**ПРОГРАММА ПО ПРОФИЛАКТИКИ ДЕМЕНЦИИ**

**«Ваше здоровье в ваших руках!»**

**В рамках программы школа памяти «СКРЕПКА»**

**Аннотация**

***Составитель: педагог-психолог Орлова Татьяна Петровна***

Деменция – приобретённое, стойкое и неуклонно прогрессирующее снижение когнитивной функции, приводящее, в конечном итоге, к социальной и бытовой дезадаптации. В настоящее время в мире насчитывается более 50 млн человек страдающих деменцией. Каждый год происходит увеличение почти на 10 миллионов числа случаев деменции. Это заболевание занимает седьмое место среди ведущих причин смертности в мире и входит в число основных причин инвалидности пожилых людей и возникновения у них зависимости от посторонней помощи.

Минимизация патологического (социального и экономического) влияния деменции на общество базируется на совершенствовании модели первичной профилактики.

Остановить деменцию невозможно — начавшийся процесс разрушения нервных клеток неизбежно приведет к полной деградации мозговой деятельности. В настоящее время нет эффективных методов лечения, способных полностью излечить данное нейродегенеративное заболевание. В тоже время диагноз «деменция» не должен звучать как приговор и обрекать на полное бездействие. При надлежащей поддержке люди со старческим слабоумием могут не только качественно прожить 10-15 лет, но и заниматься каким-либо делом, принимать посильное участие в жизни семьи и общества.

Таким образом можно сделать вывод о том, что деменция является социально значимым фактором, требующим разработки методов первичной профилактики, целью которой является улучшение состояния пациентов, отсрочив период наступления когнитивного снижения. Данная модель позволит не только улучшить качество жизни пациентов и его родственников, но и повлияет на социальное, финансовое и экономическое состояние государства.

Успешная профилактика деменции зависит от многих факторов, влияющих на центральную нервную систему. Насколько результативны будут прилагаемые усилия для максимально возможного сохранения памяти и мышления, определяют следующие условия: своевременность постановки диагноза; возраст человека; организация качественного ухода; наличие сопутствующих соматических патологий.

Реабилитация для людей, постепенно теряющих ранее усвоенные знания и практические навыки, включает прежде всего упражнения против деменции, которые стимулируют когнитивные функции мозга. Регулярные тренировки улучшают метаболизм в тканях, усиливают формирование межнейронных синаптических связей, поддерживают жизнедеятельность клеток. На начальных стадиях заболевания упражнения по активизации мыслительных процессов облегчают и замедляют

прогрессирование симптомов деменции.

Профилактика деменции осуществляется с применением следующих методов и приёмов: разбор примеров, решение математических и логических задач, игры и иные развивающие развлечения, мозговой штурм, свободные выступления участников, метод практических действий, привлечение к повседневной домашней деятельности: приготовление пищи, работа в саду, разведение комнатных растений, уход за домашними животными, уборка комнат; пассивное прослушивание и активное занятие музыкой, танцами, игровыми видами спорта; интеллектуальные упражнения и развивающие игры: чтение, заучивание текстов и стихов, шахматы, разгадывание кроссвордов; арт-терапия: изобразительное творчество, шитье, вязание; биографический тренинг с целью поддержания долгосрочной памяти: просмотр фотографий, ретро-фильмов и любимых музыкальных произведений, обсуждение прошедших событий, оставивших яркий след в памяти; ведение дневника для фиксации насущных переживаний, текущих дел, требующих запоминания.

При этом значительно возрастает роль социальных работников и психологов, которые используют современные подходы к работе, чтобы обеспечить пожилому человеку среду и образ жизни, максимально приближенный к обычному.

Важнейшим звеном в профилактике ранних когнитивных нарушений является разработанные методы нейрокогнитивной тренировки (когнитивная стимуляция), которые позволяют улучшить работоспособность пожилых людей, восстановить и поддержать функции памяти, внимания и мышления пожилых людей, восстанавливают утраченные социальные навыки и связи, повышают самооценку и социальную значимость лиц пожилого возраста.

Программа профилактики деменции «Ваше здоровье в ваших руках!»

состоит из 6 модулей:

1. Организационная и просветительская работа с социальными работниками.
2. Диагностический блок (начало и конец программы).
3. Нейрокогнитивный тренинг «Зарядка для мозга» (поддержание и развитие функций внимания, памяти, мышления).
4. «Листая памяти страницы…» в рамках терапии воспоминаниями.
5. Направления психотерапии (разные направления и методы профилактически деменции).
6. Психопрофилактика напряжения и стрессов.

Предполагаемые методы первичной профилактики направлены в первую очередь на факторы интеллектуальной и физической активности пациентов (физическая и нейрокогнитивная тренировка), влияние стрессиндуцированных состояний, а также на профилактику здорового образа жизни и активное долголетие. Общеизвестно, что данные факторы являются модифицируемыми, то есть при воздействии на них, мы сможем отсрочить наступление когнитивной дисфункции, а это и есть основная и ведущая цель первичной профилактики.

Данная профилактическая программа построена по принципу - все применяемые занятия для должны находить положительный отклик у людей, приносить удовлетворение и повышать самооценку.

Необходимо пробовать различные упражнения и останавливаться на тех, которые вызывают у людей приятные эмоции и воспоминания. Кроме того, важно чередовать различные виды тренировок - слуховые, зрительные, вербальные, на сообразительность. Такой подход к профилактике нарушений психических функций поможет избежать усталости, раздражительности, нежелания и отказа от дальнейших занятий.

**Цель программы:** профилактика и реабилитация при возрастных изменениях в когнитивной, поведенческой, эмоциональной и других сферах жизнедеятельности, сохранение удовлетворительного жизненного потенциала лиц старшего поколения.

**Задачи:**

• выявление оценки состояния когнитивных функций получателей социальных услуг;

• информирование социальных работников о психологических особенностях обслуживаемых, страдающих деменцией;

• улучшение психического статуса пожилых людей, профилактика когнитивных расстройств.

**Формы, методы, технологии работы:** тренинги, профилактические занятия, мини-лекции, беседы, консультации, презентации; диагностическое обследование, анкетирование; задания, упражнения, игры.

**Структура занятий:** программа проводится в течении 6 месяцев 1 раз в неделю по 1,5 часа.

**Срок реализации программы:** 15 октября 2020 года - 15 апреля 2021 года.

**Целевая аудитория:** граждане пожилого возраста.

**Тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. **Организационная и просветительская работа с социальными работниками** | | | |
|  | Презентация с элементами тренинга: «Саморегуляция - искусство управлять собой»; | | |
|  | Занятие с элементами тренинга: «Профилактика эмоционального выгорания у лиц, осуществляющих уход за дементными больными» | | |
|  | Психологический практикум   * Методы борьбы с потерей памяти: ориентация на реальность; * Когнитивная стимуляция (собирание пазлов, разгадывание кроссвордов); * Тренировка объема внимания: Тест Шульте; * Тренировка концентрации внимания: Тест Струпа. | | |
| 1. **Диагностический блок** (начало и конец программы) | | | |
| № | Тема | Цель | Содержание |
| **4** | **Занятие 1. «Давайте познакомимся»** | Исследование психических процессов личности для выявления нарушений и их коррекции. | 1. Знакомство 2. Мини-лекция «Зачем нужна диагностика?» 3. Тест «Mini-Cog»   «Тест рисования часов»   1. Тест «Краткое обследование познавательных способностей» 2. Тест «На речевую активность» |
| **5** | **Занятие 2. «Сам себе психолог»** | Исследования состояния мозга, особенностей памяти, внимания, мышления. | 1. Мини-лекция «Нейропсихологическая диагностика» 2. Экспресс-тест на IQ 3. Тест на эрудицию 4. Тест на память 5. Тест на скорость работы мозга   6. Тест на активность полушарий |
| **6** | **Занятие 3. «Биографический метод»** | Диагностировать основные проблемы клиентов и составить план действий по их устранению. | Упражнение «Счастливые моменты жизни» (Малкина-Пых, 2007) Цель упражнения – помочь клиенту «примирить прошлое и настоящее» с помощью драматизации, с использованием приема «мысли вслух» и выявлением ключевых для счастливого события символов. |
| **7** | **Занятие 4. «Как помочь себе и близким»** начальная диагностика деменции |  | 1. Мини-лекция «Интроспекция – основа и начало психологии» 2. Тест «Бабочка, утка и улитка» 3. Тест «SAGE» 4. Тесты на память, внимание, когниции 5. Упражнения, способствующие профилактике деменции, советы |
| 1. **Нейрокогнитивный тренинг «Зарядка для мозга»**   **поддержание и развитие функций внимания, памяти, мышления** | | | |
| № | Тема | Цель | Содержание |
| **8** | **1 занятие «Здоровье в ваших руках»** | Поддержание оптимального интеллектуального уровня, развития когнитивных функций, а также обучение стратегиям компенсации утраченных навыков. | 1. Знакомство, цели и задачи занятий тренинга 2. Лекция «Профилактика деменции» 3. Когнитивная гимнастика 4. Упражнения, направленные на совершенствование коммуникативных навыков 5. Рефлексия занятия |
| **9** | **2 занятие «Мозговая гимнастика»** | Развивайте речи и мышления;  улучшение кровообращения;  улучшение памяти и внимания | 1. Мозговой штурм «Зачем нужно тренировать мозг?» 2. Упражнения на развитие внимания, памяти, мышления 3. Рефлексия |
| **10** | **3 занятие Нейрокогнитивный тренинг функций внимания** | * Демонстрация пожилым людям взаимосвязи между интеллектуальной деятельностью и повышением качества повседневной жизни. * Активизация интеллектуальных способностей пожилых людей для формирования нейронных связей * Совершенствование различных видов критического мышления | 1. Рубрика «Это интересно!» 2. Упражнения: «Визитные карточки» 3. Тест Струпа 4. «Формируем предложение» 5. «Ассоциации» 6. «Уровень вашего внимания» 7. «Слова из слова» 8. «Всё на одну букву» |
| **11** | **4 занятие Нейрокогнитивный тренинг функций внимания** | 1. Рубрика «Это интересно: «Математика – царица наук!» 2. Решение математических и логических задач 3. «Математика на спичках» 4. «Укажите правильную форму» 5. «Наблюдательность» |
| **12** | **5 занятие Нейрокогнитивный тренинг функций внимания** | 1. Рубрика «Это интересно: Зарядка для мозга» 2. Использование межполушарных досок 3. «Пропущенные буквы» 4. Физические упражнения для улучшения работы головного мозга: качание головой, ленивые восьмёрки, шапка для размышлений |
| **13** | **6 занятие Нейрокогнитивный тренинг мнестической функции** | 1. Рубрика «Это интересно: что помогает улучшить память?» 2. Упражнения «Ищем слова» 3. «Найди предметы» 4. 10 полезных упражнений для мозга |
| **14** | **7 занятие Нейрокогнитивный тренинг мнестической функции** | 1. Рубрика «Это интересно: тренировка словаря» 2. Упражнения: «Описываю и называю» 3. «Черты характера» 4. «Поле слов» 5. «Сколько слов на букву» |
| **15** | **8 занятие Нейрокогнитивный тренинг мнестической функции** | 1. Рубрика «Это интересно: ассоциативная память» 2. Упражнения «Образы картинки» 3. «Цифры - образы» 4. «Шифровалщики» 5. «Скажи иначе» |
| **16** | **9 занятие «Нейробика»** | Стимуляция работы мозга | 1. Лекция «Строение и работа головного мозга» 2. Упражнения с нейродосками 3. Упражнения, направленные на одновременную работу двух полушарий 4. Рисуем эмоции (рисование нерабочей рукой, на мятой бумаге, по-сырому, двумя руками.) |
| **17** | **10 занятие «Игрушки, в которые играют взрослые»** | Улучшение логического мышления, развитие памяти, повышение способности к концентрации. | 1. Лекция «Тренажеры для мозга» 2. Занятия с кубиком-рубиком 3. Собирание пазлов 4. Рефлексия |
| **18** | **11 занятие «Игры, в которые играют взрослые»** | Закрепить умения разгадывать головоломки разных видов Формирование нестандартного мышления, умения сравнивать, анализировать, синтезировать, обобщать, выделять главное, доказывать и опровергать | 1. Лекция «Играя, сохраняем здоровье мозга» 2. Упражнение «Играем в учителя» 3. Разгадывание головоломок и ребусов 4. Игра в шашки 5. Рефлексия |
| **19** | **12 Занятие «Игры, в которые играют взрослые»** | Развивать познавательные способности: память, внимание, наблюдательность, воображение, быстроту реакции. | 1. Лекция «Кто и зачем придумал кроссворды?» 2. Разгадывание головоломок и ребусов 3. Упражнение «Дорога в лес» 4. Рефлексия |
| **20** | **13 занятие «Зарядка для мозга»** | Развивать познавательные способности: память, внимание, наблюдательность, воображение, гибкость мозга. | 1. Знакомство с последними исследованиями в области нейропсихологии, решение ребусов, кроссвордов, головоломок 2. Игры с игровым полем (шахматы, шашки, нарды). |
| **21** | **14 занятие**  **Мнемотехника – 10 нескучных упражнений** | Развивать познавательные способности: память, внимание, наблюдательность, воображение, гибкость мозга. | 1. Мини-лекция «Мнемотехника как средство профилактика деменции». 2. Упражнение по мнемотехнике:   - чтение вверх ногами;  - упражнения с играми Монтессори левой рукой:  - угадывание монет с закрытыми глазами;  - угадывание предметов по запаху.  3. Рефлексия |
| **22** | **15 занятие Мнемотехника. Таблицы.** | Развивать познавательные способности: память, внимание, наблюдательность, воображение, гибкость мозга. | 1. Мини-лекция. «Мнемотехника как средство быстрого запоминания. 2. Упражнение по мнемотехнике:   -мнемоквадраты.  - перекодирование информации.  3. чтение стихов по мнемодорожкам и чтение сказок по мнемотаблицам.  4. Творческие рассказы по картине и серии картин. |
| **23** | **16 занятие Мнемотические приемы для развития памяти. Повторение** | Развивать познавательные способности: память, внимание, наблюдательность, воображение, гибкость мозга. | 1. **Организационный момент.** 2. **Разминка. Пальчиковая гимнастика.** 3. **Тренировка памяти с использованием техник:**   **- цифробуквенный код;**  **- ассоциации;**  **- рифмы;**  **- созвучие;**  **- метод римской комнаты.**  **4. Рефлексия.** |
| **24** | **17 занятие «Занимательная математика»** | Развивать познавательные способности: память, внимание, наблюдательность, логику, анализ, быстроту работы мозга. | 1. Решение математических и логических задач 2. Числовые кроссворды, судоку 3. Настольные игры (карточные, игры с карандашом и бумагой, балда). |
| **IV. «Листая памяти страницы…» в рамках терапии воспоминаниями** | | | |
| **25** | **1 занятие**  **«Музей детства»**  коррекционно-диагностическая методика | Формирование толерантного отношения к старению и индивидуального мотивирования жизненной активности человека. | 1.Упражнение «Похвальное слово самому себе». Цель -помочь человеку подвести уроки прожитого, осознать то важное и ценное, что он уже осуществил.  2.Упражнение «Уроки счастья». Цель – помочь человеку увидеть те существующие в его жизни источники радости, которые он не замечает, показать, что счастье – это состояние души, и оно не определяется немедленным удовлетворением всех желаний или уровнем материального благосостояния. |
| **26** | **2 занятие**  **«Коробка воспоминаний»** | Адаптация к изменяющимся условиям жизни пожилого человека через:  -проживание моментов встречи с прошлым, личного опыта как значимого;  - оценку своего жизненного опыта,  - осознание собственного накопленного в течение данного момента жизни багажа знаний. | 1. Организационные моменты: обсуждение структуры занятий, временных моментов, формирование правил работы в группе.  2. Оформление личных бейджей.  3. Упражнение «Поем имя».  4. Упражнение «История моего имени».  5.Беседа на тему воспоминаний:   * Что такое воспоминания? * Какими они бывают? * С чем/кем они могут быть связаны? * Что/кто может вызвать воспоминания? * 6.Терапия воспоминаниями «Коробка воспоминаний» * 7.Релаксационные упражнения. |
| **27** | **3 занятие «Цветок из прошлого»** | Активизация личностных ресурсов, в т.ч. – творческих;  создание благоприятного эмоционального фона;  формирование позитивного мировоззрения;  обозначение собственных личностных ресурсов;  знакомство с опытом и ценностями других людей. | 1. Информационная часть. Рассказ о целях и задачах занятия, о структуре занятия.  2. Практическая часть. Работа с открытками. Коллаж «Цветок из прошлого»  - Беседа о роли и месте цветов в жизни человека.  - Работа с открытками. Демонстрация альбома из личного архива ведущего.  - Просмотр альбома с открытками. Выбор участниками цветка, пробуждающего воспоминания детства, юности, молодости.  - Коллаж «Цветок из прошлого» (индивидуальная работа).  - Общий коллаж.  3. Подведение итогов работы. Вернисаж работ.  4. Обратная связь.  5. Релаксационные упражнения. |
| 1. **Направления психотерапии**   **(разные направления и методы профилактически деменции)** | | | |
| № | Тема | Цель | Содержание |
| **28** | **1 занятие «Нейрографика – путь к успеху!»** | Цель нейрографического рисования — изобразить неосознаваемые страхи, убеждения, напряжение, прошедший опыт из жизни человека и из предыдущих жизней его души. | 1. Мини-лекция «Нейрографика — вид изобразительной работы, часть арт-терапии, техника рисования без границ»  2. Практическая часть. С помощью простых геометрических фигур и линий получается выразить переживания, внутренние конфликты, найти решение острой проблемы и достичь позитивных целей.  3. Обратная связь: «Завершающий круг». |
| **29** | **2 занятие****«Мандалотерапия»** | Через погружение в творческий процесс  способствовать изменению психо-эмоционального состояния. | 1.Мини лекция «Мандалотерапия – обретение внутренней гармонии»  2. Практическая часть  3. Рефлексия занятия |
| **30** | **3 занятие «Эрготерапия»** | Когнитивная стимуляция | 1. Самомассаж кистей с элементами Су-джок терапии 2. Комплекс упражнений, направленных на развитие мелкой моторики 3. Пальчиковая гимнастика |
| **31** | **4 занятие «Музыкотерапия – познание и саморазвитие»** | Эмоциональное активирование; развитие навыков межличностного общения (коммуникативных функций и способностей); регулирующее влияние на психовегетативные процессы; повышение эстетических потребностей. | 1. Просмотр видеоролика «Метод музыкотерапии» 2. Игры:   - гвалт  - Я хороший  - Слушаем инструмент   1. Упражнения:   - Моё настроение  - Музыка моего детства  - Ансамбль ударных и шумовых  - Споёмте, друзья   1. Рефлексия «Музыка в вашей жизни» |
| **32** | **5 занятие «Арт-терапия – увлекательный мир открытий»** | Помочь человеку понять в чем заключается проблема и, рассмотреть возможные варианты выхода из нее, выбрать для себя оптимальный. | 1. Мини-лекция «Роль арттерепии для пожилых людей»   2. Упражнения на развитие творческих способностей:  - Аффективная ходьба  - Диктор  Двигайся в такт  - «Импровизированный танец  - «Этюды и импровизация  3. Игра «Крокодил»» |
| **33** | **6 занятие Сказкотерапия.**  **«Оранжевое настроение»** | Сформировать навыки саморегуляции и работы над своими чувствами. Способствовать осуществления анализа и самоанализ. Развивать навыки проведения ассоциаций. | 1. Мини-лекция о технике сказкотерапии в развитии памяти, воображения, внимания. 2. Разминка.   - упражнения «Ассоциация»  3. Создание коллективной истории, посвященному оранжевому цвету. |
| **34** | **7 занятие Пластилинотерапия** | Познакомить с приёмами психологической саморегуляции.  Снятие эмоционального напряжения для укрепления психологического здоровья | 1. Мини-лекция «Пластилинотерапия как средство для снятия эмоционального напряжения. 2. Разминка.   – упражнение «Точка земли»  – упражнение «Каракули»   1. Лепим эмоциональное состояние, разговариваем, трансформируем. 2. Рефлексия. |
| **35** | **8 занятие «Библиотерапия - это прививка доброты, терпимости и жизнестойкости» (лечебное воздействие чтением»»** | Развитие уверенности в себе посредством прорабатывания литературного материала | 1. Игра «Я радуюсь, когда…» 2. Беседа о литературных предпочтениях 3. Сочинение собственных коротких поучительных сказок 4. Обсуждение того, что получилось 5. Рисование иллюстраций к своей сказке и обсуждение их 6. Примеры психотерапевтических произведений |
| 1. **Психопрофилактика напряжения и стрессов** | | | |
| **36** | **1 занятие «Релаксация помогает человеку прожить лучшую жизнь в условиях цивилизации»** | Устранение напряжения и достижения гармонии, релакса – на телесном и психическом уровне | 1. Лекция «О методах психофизической саморегуляции своего функционального состояния»2.Тест «Самооценка психических состояний» Айзенка3. Упражнения:- Чем мы похожи- Тряпичная кукла и солдат- Доверие4. «Что такое НПА для вас». Обсуждение «Чем релаксация и психическая саморегуляция полезна и когда она может быть противопоказана».5. Упражнение «Я спокоен и счастлив!» |
| **37** | **2 занятие Овладение приемами релаксации** | Устранение напряжения и достижения гармонии, релакса – на телесном и психическом уровне | Вводное словоУпражнение: «Визуальное чувствование»Упражнение: «Мой портрет в лучах солнца»Упражнение: «Необычное письмо»Сеанс релаксации.Игра-разминка: «Прикоснись к….»Обратная связь: «Завершающий круг» |
| **38** | **3 занятие Приемы снятия эмоционального напряжения.** | Снятие депрессии, уменьшение стресса, преодолеть постоянную усталость и научится отдыхать, восстанавливать душевное равновесие. | Вводное слово2. Тест Люшера, Куб в пустыне3. Упражнение: «Хвастовство»4. Беседа «Психологические приемы снятия эмоционального напряжения».5. Медитация на снятие отрицательных эмоций6. Упражнение «Без маски»7. Сеанс релаксации8. Обратная связь: «Завершающий круг» |
| **39** | **4 занятие Факторы, улучшающие состояние** | Устранение напряжения и достижения гармонии, релакса – на телесном и психическом уровне | 1. Дискуссия о составляющих [здоровьесбережения:](https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/stati/sovety-dietologa/spetsialnoe-pitanie/pitanie-dlya-profilaktiki-dementsii/) здорового питания, физических нагрузок, правильного отдыха и сна, поддержания социальных связей, [избегание стрессовых ситуаций](https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/tematicheskie-stranitsy/16-aprelya-vsemirnyy-den-osvedomlennosti-o-stresse/), своевременное лечение   1. 2. Работа в группах. Составление мини- рассказов «Зачем нужны тренировки мозговой деятельности и упражнения на координацию?» 2. 3. Составление памяток по профилактике деменции 3. 4. Подведение итогов 4. 5. Рефлексия результатов 5. 6. Ритуал прощания |
| **40** | **5 занятие Экотерапия «Природа – лучший врач!»** | Восстанавливать отношения с собой, другими людьми и окружающим миром в активном осознанном общении с природой. | 1.Решение задачи «Похвала старости»  2. Упражнения: «Мой портрет в лучах солнца»  3. «Я дарю тебе….»  4. «Прогулка по саду»  5. «Утренний пейзаж  Обратная связь: «Завершающий круг» |
| **41** | **6 занятие «Здоровье в голове, а не в аптеке»** | Профилактика при возрастных изменениях в когнитивной, поведенческой, эмоциональной и других сферах жизнедеятельности, сохранение удовлетворительного жизненного потенциала лиц старшего поколения. | 1. 1. Вводное слово. 2. 2. Упражнение: «Единство». 3. 3. Упражнение: «Чемодан в дорогу» 4. 4. Медитация «Передача энергии».. 5. 5. Упражнение: «Коллаж – мои ресурсы» 6. 6. Повторная диагностика по методике САН. 7. Обратная связь: «Завершающий круг»   8. Анкета обратной связи |