

Министерство социальной политики

Государственное автономное стационарное учреждение социального обслуживания Свердловской области «Тагильский пансионат для престарелых и инвалидов»

Согласовано:

Зав. структурным подразделением
социально-трудовой реабилитации и
культурно-массового обслуживания
ГАСУСО СО «Тагильский пансионат»

«17» 01 /О.С.Иванова/ 2023



ПРОГРАММА

занятий Школы пожилого возраста «Активное долголетие»
на 2023 год

«Ясный ум»

Составитель: психолог структурного подразделения социально-трудовой реабилитации и культурно-массового обслуживания Останина А.А.

Нижний Тагил

2023

Пояснительная записка

Зачастую старение человека сопряжено с ухудшением памяти и других познавательных (когнитивных) функций, отвечающих за его взаимодействие с окружающим миром. Но помимо старения как такового, по ментальным способностям получателей услуг GACUSO CO «Тагильский пансионат» нанес удар и перенесённый COVID-19. Есть данные, что у людей, которые переболели COVID-19, уровень интеллекта снижается по сравнению с не болевшими.

Исследование неврологических осложнений COVID-19 показало, что приблизительно у 34% пациентов установлен психиатрический или неврологический диагноз в течение 6 месяцев после заражения инфекцией. Одним из наиболее частых проявлений, явилось снижение когнитивных функций.

Ученые под руководством Адама Хэмпира из Имперского колледжа Лондона выполнили масштабное исследование связи коронавирусной инфекции и когнитивных способностей. Для этого среди 81 337 человек они провели онлайн-опрос, который состоял из когнитивного теста Great British Intelligence. Люди, выздоровевшие после COVID-19, в том числе те, кто больше не сообщал о симптомах вирусной инфекции, демонстрировали значительный когнитивный дефицит по сравнению с контрольной группой.

Когнитивный дефицит – это результат угасания нервных импульсов мозга. По мере нарастания тяжести когнитивных нарушений это становится помехой к продолжению активной жизни, затрудняет выполнение повседневных дел и препятствует продолжению самостоятельного существования людей, делая их зависимыми от окружающих.

Показано, что у большинства пожилых людей прогрессирование когнитивных нарушений продолжается в течение многих лет. И если рассматривать рассеянность, участвующуюся забывчивость, частые смены настроения как начало нарушений, то их можно успешно устранить. Это позволяет реализовать различные подходы, направленные на профилактику нарастания тяжести подобных нарушений и предупреждение деменции. Важное место в профилактике когнитивных нарушений занимают упражнения, направленные на тренировку познавательных функций.

Многочисленные исследования профилактики деменции показали, что наиболее оправданным представляется многокомпонентный подход, нацеленный на устранение не какого-либо одного, а одновременно как можно большего числа факторов риска. Благоприятное влияние упражнений познавательной сферы определяется формированием «когнитивного резерва» за счет упрочнения сети нервных структур, создания дополнительных связей между нервными

клетками. Это гарантирует то, что даже при развитии заболевания головного мозга, способного привести к деменции, нарушения проявятся позже, что увеличивает период более активной, самостоятельной жизни человека, делает менее явными признаки прогрессирования болезни.

К важнейшим факторам создания когнитивного резерва относят обучение в раннем периоде жизни. В то же время упражнения сохранных познавательных функций не теряют своей актуальности и в пожилом возрасте, особенно при развитии признаков заболеваний, способных привести к деменции. При этом показано, что проведение подобных занятий оказывает благоприятный эффект даже в случае, если деменция уже наступила.

При отсутствии заболеваний центральной нервной системы нормальное старение не приводит к выраженным нарушениям деятельности головного мозга. Поэтому утверждение о том, что проблемы с памятью в старости являются нормой – ошибочно! Несмотря на замедление различных когнитивных процессов, а также снижение концентрации внимания, наблюдаемых при старении, показано, что тренировка когнитивных способностей у пожилых приводит к улучшению работы нервной системы.

Для поддержания когнитивных способностей пожилых получателей услуг Тагильского пансионата была разработана программа занятий Школы пожилого возраста «Ясный ум». Согласно ей, тренировка памяти на занятиях будет проходить в тесной связи с вниманием, восприятием и мышлением, поэтому большинство заданий в ней носят комплексный характер. Задания, развивающие память, включают в себя упражнения на развитие слуховой и зрительной памяти, игры, в которых получатели социальных услуг учатся применять мнемотехнику – набор специальных приёмов и методов, облегчающих запоминание необходимой информации и увеличивающих объём памяти, упражнения, позволяющие осмысливать и прочно сохранять в своей памяти различные определения. Тренировка внимания включает в себя целый ряд упражнений, направленных на активизацию процессов произвольного и непроизвольного внимания, его объема, устойчивости, переключения и распределения.

Данная программа включает в себя упражнения для тренировки речи и интеллекта в формате проведения групповых занятий, что позволяет дополнить эффекты непосредственного стимулирования определенных функций головного мозга благоприятным воздействием социального окружения за счет создания психологической среды, повышающей мотивацию пожилого человека к подобным занятиям.

На каждом занятии также предусмотрены практические упражнения, выполнять которые участники Школы пожилого возраста смогут ежедневно самостоятельно.

Цель: обучить тренировкам по восстановлению и поддержанию в рабочем состоянии когнитивных функций. Выявить и раскрыть творческий и интеллектуальный потенциал участников ШПВ.

Программа ориентирована на решение следующих **задач:**

- формирование и тренировка навыков логического мышления;
- развитие коммуникативных навыков;
- развитие креативных (творческих) способностей;
- поддержание функций памяти, внимания и мышления;
- улучшение скорости реакции;
- повышение эмоционального фона настроения;
- воспитание творческого отношения ко всем сферам жизни.

Курс «Ясный ум» включает в себя 2 диагностики и 10 тем рассчитанные на 12 занятий по 45 минут.

Целевая группа: люди пожилого возраста и инвалиды.

Периодичность: 1 раз в месяц.

Место проведения: читальный зал библиотеки.

Оптимальное количество участников в группе: 13-18 человек.

Тематический план занятий

№	Тема	Краткое содержание занятия
1.	Психодиагностика	Для оценки когнитивного статуса и выявления умеренных нарушений памяти и мышления, а также ранних симптомов деменции необходимо провести вводную диагностику перед началом цикла занятий. Методика для получения данных о состоянии ментальной сферы получателей услуг: «МоСа тест»
2.	Нейропластичность	Восстанавливаются ли нервные клетки? Возможно ли овладеть новыми навыками в пожилом возрасте? Что такое «Нейропластичность» и какие возможности она открывает человеку?
3.	Нейробика	Обучение элементам умственной гимнастики, аэробики для мозга, направленной на улучшение мыслительной деятельности человека
4.	Синхронизация полушарий головного мозга	Выполнение упражнений для параллельной работы нейронов мозга в левом и правом полушарии для гармонизации работы полушарий головного мозга
5.	Глазодвигательная гимнастика	Такие упражнения позволяют расширить зрительное восприятие, способствуют снижению синкинезий (рефлекторных движений, сопутствующих движению другой части тела или конечности)
6.	Мнемотехника	Обучение приёмам, увеличивающим объём памяти и облегчающим запоминание информации
7.	Тренировка воображения	Согласно исследованию медицинского журнала Американской академии неврологии, у людей среднего и пожилого возраста, которые занимаются творческой деятельностью, на 73% меньше риск проблем с памятью и мышлением, легких когнитивных нарушений, которые приводят к деменции
8.	Роль крупной моторики в поддержании когнитивных	Проблемы правого полушария характеризуются такими отклонениями в развитии человека, как невозможность к сосредоточенной работе, тревога, нервное напряжение, плохое настроение. Для борьбы с этим подойдут упражнения для активизации крупной моторики

функций	
9. Групповые игры	Групповые игры позволяют не только развить и укрепить внимание, память, скорость мышления, но и получить удовольствие от взаимодействия с окружающими, что благотворно влияет на эмоциональную сферу
10. Управление эмоциями	Связь эмоций с ментальной сферой на самом деле весьма велика. При депрессивных расстройствах, например, происходит нарушение когнитивных функций, что в свою очередь затрудняет социальное взаимодействие и ресоциализацию людей
11. Формирование правильных привычек	Люди, которые практикуют здоровый образ жизни, имеют больший объем мозга, лучшие навыки мышления и хорошую память. И в целом правильные привычки снижают риск развития деменции
12. Психодиагностика	Для анализа динамики изменений после цикла занятий по программе проводится заключительная диагностика, используя исходные методики

Ожидаемые результаты реализации программы:

- восстановление и поддержание функций памяти, внимания и мышления пожилых людей;
- улучшение эмоционального фона и навыков общения;
- повышение успешности их социально-психологической адаптации и эффективности выполнения бытовых операций;
- формирование в своём поведении правильных привычек для здоровья.