

**Динамика высших психических функций в процессе нейрореабилитации лиц
пожилого и старческого возраста**

Научный руководитель – Ковш Екатерина Михайловна

Воярж Анастасия Евгеньевна

Студент (бакалавр)

Южный федеральный университет, Академия психологии и педагогики, Кафедра
психофизиологии и клинической психологии, Ростов-на-Дону, Россия

E-mail: voyarzh@bk.ru

С увеличивающейся продолжительностью жизни населения остро встает вопрос о ее качестве в пожилом и старческом возрасте. Большую роль в этом отношении играет сохранность когнитивных функций по мере старения [2]. В связи с этим, необходима своевременная коррекция нейродегенеративных изменений когнитивных процессов - нейрореабилитация психических функций [4].

Целью данного исследования является изучение когнитивных функций, степени выраженности депрессии и тревоги у лиц пожилого и старческого возраста при применении комплекса упражнений "Гимнастика для мозга".

"Гимнастика для мозга" известен как метод коррекции легких когнитивных нарушений [1,5]. Одно из свойств данного метода является распределение нагрузки между двумя полушариями [3].

В качестве гипотезы выдвинуто предположение о том, что применение комплекса упражнений "Гимнастика для мозга" оказывает положительное влияние на когнитивную сферу (на концентрацию внимания, кратковременную и долговременную память) и снижает уровень тревоги и депрессии у лиц пожилого и старческого возраста.

Группу испытуемых составили 7 человек, из них 2 человека пожилого возраста (от 60 до 74) и 5 человек старческого возраста (от 75 до 90 лет). Все испытуемые проживают в Ростовском доме-интернате №2 для престарелых и инвалидов.

Экспериментальная часть исследования проходила в несколько этапов: тестирование, проведение реабилитационной программы "Гимнастика для мозга" в течение часа 2-3 раза в неделю на протяжении месяца, повторное тестирование.

Для выявления особенностей когнитивной сферы у испытуемых были использованы следующие психодиагностические методики: тест Пьерона-Рузера для оценки объема и устойчивости произвольного внимания, методика "Запоминание 10 слов" (по А.Р. Лурия) для оценки кратковременной и долговременной памяти, КНОКС. Для оценки эмоциональной сферы применялись Шкала депрессии Бека и Шкала тревоги Спилбергера.

В результате проведения методики КНОКС все испытуемые были отнесены к группе с легкими когнитивными нарушениями. Для данных испытуемых проводилась реабилитационная программа "Гимнастика для мозга" на протяжении месяца в течение часа 2-3 раза в неделю. Проводилась оценка внимания и памяти у испытуемых до и после проведения реабилитационной программы. По данным теста Пьерона-Рузера были выявлены значимые различия ($p < 0,05$) в показателях объема и устойчивости произвольного внимания до и после проведения занятий. Также был обнаружен рост показателей уровня долговременной памяти на слова (слуховой), запоминания, сохранения, воспроизведения, произвольного внимания ($p = 0,04$). В отношении уровня депрессии и тревоги, статистический анализ не показал значимых различий ($p > 0,05$).

Таким образом, метод "Гимнастика для мозга" помогает добиться улучшений в показателях внимания и долговременной памяти при легком когнитивном снижении у лиц пожилого и старческого возраста.

Приведенное исследование доказало возможность применения нейрореабилитации при нарушениях долговременной памяти, снижения объема и концентрации внимания, которые появляются по мере старения.

До сих пор остается много вопросов, связанных с процессом старения. Не до конца остаются изученными функциональные и структурные изменения в мозге, связанные с когнитивными функциями и поведением.

В качестве дальнейших перспектив исследования могут выступить увеличение объема выборки, увеличение продолжительности нейрореабилитации, разработка практических рекомендаций по применению данной методики в различных интернатах и домах для престарелых.

Источники и литература

- 1) Гаврилова Т. А. и др. Возможность коррекции легких когнитивных нарушений с использованием методики лечебной гимнастики «комплексная тренировка мозга» в условиях санатория //Кремлевская медицина. Клинический вестник. – 2013. – №. 4. – С. 46-48.
- 2) Корсакова Н.К., Рощина И.Ф. Когнитивные функции при нормальном и патологическом старении. Нейродегенеративные заболевания. Фундаментальные и прикладные аспекты // под ред. акад. РАН М.В. Угрюмова. - М.: Наука, 2010. - Ч. 2, гл. 4. -С.304-312.
- 3) Кудрявцева Г.Ю., Кузнецова О.В. Гимнастика для мозга. Учебно-методические рекомендации // Новокузнецк, 2005. 25 с.
- 4) Кузина Н. В. Нейропсихология на службе профилактической медицины и стандарт диспансеризации // В мире научных открытий, по. 5 (77), 2016, с. 83-115.
- 5) Рощина И.Ф. Нефармакологические подходы в лечении больных с синдромом мягкого когнитивного снижения (методы когнитивного тренинга) // Современная терапия в психиатрии и неврологии (по. 4). - 2015. - С. 9-12.