**УДК 159.922.6**

**Гаурилюс А.И.**

*Республиканский институт повышения квалификации*

*Министерства труда и социальной защиты*

*населения Республики Беларусь*

**Gaurilyus A. I.**

Republican Institute advanced training and retraining

employees of the Ministry of Labor and Social protection

of the population of the Republic of Belarus

**ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ПРОЯВЛЕНИИ И ПРОФИЛАКТИКЕ ДЕМЕНЦИИ У ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА**

**CONCEPTS ON THE MANIFESTATION AND PREVENTION OF DEMENTIA IN ELDERLY PEOPLE**

**Аннотация**

В статье рассматриваются результаты анкетирования пожилых граждан с целью выявления их представлений о таком довольно распространенном заболевании старческого возраста как деменция и о возможностях ее профилактики. Анализ проведенного опроса позволил сделать вывод о том, что довольно значимая часть пожилых людей не знают практически ничего ни о деменции, ни о ее проявлении и не задумываются о том, что это заболевание может коснуться их в будущем. Тревожным фактом является и тот факт, что о возможностях профилактики деменции знает только 1/4 часть людей пожилого возраста, что не может не сказаться на отсутствии попыток осуществить профилактику этого состояния. Статья адресована психологам, педагогам и социальным работникам.

Ключевые слова: люди пожилого возраста, представления, профилактика деменции, активное долголетие, комплексная помощь.

**The summary**

The article discusses the results of a survey of older citizens in order to identify their ideas about such a fairly common disease of senile age as dementia and about the possibilities of its prevention. An analysis of the survey conducted led to the conclusion that a fairly significant part of older people know practically nothing about dementia or its manifestations and do not think that this disease may affect them in the future. An alarming fact is the fact that only 1/4 of the elderly know about the possibilities of preventing dementia, which cannot but affect the lack of attempts to prevent this condition. The article is addressed to psychologists, teachers and social workers

Key words: elderly people, ideas, prevention of dementia, active longevity, comprehensive care

**Введение**

В современном мире проблема старения населения носит глобальный характер и затрагивает практически все страны. В связи с резким увеличением доли людей старше 60 лет в населении мира предполагается, что в ближайшие 30 лет категория людей данной возрастной группы может увеличиться вдвое и достигнуть 22%. При этом 15% людей данной возрастной категории имеют психические нарушения, подвержены риску развития неврологических расстройств и различных нарушений здоровья [5]. В психологическом смысле старость представляет собой довольно сложный этап онтогенеза в плане неоднозначности диапазона индивидуальных различий, зависящих от всей прожитой жизни, от личностного развития, развития интеллекта, социальных отношений, мировоззрения, опыта [3]. Психофизиологические, социальные и биологические трансформации приводят к качественным изменениям психики пожилого человека. Так, примерно, у 25% людей пожилого возраста отмечается снижение интеллектуальной деятельности. При этом у 5-10% диагностируется деменция, а у 16-19% – умеренные когнитивные нарушения [1]. Специфика восприятия старости, как самим пожилым человеком, так и всем обществом в целом, определяет формирование представления о старости и, тем самым, обозначает круг теоретических вопросов и определяет направления поиска возможных путей для эффективного решения различных практических задач, связанных с оказанием разнообразных видов комплексной помощи пожилым людям [2].Такая помощь должна оказываться со стороны социально-психологической службы и может быть представлена широким спектром различных видов и мероприятий психокоррекционной и психопрофилактической работы [4].

Особую актуальность в контексте разработки устойчивой политики долгосрочной помощи лицам пожилого возраста с целью сохранения активного долголетия приобретает сопровождение процесса старения с учетом представлений людей пожилого возраста о тех или иных проявлениях психических расстройств, оказывающих влияние на формирование у них запроса не только на медицинскую помощь, но и на социально-психологические услуги [6].

В связи с изложенным выше становиться очевидной значимость подготовки специалистов не только в области социальной работы, но и в области психологии с учетом знаний особенностей запроса людей пожилого возраста на содержание психопрофилактической и психокоррекционной работы.

**Основная часть**

С целью изучения представлений пожилых людей о деменции было проведено анкетирование 108 респондентов. В качестве респондентов выступили лица пожилого возраста (ранняя старость) до 74 лет и старческого возраста (старость) до 89 лет. Возраст респондентов, принявших участие в анкетировании: 65-70 лет – 54%, 70-75 лет – 20%, 75-80 – 19%, более 80 лет – 7%. Таким образом, основной контингент респондентов, принявших участие в анкетировании, можно отнести к возрасту ранней старости (74%). Основными участниками опроса были женщины (64%). Образование респондентов: среднее образование имеют 21%, среднее специальное образование имеют 36%, высшее – 43%.

Анкетирование показало, что знают о деменции 41% респондентов; скорее да, чем нет – 33%, скорее нет, чем да – 12%, не знают – 11%.

Эти данные практически совпадают с данными ответов на вопрос, касающийся знаний о возможных проявлениях деменции у лиц пожилого возраста. Так 44% респондентов знают о характерных проявлениях деменции; скорее да, чем нет – 34%; скорее нет, чем да – 12%. Не знакомы с проявлениями деменции у лиц пожилого возраста 11% опрошенных.

Вероятность иметь у себя дементные нарушения в будущем волнует 48%; скорее да, чем нет – 28%; скорее нет, чем да – 12%. Не волнует 13%.

Таким образом, ¼ часть пожилых людей не знают практически ничего ни о деменции, ни о ее проявлении и не задумываются о том, что это заболевание может коснуться их в будущем.

Наблюдают у себя в последнее время какие-либо проблемы с памятью, расстройством сна, раздражительностью, невозможностью вспомнить имена близких людей, названия предметов, номера телефона только 14%; скорее да, чем нет – 20%; скорее нет, чем да – 28%; не наблюдают – 38% (т.е. 66 % респондентов не наблюдаю у себя каких-либо серьезных изменений памяти). При этом чувствуют изменения своего привычного поведения и отношения к себе окружающих 42% респондентов. О невозможности контролировать свое поведение заявили только 3% респондентов. У 12% изменения касаются контактов с близкими людьми; также у 12% изменения затрагивают сферу взаимодействия с другими людьми в социуме. Таким образом, 24% респондентов имеют проблемы в коммуникации. Основная масса изменений своего состояния касается физических возможностей организма 30%. Об отсутствии каких-либо особых изменениях заявило большинство респондентов – 58%, что может свидетельствовать о желании соответствовать требованиям общества, социально одобряемому образцу человека – человека здорового с адекватным поведением.

Следует обратить внимание на тот факт, что при том, что осознают какие-либо изменения в своем состоянии 42% респондентов, о возможностях профилактики деменции знают только 28% людей пожилого возраста; а знают частично – 38%. Затруднились дать ответ 11%. И ничего не знают о возможностях профилактики деменции 23%.

Наиболее перспективными направлениями по профилактике деменции (из предложенных в анкете) лица пожилого возраста считают адаптивно-физическую реабилитацию, содержащую задания на поддержание физической активности (26%); образовательные стратегии, содержащие задания на поддержание когнитивных способностей (18%); психологическую поддержку, содержащую задания на поддержание психического потенциала личности (18%); социальную коммуникацию, содержащую задания на активизацию межличностного взаимодействия (16%). 42% респондентов считают, что для профилактики деменции необходимы все перечисленные направления, все они важные и перспективные. Интересно, что 13% лиц пожилого возраста считают, что все предлагаемые направления не подходят. Однако при этом никто не предложил мероприятия по профилактике деменции.

Следует отметить, что 44% опрошенных лиц пожилого возраста не используют никакие из предложенных направлений. Никто не использует каких-то других мероприятий по профилактике деменции. Уже сейчас на регулярной основе для профилактики деменции применяют в основном адаптивно-физическую реабилитацию (23%); социальную коммуникацию (18%); психологическую поддержку (14%); образовательные стратегии (13%). Все перечисленные направления в комплексе использует 15% респондентов.

Считают целесообразным и важным регулярно проводить занятия по профилактике деменции в ТЦСОН, которые они посещают – 38% респондентов; скорее да, чем нет – 48%; скорее нет, чем да – 7%; нет – 7%.

Участвовать в бесплатных занятиях по профилактике деменции в ТЦСОН, который они посещают очень хотели бы 38%; скорее да, чем нет 43%; скорее нет, чем да 10%; нет 9% респондентов.

Хотели бы посещать занятия по профилактике деменции следующих направлений: адаптивно-физическую реабилитацию (31%); занятия по психологической поддержке (25%); по бразовательным стратегиям (19%); по социальной коммуникации (14%). Все перечисленные направления хотят посещать 30%. Ничего из перечисленного не хотят посещать 13%. Один респондент ответил, что хотел бы посещать те занятия, которые порекомендует специалист.

Занятия по профилактике деменции в формате видеозанятий, которые можно будет просматривать и выполнять вместе со специалистом в ТЦСОН оказались интересны для 32% лиц пожилого возраста; частично интересны для 17%. Затруднилось ответить 25%. Не интересны такие занятия для 26%.

Хотели бы участвовать в занятиях по профилактике деменции в ТЦСОН постоянно – 10% опрошенных; два-три раза в неделю – 14%; один раз в неделю – 27%. По необходимости хотят участвовать в занятиях 35%. Очень редко – 4 %. Никогда не участвовать в подобных занятиях высказали желание 10%.

Считают достаточной профессиональную подготовку специалистов ТЦСОН по вопросам профилактики деменции и активного долголетия лиц пожилого возраста 44%. Считаю такую подготовку не достаточной всего 4%. Затруднились ответить на это вопрос 51%.

Рекомендации по профилактике деменции считают важными и готовы применять их в жизни, если они исходят от печатных публикаций в СМИ 32%; от интернет-источников 27%; от видеосюжетов из телепередач 26%; от советов специалистов ТЦСОН 38%; от рассказов знакомых, соседей, родственников 34%. Не доверяю никому в плане источника информации о деменции и ее профилактике 17% респондентов. Один респондент указал, что он доверяет медицинской и психологической литературе.

Знают о Национальной стратегии Республики Беларусь «Активное долголетие – 2030», утвержденной Советом Министров Республики Беларусь 03.12.2020 № 693 18% респондентов; частично знают 32%. Не знают о стратегии 30%.

Знакомы с деятельностью следующих организаций по профилактике деменции в Республике Беларусь: НИИ труда Минтруда и соцзащиты 7%; ОБЕО «Хэсэд-Рахамим» 4%; ТЦСОН 61%; РИПК Минтруда и соцзащиты 8%; Белорусское общество Красного Креста 18%. Не знают никаких организаций 24%. Один респондент ответил, что знает, что такую деятельность осуществляют врачи. Таким образом, очевидно, что решающая роль в профилактике деменции, в информировании об этом состоянии, о возможностях оказания соответствующей помощи принадлежит ТЦСОН.

Предложения по дальнейшим перспективам в решении вопросов профилактики деменции и активного долголетия лиц пожилого возраста сделало 6 человек. Перспективными считают: в качестве адаптивной физической реабилитации – йогу для пожилых; постоянное общение с людьми в рамках организации клубной деятельности; более активное ведение пропаганды и донесение знания по данному вопросу; проведение лекций, кружковой работы; распространение информационных брошюр о деменции.

**Заключение**

Таким образом, проведенное анкетирование позволяет увидеть следующие характерные особенности восприятия проблемы деменции лицами пожилого и старческого возраста.

Знает о Национальной стратегии Республики Беларусь «Активное долголетие – 2030», утвержденной Советом Министров Республики Беларусь 03.12.2020 № 693 половина опрошенных.

Довольно значимая часть пожилых людей не знают практически ничего ни о деменции, ни о ее проявлении и не задумываются о том, что это заболевание может коснуться их в будущем. При этом почти половина пожилых людей осознают какие-либо негативные изменения в своем состоянии, однако о возможностях профилактики деменции знает только 1/4 часть, что не может не сказаться на отсутствии попыток осуществить профилактику этого состояния.

Следует отметить, что почти половина людей пожилого возраста, понимает значимость комплексных профилактических мероприятий и позитивно относится к адаптивно-физической реабилитации. Однако почти половина из их не используют никакие меры профилактики деменции и занимают пассивную позицию.

Решающую роль в проведении мероприятий по профилактике деменции люди пожилого возраста отводят ТЦСОН. Большинство опрошенных готовы посещать ТЦСОН с этой целью более или менее регулярно. При этом подавляющее большинство предпочитает участие в профилактической работе на бесплатной основе. Заинтересованными в занятиях по профилактике деменции в формате видеозанятий, которые можно будет просматривать и выполнять вместе со специалистом в ТЦСОН оказалась половина опрошенных.

В целом анализ опроса показал заинтересованность лиц пожилого возраста в участии в мероприятиях по профилактике деменции, что подтверждает актуальность разработки комплекса занятий по данной тематике, включающей в себя такие направления работы как адаптивно-физическая реабилитация, содержащая задания на поддержание физической активности; образовательные стратегии, содержащие задания на поддержание когнитивных способностей; психологическую поддержку, содержащую задания на поддержание психического потенциала личности; социальную коммуникацию, предлагающую задания на активизацию межличностного взаимодействия, и внедрение этого комплекса в практику работы ТЦСОН с людьми пожилого возраста.

***Дата поступления – 29.03.2023***

***Список цитированных источников***

1. Ефремова, Д.Н. Активное поколение: психологическая помощь пожилым людям методом психодрамы / Д.Н. Ефремова //Вестник Московского государственного областного университета. – 2017. – № 4. – С. 1–11.
2. Комплексная помощь пожилым людям: рекомендации по реализации мероприятий на уровне местных сообществ для контроля снижения индивидуальной жизнеспособности [Integrated care for older people: guidelines on community-level interventions to manage declines in intrinsic capacity] / Всемирная организация здравоохранения, 2021. – 68 с.
3. Кушнер, В.А. Старение как этап онтогенеза и физиологический процесс. Теории старения / В. А. Кушнер // Молодой ученый. – 2020. – № 24 (314). – С.139–140.
4. Профилактика и коррекция нарушений основных психических процессов в пожилом возрасте (методические рекомендации для психологов по организации групповых занятий с гражданами пожилого возраста) / авт.-сост. И.Р. Мутыгуллина.– Казань: Веда, 2012. – 58 с.
5. Сененко, А.Ш. Организация медицинской и социальной помощи лицам пожилого и старческого возраста в мире / А.Ш. Сененко, Т.В. Кайгородова, А.Б. Гармаева // Социальные аспекты здоровья населения. – 2021. – № 67 (1). – С. 1–47.
6. Постановление Совета Министров Республики Беларусь от 3 **декабря 2020 г. № 693** О [Национальной стратегии Республики Беларусь «Активное долголетие – 2030»](https://www.mintrud.gov.by/system/extensions/spaw/uploads/flash_files/Strategia-2030-1.PDF).