

8. Руженкова В.В. Распространенность и клиническая структура психических расстройств у студентов медиков // Научные результаты биомедицинских исследований. 2020. - № 6(1). - С. 135-153.

9. Шифнер Н.А. Расстройства адаптации у студентов. [Электронный ресурс] - 2011. URL: <https://medznate.ru/docs/index-47431.html> (дата обращения: 20.12.2020).

10. Bilsker D. Antidepressant Skills Workbook / D. Bilsker, R. Paterson [Электронный ресурс] URL: <https://d3mh72l1nfrpe6.cloudfront.net/wp-content/uploads/2018/02/09210135/asw-english.pdf> (дата обращения: 15.01.2021).

УДК 614.2

**Сурнина Е.А., Муллагалиева В.Р., Губина О.Г., Злобин С.И., Шалаева Е.С.,
Севастьянова А.В., Цыпушкина В.В., Бабушкина Е.И., Сиденкова А.П.**

**КОГНИТИВНАЯ СТИМУЛЯЦИЯ КАК НЕМЕДИКАМЕНТОЗНЫЙ
МЕТОД ПРОФИЛАКТИКИ ДЕМЕНЦИИ
У ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА**

Кафедра психиатрии, психотерапии и наркологии
Уральский государственный медицинский университет
Екатеринбург, Российская Федерация

**Surnina E.A., Mullagalieva V.R., Gubina O.G., Zlobin S.I., Shalaeva E.S.,
Sevastyanova A.V., Tsypushkina V.V., Babushkina E.I., Sidenkova A.P.**
**COGNITIVE STIMULATION AS A NON-DRUG METHOD FOR
PREVENTING DEMENTIA IN THE ELDERLY**

Department of psychiatry, psychotherapy and narcology
Ural State Medical University
Yekaterinburg, Russian Federation

E-mail: surnina_yekaterina@mail.ru

Аннотация. В статье представлен метод когнитивной стимуляции, используемый для профилактики деменции у лиц пожилого возраста. Обоснована эффективность комплексного подхода в профилактике деменции.

Annotation. The article presents a method of cognitive stimulation used for the prevention of dementia in the elderly. The effectiveness of an integrated approach in the prevention of dementia is justified

Ключевые слова: когнитивная стимуляция, профилактика деменции, лица пожилого возраста.

Key words: cognitive stimulation, dementia prevention, elderly people.

Введение

В последние десятилетия во всем мире сохраняется тенденция старения населения. По оценкам ВОЗ количество пожилых людей в развитых странах вырастет на треть к 2030 году. Возрастание числа лиц пожилого и старческого возраста ставит перед обществом и наукой множество вопросов, связанных с психологическими особенностями людей на позднем этапе жизни.

В докладе ВОЗ «Деменция: приоритет общественного здоровья» было отмечено, что в 2013г. в мире было зарегистрировано 35,6 млн. человек с деменцией, то к 2030 году их число увеличится до 65,7 млн. человек, а к 2050 году – до 132 млн. человек [2].

В Российской Федерации также сохраняется тенденция увеличения числа пациентов, страдающих деменцией, в 2018 году их насчитывалось около двух миллионов человек. По данным Управления Росстата в Свердловской области с 2015 г. по 2018 г. заболеваемость деменцией в Свердловской области выросла на 19,0 % и составила 17,2 чел. на 100 тыс. населения.

Ухудшение когнитивного функционирования у лиц пожилого возраста является актуальной медицинской и социальной проблемой [4]. Во - первых, когнитивные расстройства являются наиболее распространенными в пожилом и старческом возрасте, достигая до 13,0 % в возрасте 60-69 лет и до 43% в возрасте старше 85 лет [1]. Во-вторых, они имеют серьезные экономические последствия как для самого пожилого человека и его родственников, а также для государства. Так, в 2010 году общемировые затраты, связанные с деменцией, составили 604 миллиардов долларов, в 2015 году – 818 миллиардов долларов, а в 2030 году планируется, что затраты достигнут 2 триллионов долларов [2].

В настоящее время нет эффективных методов лечения данного заболевания. Регулярная когнитивная стимуляция способна замедлить прогрессирование деменции и увеличить продолжительности активной жизни пожилых людей, а также сохранить их социальную адаптацию [6].

Цель исследования - проведение тренинга когнитивной стимуляции для когорты пожилых людей, имеющих возрастные когнитивные нарушения.

Материалы и методы исследования

Участниками исследования являются 17 человек пожилого возраста (мужчин - 5, женщин -12), средний возраст составил ± 72 года, занимающиеся в МАУК «КДЦ «Дружба» (муниципальное автономное учреждение культуры «Культурно-досуговый центр «Дружба»), которые добровольно согласились на участие в данном исследовании. В Комплексной программе Свердловской области «Старшее поколение» до 2025г. отмечено о необходимости развития различных форм клубной работы [5]. В связи с этим и было принято решение о включение в данное исследование лиц пожилого возраста, посещающих культурно-досуговый центр «Дружба».

Для оценки когнитивных функций было проведено нейро- и патопсихологическое с применением следующих диагностических шкал: «Тест рисования часов» (Т.Sunderland [et al], 1989); «MMSE – Краткая шкала оценки психического статуса» (М. Folstein [et al], 1975); тест на запоминание 5-ти слов,

адаптированный из MoCA – Монреальской шкалы оценки когнитивных функций (Z. Nasreddine [et al], 2005); тест на семантическую речевую активность.

Результаты исследования и их обсуждения

На первом этапе исследования был проведен диагностический скрининг пожилых людей с целью определения у них степени когнитивных нарушений [2].

На втором этапе были сформированы 3 группы из пациентов, прошедших диагностический скрининг.

В первую группу было включено 6 женщин с общим средним баллом 29 (самый низкий балл из всех 3-х групп), которые будут заниматься по программе №1 - просмотр 1, 2 и 3 видеофильмов. **Во вторую группу** было включено 6 женщин с общим средним баллом 30,7, которые будут заниматься по программе №2 - просмотр 2 и 3 видеофильмов и **в третью группу** было включено 5 мужчин со средним баллом 31 (самый высокий средний балл из всех 3-х групп), которые будут заниматься по программе №3 - просмотр только третьего видеофильма. Общий средний балл по каждой группе — это среднее значение общей суммы баллов за четыре теста.

В связи с пандемией COVID-19 и объявлением режима самоизоляции для лиц пожилого возраста (65+), было принято решение о проведении исследования в дистанционном формате.

С этой целью были разработаны видеофильмы в форме 3-х уроков, продолжительностью по 10-15 минут каждый, на платформе zoom:

Видеофильм «Развитие слуховой и зрительной памяти»

Видеофильм «Развитие образного и логического мышления»

Видеофильм «Когнитивная реабилитация».

На третьем этапе - проведение занятий по тренингу в виде просмотра видеофильмов. После просмотра видеофильмов было проведено повторное исследование когнитивных функций. В результате исследования выявлено следующее их изменение: первая группа - средний балл - 30 (+ 3,4%); вторая группа – средний балл 31,5 (+2,6%); третья группа – средний балл 31,5 (+1,6%).

В связи с ослаблением режима самоизоляции для лиц пожилого возраста (65+) и снижения риска развития депрессивные расстройства было принято решение продолжить проведение тренинга когнитивной стимуляции при групповых занятиях в культурно-досуговом центре «Дружба». Занятия проводились 2 раза в неделю. Причем просмотр видеофильмов проводился после занятия их в хоровом кружке. Для повышения социальной активности, респондентам предлагались билеты в театры, которые они посещали с большим желанием.

На четвертом этапе – проведение очередного анкетирования, которое выявило следующие изменения когнитивных функций: первая группа - средний балл 31,5 (+ 5%); вторая группа – средний балл 31,75 (+0,8%); третья группа – средний балл 31,8 (+0,9%). Изменение когнитивных функций, выявленных в ходе проведения исследования, представлены на рисунке 1.

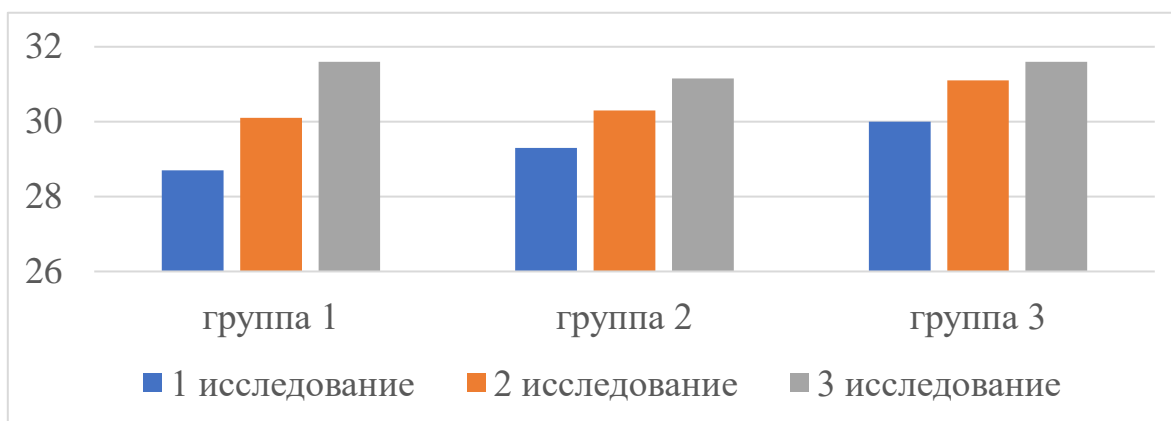


Рис. 1. Изменение среднего балла когнитивных функций

Таким образом, при выявлении положительной динамики в изменении когнитивных функций, было принято решение продолжить групповые занятия с пожилыми людьми.

На пятом этапе – планируется подведение результатов исследования с использованием социологического и статистического методов.

В своей работе мы используем метод когнитивной стимуляции, являющейся немедикаментозным методом профилактики и реабилитации деменции пожилых людей [3].

Когнитивная стимуляция – это комплекс индивидуальных упражнений, проводимых с целью улучшения или восстановления памяти, внимания и мышления, а также повышение эмоционального фона настроения у пожилых.

Основная часть занятий тренинга когнитивных функций состоит из упражнений на тренировку памяти, внимания, мышления, воображения.

Так, для **тренировки памяти** будут использоваться таблицы Шульте. Кроме того, исследуемым будут предложены следующие задания: «вспомни пословицу»; «10 слов»; «запомни предметы»; «что изменилось на картинке»; «слова наоборот» [1,6].

Для **тренировки внимания** будут предложены следующие задания: «найти лишнее»; «найти отличия»; «чья тень»; «наблюдательность» [1,6].

Для **тренировки воображения** - пожилые люди ищут на картинке слова на определенную букву [1,6].

Для **тренировки мышления** будут применяться методики: «цветные слова», «числовые последовательности», «скажи иначе» [1,6].

Для **развития коммуникативности** планируется применение различных детективных загадок и игр.

Для **повышения эмоционального фона настроения** – досуговая программа: посещение театров и музейных выставок, проведение музыкальных вечеров и вечеров поэзии, а также занятия «скандинавской ходьбой».

Таким образом, совмещение тренинга когнитивной стимуляции с методами когнитивной реабилитации способствовало улучшению когнитивных функций у пожилых людей 1-й группы на 8,6%. Тогда как у участников 2-й группы – когнитивные функции улучшились на 3,4%, а у пожилых людей 3-й

группы они улучшились только на 2,6%. Эти изменения представлены на рисунке 1.

Когнитивная стимуляция и когнитивная реабилитация при деменции являются частью лечебного процесса, замедляющие развитие негативных последствий заболевания (трудности в общении и уходе за собой, зависимость от посторонней помощи, изменение в поведении и агрессивность) и способствующие длительному удержанию пожилых людей в социуме с сохранением их психических функций [4].

Выводы:

1. Когнитивная стимуляция – один из основных методов профилактики деменции у лиц пожилого возраста, направленный на снижение риска развития когнитивных расстройств.

2. Совмещение тренинга когнитивной стимуляции с методами когнитивной реабилитации способствует лучшему восстановлению когнитивных функций пожилых людей.

Список литературы:

1. Быкова Т.В. Профилактика когнитивных расстройств у лиц пожилого возраста в ГБУСО МО СЦРИ «Меридиан» //Социальное обслуживание населения СОННЕТ. - 2018. - №7. - С. 5-11.

2. Доклад ВОЗ. Деменция: приоритет общественного здравоохранения. - 2013; http://www.who.int/iris/bitstream/10665/75263/14/9789244564455_rus.pdf

3. Ильницкий А.Н. Раннее выявление и профилактика деменции у граждан пожилого возраста в практике учреждений социальной защиты / Ильницкий А.Н., Процаев К.И., Оленская Т.Л. и др./ Методические рекомендации. - Белгород, 2017. - 40 с.

4. Комплексная междисциплинарная и межведомственная программа профилактики, раннего выявления, диагностики и лечения когнитивных расстройств у лиц пожилого и старческого возраста до 2025 г.: МЗ РФ, Российская ассоциация геронтологов и гериатров Российского общества психиатров. - Москва, 2018.

5. Комплексная программа "Старшее поколение" до 2025 года: Постановление Правительства Свердловской области от 26.12. 2018г. №952 – ПП. – Екб, 2018.

6. Рыжова И.А. Когнитивный тренинг как психокоррекционный метод в психиатрии // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2017. – № 5(46). [Электронный ресурс]. – URL: <http://mprj.ru> (дата обращения: 22.02.2020).

УДК 159.97

Сытых Е.Н., Баранская Л.Т.

**ПОГРАНИЧНАЯ ЛИЧНОСТЬ: КАК СОЧЕТАЮТСЯ СТРАХ
ОДИНОЧЕСТВА И НЕПЕРЕНОСИМОСТЬ БЛИЗКИХ ОТНОШЕНИЙ**