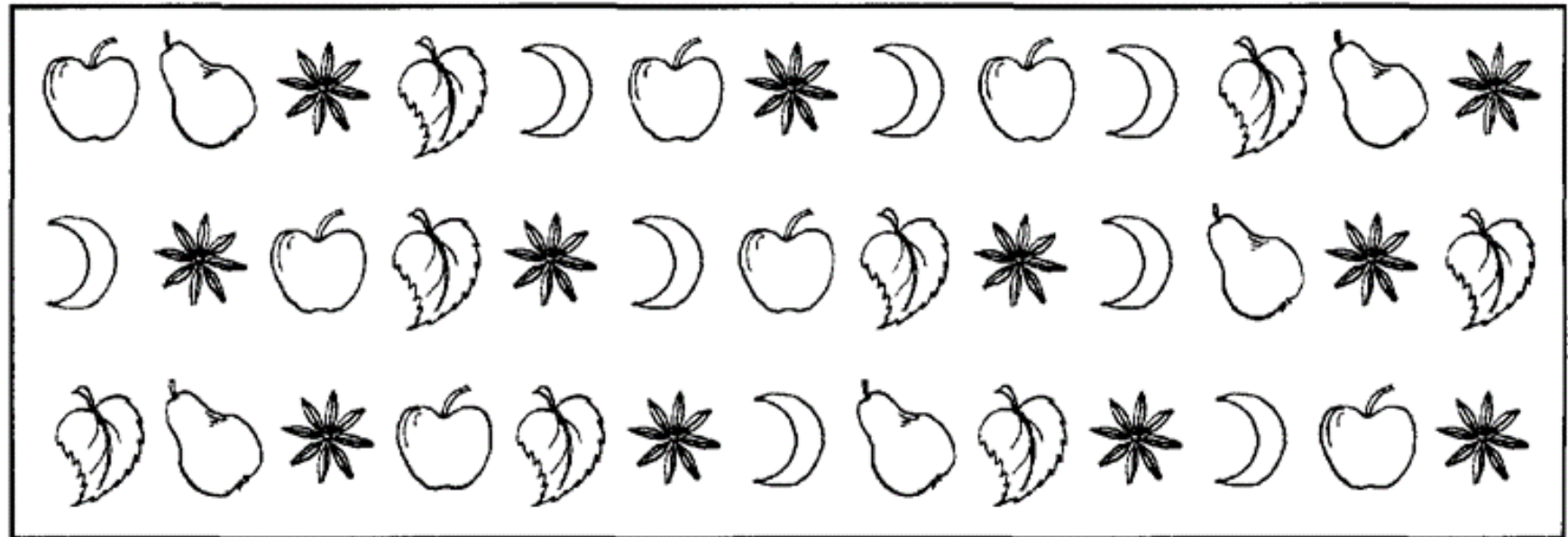
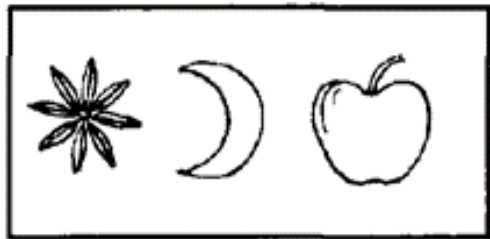
Ученые изучили влияние искусства на людей в возрасте от **62 до 70 лет**. Половина из них прошла курс искусствоведения, а другая – курс обучения живописи. **Занятия живописью дали намного лучший результат.**

Постоянные занятия интеллектуальной деятельностью



Упражнение «Найди и обведи»

Попросите пациента на поле справа найти и обвести следующее сочетание картинок, у пациента должно получиться несколько прямоугольников:



Упражнение «Рабочая память»

Попросите пациента записать на листе бумаги дни недели в обратном порядке, времена года в обратном порядке, месяцы в году в обратном порядке.

Попросите пациента написать слова в прямом, а затем в обратном порядке:

**Глаз – кожа – март – вода – тигр – персик –
тихий**

Запомнить (2 минуты):



После запоминания
предложить
вспомнить по
алфавиту

Факторы риска проблем с памятью:

В детстве и юности

- Недостаточное образование

В среднем возрасте

- Проблемы со слухом
- Повышенное артериальное давление
- Избыточный вес

В пожилом возрасте

- Курение
- Депрессия
- Низкая физическая активность
- Социальная изоляция
- Диабет

Групповые техники: КОГНИТИВНЫЙ тренинг

КОГНИТИВНЫЙ ТРЕНИНГ

Когнитивный тренинг представляет собой специально разработанную систему упражнений для тренировки памяти, внимания, мышления.

Целью когнитивного тренинга является поддержание оптимального интеллектуального уровня, развития когнитивных функций, а также обучение стратегиям компенсации утраченных навыков.

Современные реабилитационные технологии, используемые в когнитивных тренингах, опираются на фундаментальные исследования пластичности мозга, так называемой нейропластичности. Еще в середине прошлого века было показано, что головной мозг взрослого человека может меняться под влиянием поступающей информации и других внешних факторов. При этом изменяется как морфологическая структура головного мозга на клеточном уровне, так и его функциональная активность.

Когнитивный тренинг

Группа состояла из 5-7 человек, так как согласно числу Миллера (7 ± 2), 5 – это минимальной объем кратковременной памяти у здорового человека. в группы подбирались:

- 1) пациенты с тревожными и депрессивными расстройствами, страдавшие когнитивными нарушениями функционального характера;
- 2) пациенты с органическими поражениями головного мозга сосудистого и иного генеза, имевшие когнитивное снижение легкой и умеренной степени выраженности (кроме деменций).

Продолжительность одного занятия – 60-80 минут, в зависимости от программы занятия и продолжительности дискуссий участниками. Курс состоит из 10 занятий, после завершения даются рекомендации по самостоятельному продолжению занятий, выдаются памятки с примерами упражнений.

Когнитивный тренинг, примерная схема:

1. Гимнастика мозга (нейрогимнастика и т.д.)
2. Упражнения на выбор (примеры):
 - Игры с мячом на развитие памяти «Снежный ком»
 - Тренировка зрительной памяти: Игра «Фотограф», запоминание картинок
 - Тренировка оперативной памяти: «Калькулятор», «Птица-рыба-зверь»
 - Японская машинка (города, животные и т.д.)
 - На творчество «Жила-была девочка Катя...», «сказка наоборот», «Бег ассоциаций»
 - Решение анаграмм, загадок, криминальных задачек на логику (если группа увлекается детективами) или из одного слова составить другие слова
3. Домашнее задание – выучить небольшое незнакомое для группы стихотворение

Благодарю за внимание!



Пускай года,
как ласточки, летят,
Зависит ВОЗРАСТ
ЖЕНЩИНЫ ОТ ДУХА:
БЫТЬ можно МОЛОДОЙ
и в пятьдесят,
А можно жить
и в двадцать,
как старуха.