



Когнитивные функции пожилых людей

Чистохина Анна,
Эксперт БФ «Старость в радость»

Вопросы для обсуждения:

1. Границы возраста «поздняя зрелость», «старость»
2. Демография поздней зрелости
3. Основные возрастные характеристики и задачи возраста поздней зрелости, старости
4. Физическое и когнитивное развитие в поздней зрелости
5. Факторы, влияющие на протекание возрастных процессов и изменений
6. Вызовы профессиональному сообществу и социуму в целом



3

Границы возраста «поздняя зрелость», «старость»



Когда мы говорим о
пожилом человеке
или о старом человеке

О КАКОМ КОНКРЕТНОМ
КОЛИЧЕСТВЕ ЛЕТ ИДЕТ РЕЧЬ?



Фотографии времен
начала коллективизации



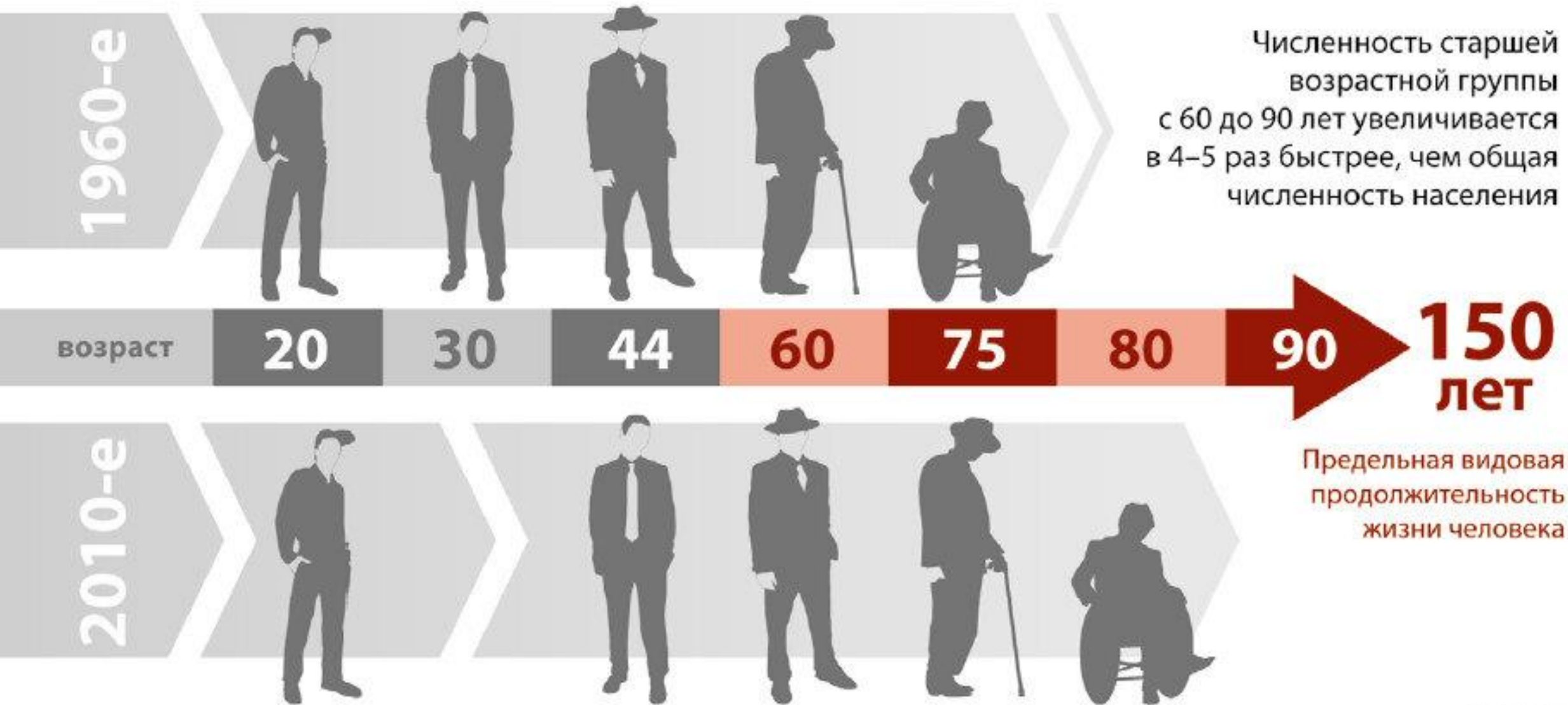
6



Демография поздней зрелости

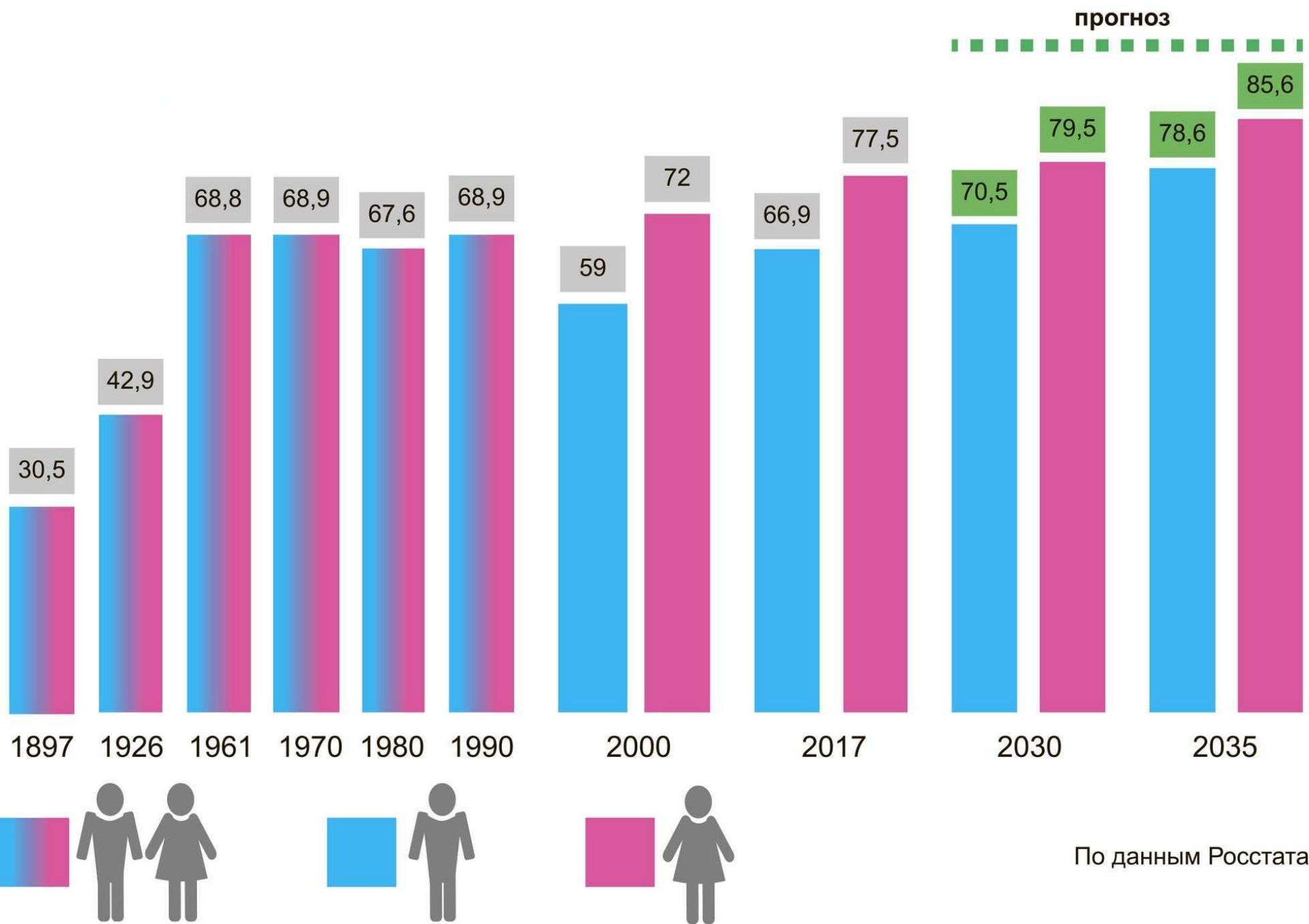


РОСТ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ ЖИЗНИ ЗА ПОСЛЕДНИЕ 50 ЛЕТ

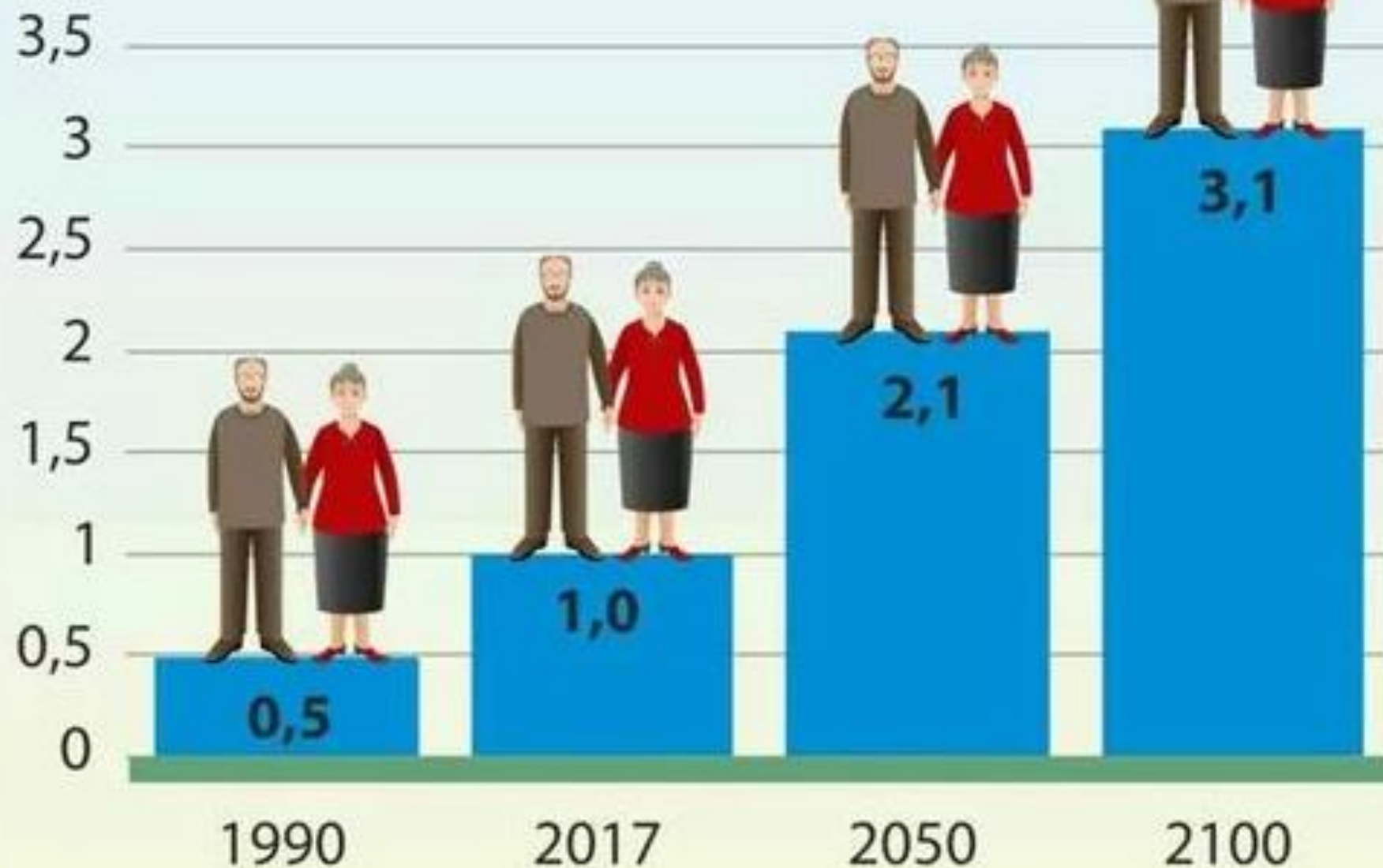


Средняя продолжительность жизни в России

Старость
в радость



млрд чел.



ПРОГНОЗ
численности
населения мира
в возрасте
60+ лет

Возможно, вы удивитесь, узнав, что 100-летние люди - это наиболее быстро прирастающая часть населения Земли.

В 1998 году по данным Отдела народонаселения ООН (United nation's population Division), в мире насчитывалось 135 000 людей в возрасте 100 и более лет.

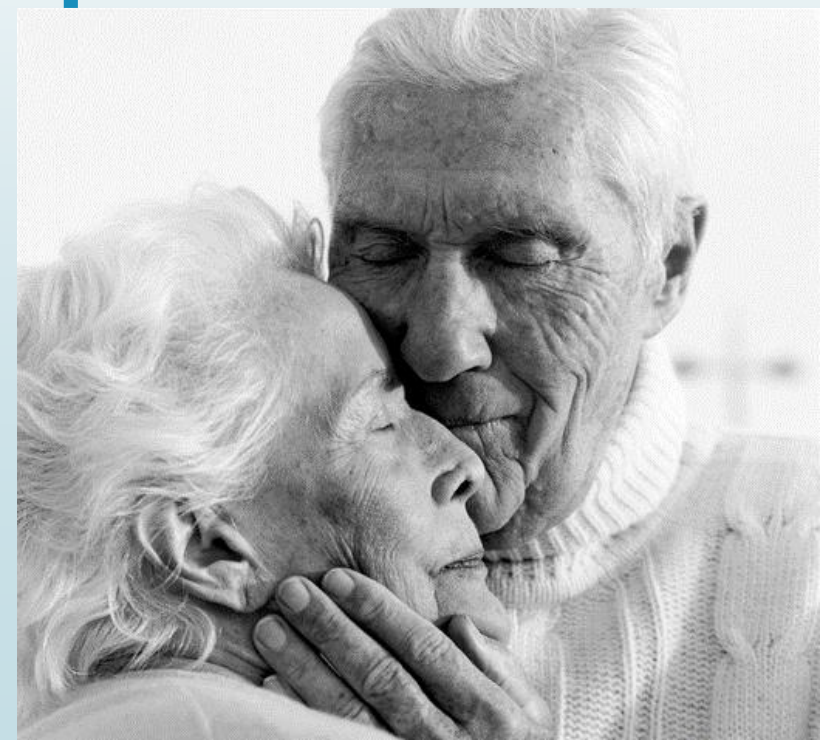
Предполагается, что к 2050 году количество людей в возрасте 100 и более лет достигнет по всему миру 2,2 миллиона человек.





Основные возрастные характеристики и задачи возраста поздней зрелости, старости

12



Стадии когнитивного развития человека (по Уорнеру Шайе)



Основные возрастные задачи в пожилом и старческом возрасте:

- Адекватное восприятие старости и старения (принятие угасания своих физических сил и возможностей)
- Рациональное распределение времени
- **Обращение к своему внутреннему миру, переосмысление прожитой жизни**

Модели развития взрослых

Р. Хейвигхерст, Э. Эриксон, В.И.Слободчиков и др.

15 Развитие в старости осуществляется в направлении возрастания духовной зрелости человека. Под духовной зрелостью в психологии можно понимать устремленность человека ко все более полному разрешению своей жизненной задачи.

Предназначение старости может быть выведено **из теории Э. Эриксона**. По его мнению, конечной стадией жизненного цикла является психосоциальный конфликт **«целостность против отчаяния»**.

Основная задача этого периода - **принять ценность прожитой жизни**. Люди должны оглянуться назад и пересмотреть свои достижения и неудачи. Соответственно **фокус внимания должен сдвинуться от будущего к прошлому опыту**. Это становится возможным только в том случае, если успешно были завершены предыдущие стадии. Э.Эриксон отмечает несколько составляющих такого состояния - это принятие своего жизненного пути как единственного должного без порицания жизненного пути других; **ощущение «вселенского» единства** с людьми разных времен и народов, когда каждый из встреченных людей кажется родным и чем-то близким. Только тогда формой активного взаимоотношения человека с ограниченностью жизни станет мудрость «со многими оттенками значения от зрелости «ума» до сосредоточения знания, - тщательно обдуманными суждениями и глубоким всеобъемлющим пониманием». Таким образом, **мудрость** здесь может рассматриваться как **высшая форма духовного развития личности**.

Модель мудрости (по Полу Балтесу)

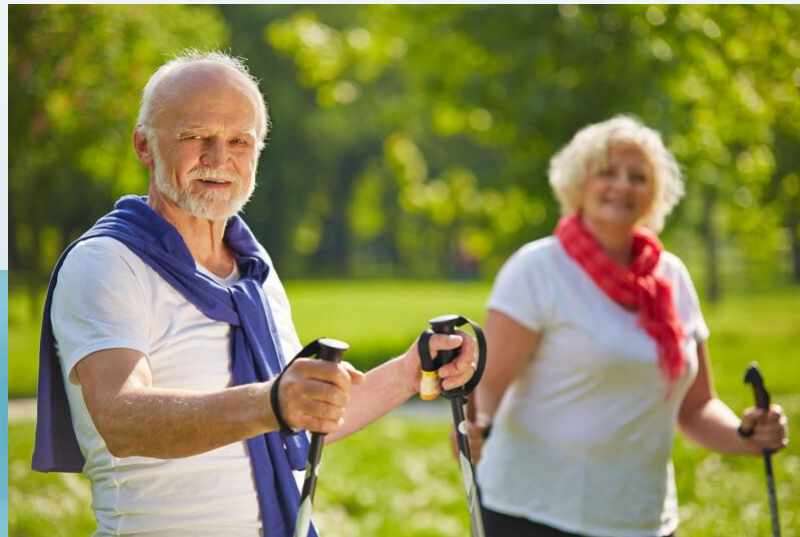


Исторически новая символическая роль быть родителями родителей (бабушками и дедушками)

1. **Присутствие.** Бабушки и дедушки являются символом стабильности как для внуков, так и для их родителей. В некоторых случаях они могут даже служить сдерживающим фактором при распаде семьи.
2. **Семейная «национальная гвардия».** Некоторые бабушки и дедушки сообщают, что их главная функция — быть рядом с внуками в критических ситуациях. Однако они часто выходят далеко за рамки простого присутствия и переходят к активному руководству внуками.
3. **Арбитраж.** Некоторые бабушки и дедушки видят свою роль в том, чтобы обсуждать и согласовывать семейные ценности, поддерживать целостность семьи и во время конфликтов помогать сохранить связь между поколениями. Бабушки и дедушки считают, что им проще уладить конфликты между их взрослыми детьми и внуками, поскольку у них больше опыта.
4. **Сохранение семейной истории.** Бабушки и дедушки способны создавать ощущение преемственности и единства семьи, передавая внукам семейное наследие и традиции.

Неоднородность целевой группы

Возрастная периодизация поздней зрелости по Ирэн Бернсайд.



«Молодые пожилые»: от 60 до 69 лет

- Выход на пенсию, добровольное или вынужденное сокращение количества рабочих часов приводит к уменьшению доходов.
- Умирают друзья и некоторые коллеги по работе.
- Уменьшаются запросы общества: от людей старше 60 лет уже не требуют былой энергичности, независимости и созидательности.

Многие 60-летние люди **принимают навязываемые им правила игры, замедляют ритм собственной жизни** и, таким образом, косвенно подтверждают социальные ожидания.

«Пожилые люди среднего возраста»: от 70 до 79 лет

Многие люди в возрасте от 70 до 79 лет (семидесятилетние) страдают от болезней и утраты близких.

Умирает все больше их друзей и знакомых.

Наряду с сужением круга общения уменьшается степень их участия в работе общественных организаций.

В этом возрасте пожилые люди часто бывают раздражены и обеспокоены.

Их собственное здоровье причиняет им все больше беспокойства.

Как правило, и женщины, и мужчины в этом возрасте менее сексуально активны, во многих случаях — из-за потери постоянного полового партнера.

«Старые пожилые»: от 80 до 90 лет

Большинство людей в возрасте от 80 до 90 лет (восьмидесятилетние) с трудом адаптируются к своему окружению и взаимодействуют с ним. Многим из них необходим хорошо налаженный и свободный от неудобств быт, дающий и возможность уединения и необходимую стимуляцию. Они нуждаются в помощи для поддержания социальных и культурных связей.

«Очень старые пожилые»: 90 лет и старше

Сведений о людях в возрасте более 90 лет (девяностолетние) немного, гораздо меньше, чем о 60-, 70- или 80-летних. Поэтому достаточно сложно собрать точную информацию о здоровье и социальных взаимодействиях людей данной возрастной группы.



Негативные переживания в период поздней зрелости

- Ощущение одиночества
- Переживание не востребоованности
- Переживание нереализованности
- Чувство утраты контроля над собственной жизнью
- Обесценивание прежнего/пережитого опыта



Физическое и когнитивное развитие в поздней зрелости

24



Знаете ли вы:

Что большинство стереотипов, связанных со старением, на самом деле являются мифами?

Что в разных культурах люди по-разному относятся к периоду поздней зрелости?

Что, объединяя всех пожилых людей в единую группу, мы оказываем им плохую услугу?

Что поздняя зрелость на самом деле подразделяется на четыре периода?

Какие физические изменения несет с собой старение и какие факторы вызывают их?

Каким образом плохое питание и неправильное применение лекарств влияют на здоровье пожилого человека?

Каким образом наследственные факторы и факторы окружающей среды взаимодействуют между собой в процессе старения?

Какие изменения когнитивной сферы связаны с наступлением поздней зрелости?

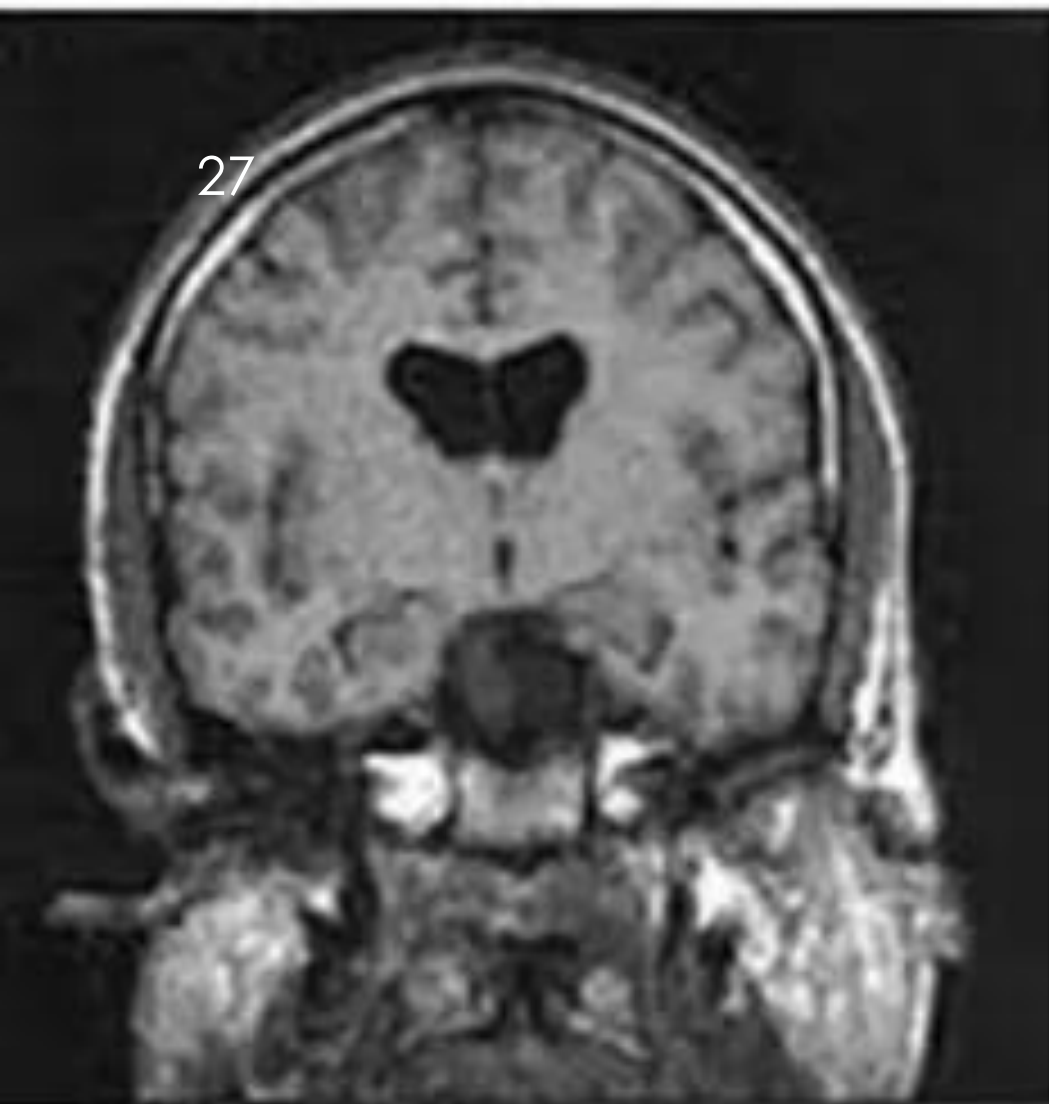
Какие первичные и вторичные процессы связаны с угасанием когнитивной деятельности, в том числе слабоумием и болезнью Альцгеймера?

Каким образом пожилые люди могут компенсировать подобное угасание когнитивной функции?

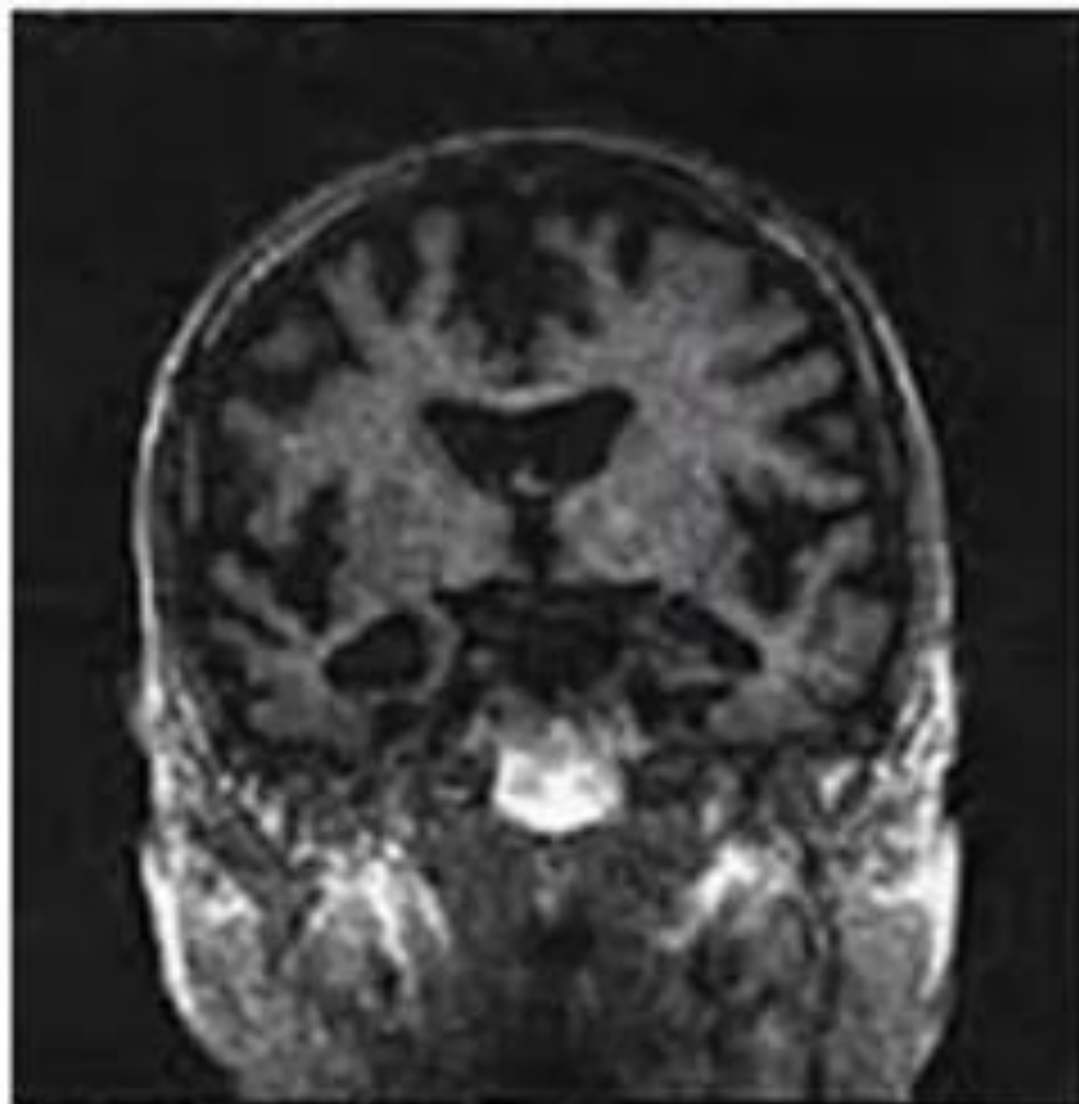
Сложности в получении достоверных данных:

Отделить проявления процесса «чистого старения мозга» от проявлений патологических процессов.





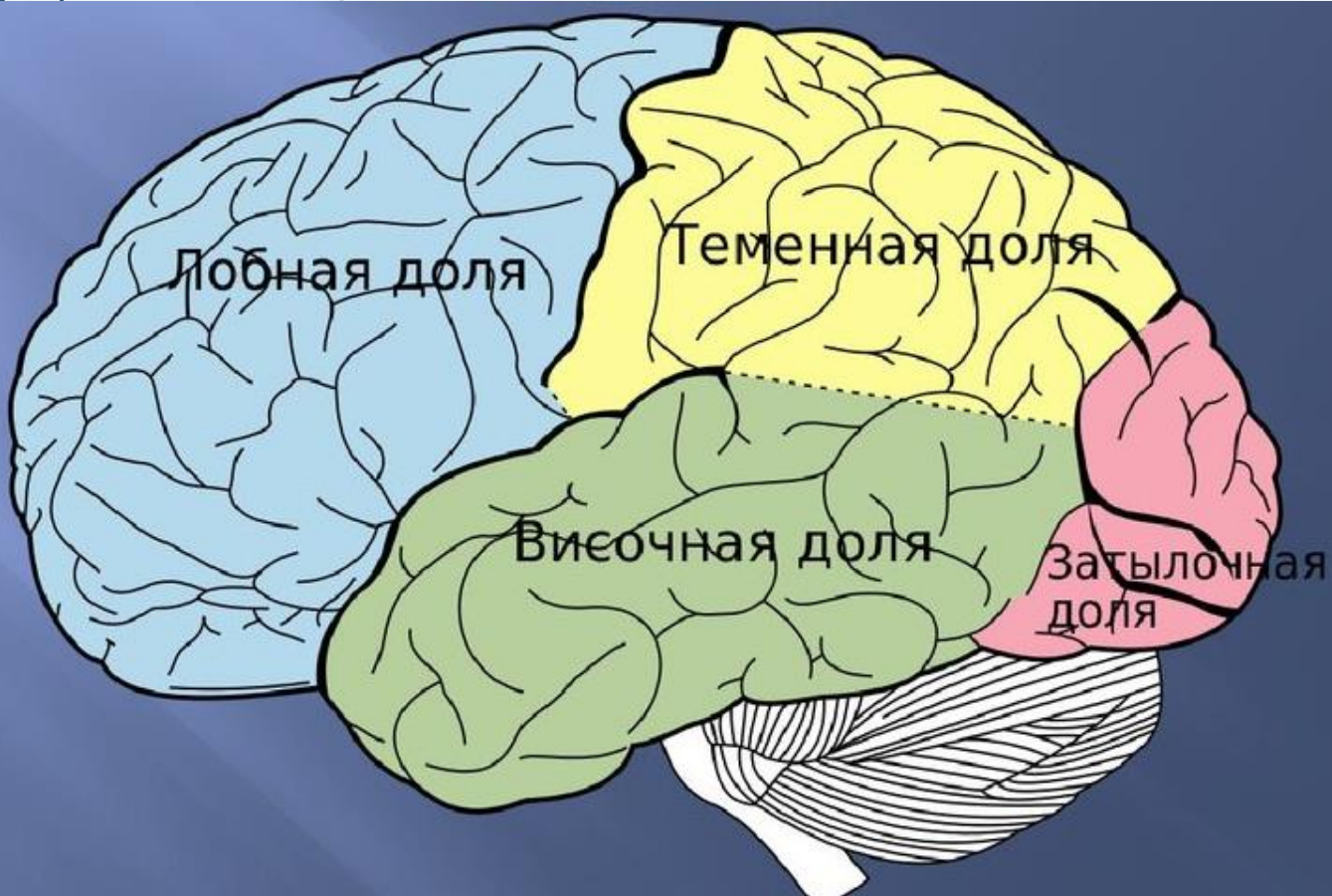
мозг здорового
человека



мозг пациента
с болезнью Альцгеймера

Утоньшение коры головного мозга

Серое вещество мозга уменьшается в объёме в период между взрослостью и старостью. Белое вещество увеличивается в период 19–40 лет, а затем тоже уменьшается



Идентифицировали зоны, такие как островковая доля и верхняя теменная извилина, которые наиболее подвержены процессу потери серого вещества у пожилых людей.

Возрастные эффекты на плотность серого вещества в задней части височной доли проявляются более преимущественно в левом полушарии по сравнению с правым.

Было также обнаружено, что ширина борозд мозга увеличивается не только с возрастом, но и с упадком когнитивных способностей в пожилом возрасте.

Возрастное уменьшение серого вещества вносит основной вклад в уменьшение объёма мозга в целом. Более того, по-видимому, уменьшается плотность нейронов мозга, изменяются микроструктуры белого вещества, а также изменяется энергетический метаболизм в мозжечке. При старении происходит общая атрофия коры головного мозга, а также подобные изменения в других отделах.

Большинство когнитивных нейробиологов по всему миру сходятся во мнении, что возрастное уменьшение умственных способностей в основном происходит не вследствие потерь нейронов и гибели клеток, а вероятно, от мелких региональных изменений в морфологии нейронов.

Одним из наиболее важных отличий чистого старения от патологического старения является расположение нейрофибриллярных клубков. При нормальном старении мозга (без возникновения деменции) количество нейрофибриллярных клубков относительно мало и их расположение ограничено обонятельным ядром. В случае старения без появления деменции происходит общее увеличение плотности нейрофибриллярных клубков, но без существенного изменения мест их расположения.

Общее замедление физиологических процессов в организме пожилых и старых людей

Принцип
природосообразности

Соразмерность частоты
предложений видов занятости
темпо-ритму пожилого и
старческого возраста



Примеры ложных представлений, основанных на отрицательных стереотипах

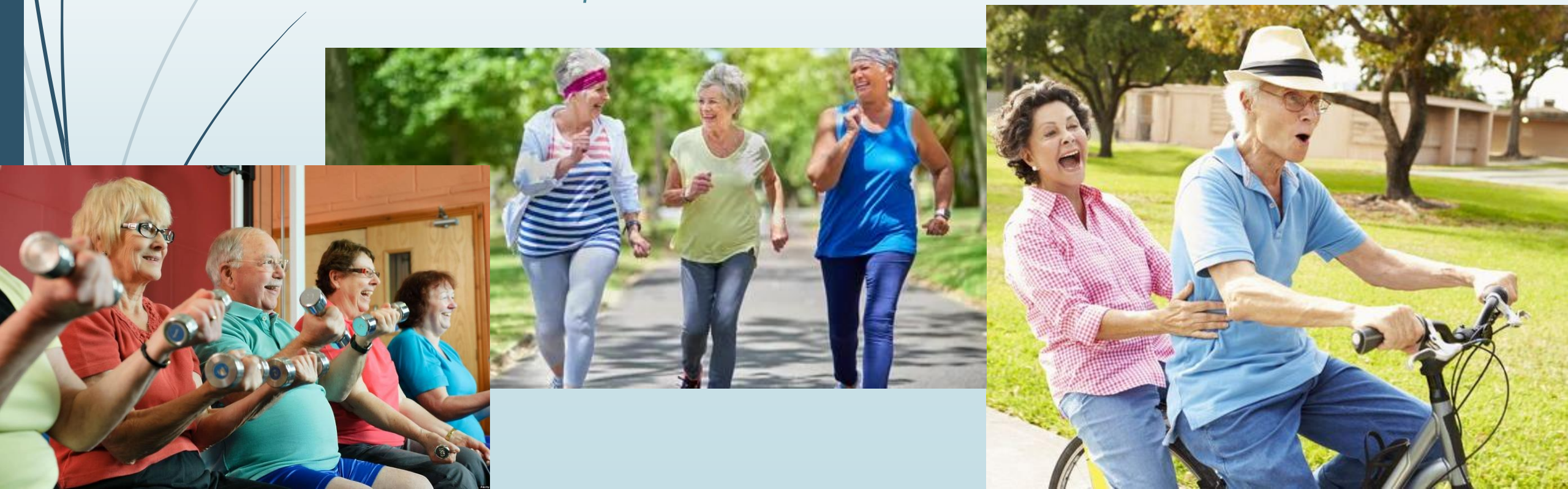
- Большинство пожилых людей бедны.
- Большинство пожилых людей не могут противостоять инфляции.
- Большинство пожилых людей живут в плохих условиях.
- Большинство пожилых людей очень слабы; они не могут похвастаться хорошим здоровьем.
- Люди старшего возраста не представляют серьезной политической силы и нуждаются в защите.
- Большинство пожилых людей не слишком успешно выполняют свои служебные обязанности; их производительность меньше, а мотивация слабее; они работают менее эффективно, с трудом воспринимают перемены и менее созидательны, чем молодые сотрудники. Рабочие старшего возраста более подвержены несчастным случаям на производстве.
- Пожилые люди более забывчивы и медленнее думают; они с трудом усваивают новую для себя информацию.
- Пожилые люди обычно интеллектуально негибки и догматичны. Большинство людей старшего возраста жестко придерживаются одной-единственной точки зрения и не способны или не хотят меняться.
- Большинство пожилых людей одиноки, они живут в социальной изоляции. Они либо самостоятельно отдаляются от общества, либо общество огораживает от них.
- Большинство пожилых людей родственники на длительный срок помещают в специальные обеспечивающие уход учреждения.

Примеры ложных представлений, основанных на положительных стереотипах

- Пожилые люди живут относительно благополучно; они не бедствуют, и их экономическое положение достаточно стабильно.
- Все блага пожилые люди получают за счет работающих членов общества.
- Пожилые люди — это потенциальная политическая сила; они активно голосуют и сплоченно участвуют в политической жизни общества.
- Пожилые люди легко заводят знакомства. Они добры и дружелюбны.
- Большинство пожилых людей психологически зрелы, опыты и мудры; с ними интересно общаться.
- Большинство пожилых людей — хорошие слушатели; они особенно терпеливы и снисходительны по отношению к детям.
- Большинство пожилых людей очень добры и щедры по отношению к своим детям и внукам.

Достижения современной медицины наряду с культурными факторами влияют на образ жизни пожилых людей.

Сегодня многие 70-летние люди, ведущие активный образ жизни, делают то, что 30 лет назад могли себе позволить только люди в возрасте 50 лет.



Факторы, влияющие на протекание возрастных процессов и изменений



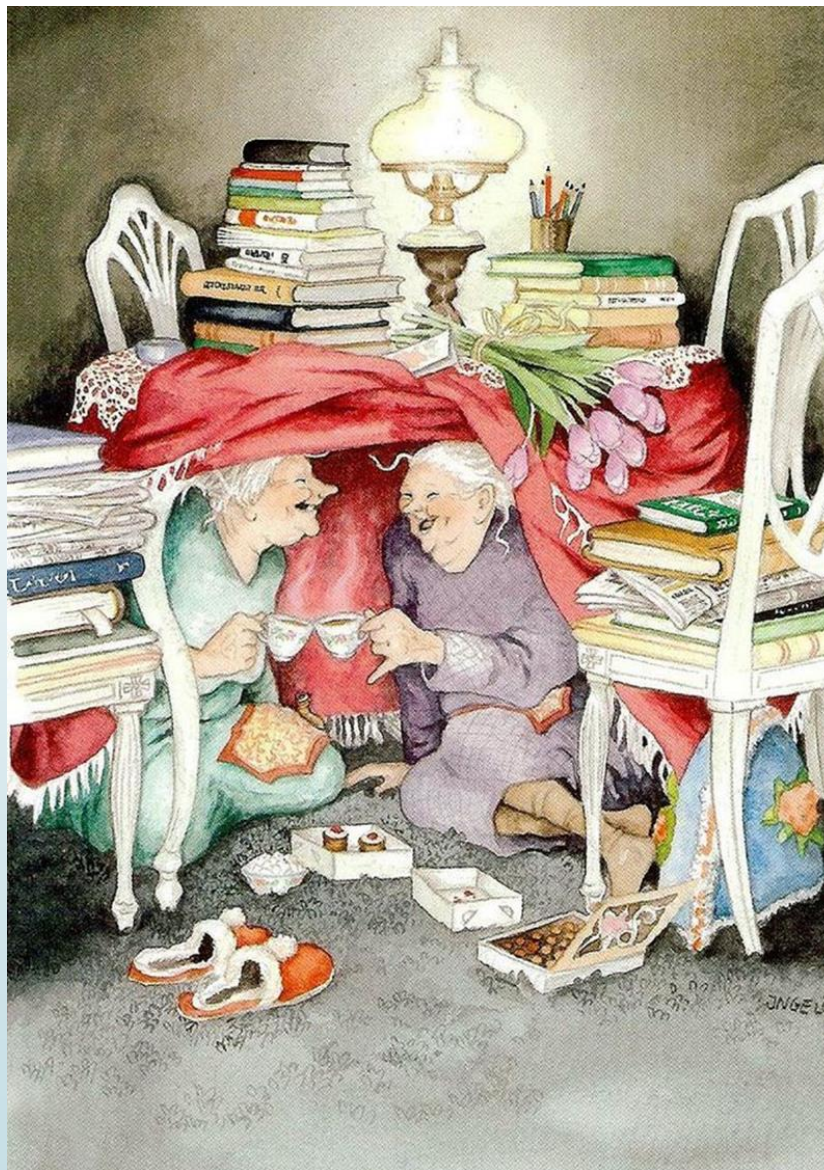
Исследования показали, что пожилые люди, **находящиеся в хорошей физической форме и ведущие активный образ жизни** справляются с предложенными им заданиями столь же успешно, как и молодые люди, испытывающие некоторую физическую усталость.

В случае большинства сенсорных нарушений и дефектов внутренних органов **процесс угасания во многом зависит от событий прошлого личного опыта.**

Таким образом, **не все возрастные изменения являются частью нормального процесса старения.** Образ жизни человека, события, которые ему пришлось пережить, также влияют на возрастные изменения организма.



Веселые старушки
Инге Локк



Существует современное единое мнение, что большинство интеллектуальных навыков со временем не претерпевает изменений.

Многие нарушения памяти, которыми страдают пожилые люди, не являются неизбежным следствием старения. Они вызваны другими факторами: **депрессией, отсутствием активности** или **побочными эффектами** прописанных пожилому человеку лекарственных средств.

Когда познавательные способности приходят в упадок и наблюдается явное снижение скорости когнитивной обработки информации, организм изыскивает внутренние возможности для компенсации.

В основе когнитивных нарушений могут лежать как **первичные**, так и **вторичные** причины.

Среди **первичных причин** можно назвать болезнь Альцгеймера и инсульт (нарушение мозгового кровообращения). Тем не менее следует помнить, что в большинстве случаев нарушение когнитивной деятельности не является прямым следствием процессов старения, скорее оно связано с **другими факторами: ухудшением здоровья, низким образованием, бедностью или снижением мотивации.** Вторичные причины бывает трудно отделить от первичных, тем не менее их также следует принимать во внимание.

Вторичные причины ухудшения когнитивной деятельности. Психологические ожидания, душевное здоровье и другие факторы могут активно влиять на когнитивную деятельность пожилого человека. В любом возрасте наши представления и суждения о собственных возможностях влияют на то, насколько хорошо мы совершаем определенные действия. **Некоторые пожилые люди полностью уверены в том, что с возрастом их память ухудшится и они будут плохо справляться с делами, хорошо удававшимися им в молодости.** Они предполагают, что станут беспомощными, будут зависеть от окружающих, утратят контроль над собственной жизнью. Люди пожилого возраста часто думают, что их судьба всецело находится в руках удачи, случая и сильных мира сего. **Самостоятельно накликая на себя беду, люди, живущие подобными ожиданиями, теряют компетентность и контроль над собственной жизнью.** Их самооценка снижается, они недостаточно настойчивы и прилагают меньше усилий для достижения цели. С другой стороны, если таких людей удастся убедить в том, что они могут в большей степени контролировать собственную жизнь, а когнитивные нарушения не являются неизбежными, их состояние значительно улучшается.

Душевное здоровье человека непосредственно влияет на то, как он (или она) справляется с заданиями на когнитивную деятельность. **Депрессия** — обычная психологическая реакция в пожилом возрасте. Отчасти она возникает в связи с потерей любимого человека и друзей, а у многих пожилых людей подобные события происходят в жизни не единожды. Депрессия приводит к снижению концентрации внимания, в целом понижает уровень когнитивной деятельности.



Наиболее важные вторичные факторы, приводящие к снижению когнитивной деятельности:

- **Физическая форма** человека влияет на выполнение как умственных, так и физических задач. Исследование когнитивных функций показало, что люди, находящиеся в лучшей физической форме, успешнее справляются с предложенными им заданиями.
- **Нарушения питания**, приводящие к анемии, недостатку витаминов или хорина, плохо сказываются на умственной деятельности. Хорин, содержащийся в мясе, рыбе и яичном желтке, используется мозгом для синтеза ацетил-холина — вещества, необходимого для эффективной нервной деятельности.
- **Употребление алкогольных напитков** в течение длительного периода времени, даже в умеренных количествах, приводит к нарушениям работы кратковременной и долговременной памяти. Более частое и обильное употребление алкоголя, как правило, изменяет повседневную жизнь человека, в частности нарушая его питание. Прямо или косвенно, употребление алкоголя ослабляет умственную деятельность, причем даже в тех случаях, когда человек не попадает под его прямое влияние.

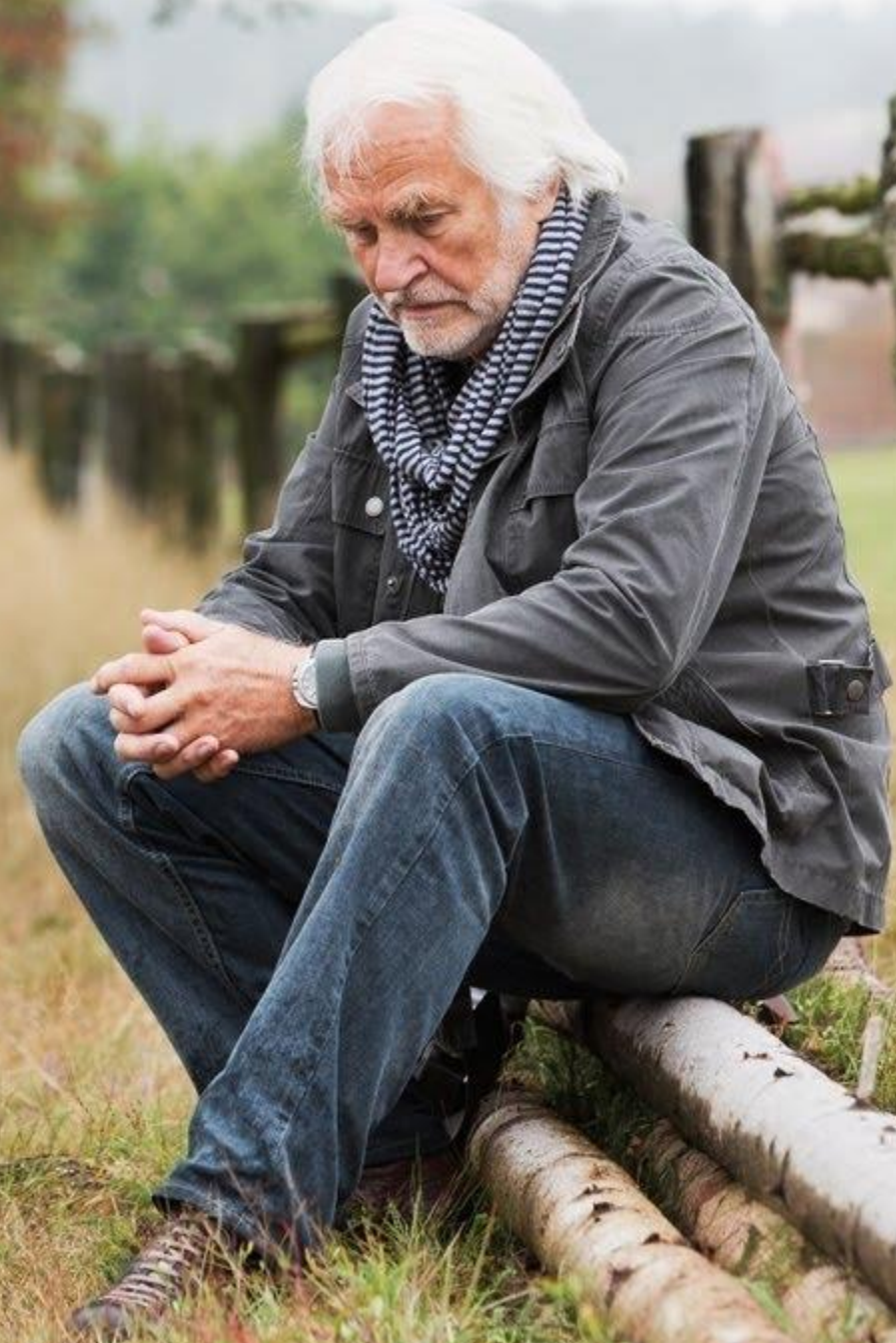
Наиболее важные вторичные факторы, приводящие к снижению когнитивной деятельности:

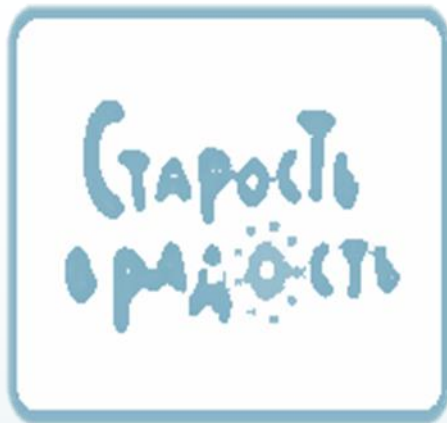
- И выписанные врачом, и продаваемые без рецепта **лекарства** (начиная с таблеток от бессонницы и кончая болеутоляющими или понижающими кровяное давление средствами) **имеют побочные эффекты**, приводящие к снижению реакции и внимания. Лекарственные препараты не всегда полностью выводятся из организма с помощью почек или печени. С возрастом малые дозы препарата могут оказаться столь же эффективными, как и большие. В некоторых случаях снижение дозы препарата может значительно улучшить умственную деятельность пациента.
- **Отказ от умственной деятельности.** После продолжительной болезни, периода социальной изоляции или депрессии некоторые люди не возвращаются к прежнему уровню умственной деятельности. Старая поговорка: «Используй, или потеряешь» в таких случаях полностью справедлива.

Используй, или потеряешь!

"Исследование монахинь на старение и болезнь Альцгеймера" началось в 1986 году с целью проследить жизненный путь 678 монахинь католической церкви и зафиксировать различные проявления старения. Исследование финансируется Национальным институтом США по проблемам старения (NIA). Среди прочего, учёные просмотрели автобиографические эссе, которые монахини написали при присоединении к Сестринству. Исследователи сделали вывод, что плотность мыслей и лингвистическая плотность (сложность словооборотов, живость языка, беглость) являются существенным предсказателем пониженного риска развития болезни Альцгеймера в старости.

- Чего тебе надобно,
старче? – спросила
Золотая рыбка...





Благотворительный фонд
помощи пожилым людям
и инвалидам

Вместе мы сможем больше!