УДК 159.922.6

**Гаурилюс А.И.**

*ГУО «Республиканский институт*

*повышения квалификации и*

*переподготовки работников*

*Министерства труда и социальной*

*защиты населения Республики Беларусь»*

**ПСИХОПРОФИЛАКТИКА КОГНИТИВНЫХ НАРУШЕНИЙ**

**В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ**

**Аннотация**

Проблемы старости и старения в современном мире становятся глобальными, так как во многих странах отмечается существенное повышение среднего возраста жизни человека, что приводит в целом к старению населения. Актуальность приобретает поиск возможных путей для эффективного решения различных практических задач, связанных с оказанием разнообразных видов помощи пожилым людям. Психологическая помощь может быть оказана через проведение с пожилыми людьми системы занятий, направленных на тренировку таких психических процессов как внимание, восприятие, память и мышление.

**PSYCHOPROPHYLAXIS OF COGNITIVE DISORDERS**

**IN OLD AGE**

**The summary**

The problems of old age and aging in the modern world are becoming global, as in many countries there is a significant increase in the average age of human life, which generally leads to the aging of the population. The search for possible ways to effectively solve various practical problems related to the provision of various types of assistance to the elderly becomes relevant. Psychological assistance can be provided through a system of activities with older people aimed at training such mental processes as attention, perception, memory and thinking.

Проблемы старости и старения в современном мире становятся глобальными, так как во многих странах отмечается существенное повышение среднего возраста жизни человека, что приводит в целом к старению населения. 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 помощи пожилым людям.

В современной науке старость принято рассматривать как биосоциопсихоло­гическое явление. В психологии под старостью понимают психологический возраст, являющийся заключительным этапом жизни человека. Таким образом в психологии проблема старости представлена прежде всего как определенный этап онтогенеза. В связи с этим встает вопрос об определении конкретных возрастных этапов развития, их соответствующих возрастных границах и, в частности, в пожилом возрасте, а также о соответствующих им психологических образованиях и характеристиках. В психологическом смысле старость это, пожалуй, самый сложный этап онтогенеза в плане неоднозначности диапазона индивидуальных различий, зависящих от всей прожитой жизни, от личностного развития, развития интеллекта, социальных отношений, мировоззрения, опыта [2].

Качественные характеристики психики пожилого человека во многом зависят от психофизиологических и биологических процессов и трансформаций. Совокупность физиологических и социальных изменений приводит к особенностям психической сферы. Так, примерно, у 25% людей пожилого возраста отмечается снижение интеллектуальной деятельности. При этом у 6-8% диагностируется деменция, а у 16-19% – умеренные когнитивные нарушения [1]. Интеллектуальные проблемы прежде всего касаются изменений в чувствительной сфере: снижается качество слухового и зрительного восприятия, восприятие тактильных ощущений, запахов и вкусов. Эти перемены приводят к перестройке вербального и невербального интеллекта. Наблюдается некоторое снижение процессов обобщения, что проявляется в ошибках классификации предметов по ведущему признаку, трудностях выделения существенных признаков предметов и явлений, установления причинно-следственных связей. При этом мышление становится более ригидным, не готовым к различным изменениям условий и параметров решаемой задачи. Отмечается снижение критичности как к себе, так и в целом к происходящему. Специфической становится память: трудности прежде всего касаются механического запоминания при достаточно сохранной способности к логическому запоминанию; ослабевает образная память при достаточно сохранной способности к смысловому, логическому запоминанию. Заметно снижается способность к сохранению материала в кратковременной памяти, что сказывается на оперативной памяти при решении самых различных задач, как познавательных, так и житейских. Внимание характеризуется снижением объема воспринимаемых объектов в единицу времени. Нарушается устойчивость внимания и способность к переключению внимания. Последнее может проявляться в повышенной концентрации внимания на предмете, своих мыслях и рассуждениях, эмоциях. Речь в силу всех происходящих изменений становится более заторможенной, недостаточно четкой. Наблюдается обстоятельность речи, что проявляется в чрезмерной детализации излагаемых событий, мешающей подойти к главному, ключевому моменту события и приводящей к пропуску ключевых моментов. Все эти разнообразные трансформации могут быть более выражены при наличии некоторых психических заболеваний, и в частности, деменции, проявляющейся в первую очередь в нарушениях процессов памяти.

Таким образом, изменение психического статуса человека пожилого возраста, связанное с рядом факторов, указывает на необходимость оказания ему соответствующей помощи со стороны социально-психологической службы и включения в психокоррекционную и психопрофилактическую работу с психологом.

В рамках психопрофилактической и психокоррекционной работ применяются различные методы воздействия (различного рода тренинги: когнитивные тренинги, тренинги коммуникативных навыков, креативности, сензитивности, уверенности в себе, консультации индивидуальные и групповые, беседы, коррекционные занятия) [3]. В то же время, следует обратить внимание на необходимость выработки новых, специфических подходов, форм и методов психологической работы с пожилыми людьми. Рассматривая психологические аспекты организации работы с пожилыми людьми, прежде всего следует обозначить, что направления психологической работы должны быть связаны с изложенными выше проблемами людей пожилого возраста. Учитывая, что в ходе старения постепенно ослабевают самые различные психические функции, и в первую очередь высшие психические функции, следовательно, первым направлением психопрофилактической работы, а в некоторых случаях и коррекционной работы на начальных этапах деменции должна стать работа с когнитивными процессами, такими как произвольное внимание, чувственное познание (зрительное и слуховое восприятие, восприятие пространства и времени), память кратковременная и долговременная, механическая, логическая, память различных модальностей (зрительная, слуховая), различные аспекты мышления и, в первую очередь, его операциональная сторона, проявляющая себя в процессах обобщения, анализа, сравнения, а также речь. С целью поддержания вышеперечисленных процессов и профилактики снижения их функционирования был разработан цикл занятий, включающих шесть видов упражнений, направленных на когнитивную сферу:

* стимуляцию психической деятельности,
* активацию внимания,
* развитие восприятия,
* тренировки памяти,
* тренировки процессов мышления,
* релаксацию.

Так в качестве разминки, направленной на стимуляцию психической деятельности за счет повышения мышечного тонуса и предваряющих основную часть занятия можно предложить упражнения типа «Мытье головы», «Домик», «Ушки», «Теплые ножки», «Море». В качестве упражнений на активацию внимания предлагается выполнить различные типы расстановок, корректурные пробы, таблицы Шульте, упражнение по методике Мюнстерберга. Широкий спектр упражнений существует для развития восприятия: узнавание изображений различных предметов, изображений разной степени четкости и манеры исполнения, изображения букв, цифр, расстановка времени на циферблате часов. Для работы с памятью используются задания на запоминание изображений различных предметов, слов, групп слов, актуализацию названий предметов, персонажей литературных произведений, сказок. Тренировка процессов мышления включает упражнения типа «Сюжетная картинка», «Четвертый лишний», «Классификация», «Установление закономерностей», «Установление аналогий». С целью релаксации в конце занятия можно использовать задания типа «Лимон», «Снежная баба», «Любопытная Варвара», «Воздушный шарик», «Облака».

В качестве примера можно предложить следующий сценарий занятия.

**Занятие 1**

1. Приветствие. Ознакомление с планом занятия. Для занятия приготовьте лист бумаги и ручку.
2. Разминка. «Мытье головы». Пальцы слегка расставить и немного согнуть в суставах. Кончиками пальцев массировать голову в направлении: 1) ото лба к макушке, 2) ото лба до затылка и 3) от ушей к шее.
3. Упражнение на развитие внимания.

Присмотритесь к таблице, в ней по горизонтали и вертикале «спрятались» названия фруктов и ягод. Найдите и запишите название фруктов и ягод (абрикос, арбуз, киви, малина, черешня, ананас, слива, банан, мандарин, груша, яблоко, вишня).

1. Упражнение на развитие восприятия.

Рассмотрите рисунок. Назовите (запишите) название изображенных предметов (ящер, гвоздь, лампа, виноград, веревка, ножницы, меч, крыша).

5. Упражнение на развитие памяти.

Задание: «Я расскажу вам короткий рассказ, а вы постарайся его запомнить, как можно точнее». После прослушивания рассказа вам будут предложены вопросы, ответы на которые вы запишите. Записывайте кратко, одним или двумя словами. Слушайте рассказ:

«Марине исполнилось 60 лет. Через 4 дня она собиралась выйти на пенсию. Всю жизнь она проработала секретарем в крупном учреждении. Она решила подготовить речь для прощального ужина, который ее коллеги организовали для нее в ресторане. Когда подошло время произнести речь, Марина вдруг почувствовала недомогание. Коллеги решили отвезти её в больницу, где её осмотрели и сделали анализы. Врачи не обнаружили ничего серьезного и решили, что она просто перенервничала в тот вечер».

Вопросы:

Сколько лет было Марине?

Сколько дней осталось до выхода на пенсию?

Где она проработала всю жизнь?

Что решили организовать для нее коллеги?

Что случилось, когда Марина хотела выступить с речью?

Какой диагноз сделали врачи, которые осмотрели ее в больнице?

6. Упражнение на развитие мышления.

«Закончи предложение». Вам предлагается следующее задание:

«Продолжите предложение, выбрав наиболее подходящее слово».

Приведу промер: У книги всегда есть… (буквы, рисунки, страницы). Выбираем слово страницы. Предложения переписывать не надо. Выберите в скобках подходящее слово и подчеркните его.

У дерева всегда есть... (листья, цветы, плоды, корень).

У сапога всегда есть... (шнурки, подошва, молния, пряжка).

У платья всегда есть... (подол, карманы, рукава, пуговицы).

У картины всегда есть... (художник, рама, подпись).

7. Рефлексия (выяснение, какое задание понравилось, было сложным или слишком легким).

8. Релаксация. «Облака». Представьте себе тёплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг всё тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вздохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, всё выше и выше, к самым облакам. Ваши руки лёгкие, лёгкие, ваши ноги лёгкие, все ваше тело становится лёгким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако… гладит…, поглаживает … Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.

Предлагаемые занятия могут быть использованы, как для профилактики старения, так и при начальной стадии деменции. Занятия следует проводить как минимум один раз в неделю по 20-25 минут. Занятия могут быть групповыми и индивидуальными. В занятия можно включать упражнения на тренировку общей и частной моторики, коммуникативные умения, стимуляцию познавательной активности, воображение, творческое мышление. В таком расширенном формате занятия могут продолжаться до 1-2 часов.

Следует учесть, что эффективный результат работы с пожилыми людьми может быть достигнут лишь в случае проведения реабилитационных мероприятий в комплексе. Это создает необходимость объединения медицинского, психолого-педагогического, социально-культурного, экономического и других направлений в целостную систему, ориентированную на замедление психофизиологических процессов старения и восстановление социального статуса пожилого человека в обществе.

***Дата поступления – 22.07.2022***

**Список использованных 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. Кушнер, В.А. Старение как этап онтогенеза и физиологический процесс. Теории старения / В. А. Кушнер // Молодой ученый. – 2020. – № 24 (314). – С.139–140.
3. 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.

**Резюме**

В статье рассматривается проблема старости и старения в современном мире. Обращается внимание на то, что актуальность приобретает поиск возможных путей для эффективного решения различных практических задач, связанных с оказанием разнообразных видов помощи пожилым людям.

Целью работы является оказание психологической помощи лицам пожилого возраста для профилактики старения, так и в начальной стадии деменции путем подготовки системы занятий, направленных на тренировку таких психических процессов как внимание, восприятие, память и мышление.