

Всероссийская научно-практическая конференция
с международным участием
ТРЕТЬИ ПОЛЯКОВСКИЕ ЧТЕНИЯ
ПО КЛИНИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ
(к 95-летию Ю.Ф. Полякова)



МАСТЕР КЛАСС

Когнитивная стимулирующая терапия (КСТ) в работе с мнестико-интеллектуальным Дефицитом в позднем возрасте



Калантарова М.В., старший преподаватель кафедры «Нейро- и патопсихология развития» факультета «Специальная и клиническая психология» МГППУ

Шведовская А.А., к.психол.н., доцент кафедры «Возрастная психология им. Л.Ф. Обухова», факультет «Психология образования» МГППУ

Рощина И.Ф., к.психол.н., ведущий научный сотрудник, НЦПЗ, профессор кафедры «Нейро- и патопсихологии развития» факультета «Клиническая и специальная психология» МГППУ

Хромов А.И., к.психол.н., заведующий кафедрой «Нейро- и патопсихологии развития» факультета «Клиническая и специальная психология» МГППУ

24 марта 2023, Москва

Старение — закономерный процесс, связанный с ограничением адаптационных возможностей организма, которые при *нормальном старении* доступны компенсации.

Нормальное психическое старение может характеризоваться возрастными особенностями когнитивной сферы (не нарушениями).

Патологические варианты старения обусловлены в первую очередь сосудистыми или нейродегенеративными заболеваниями мозга, при которых способности человека адаптироваться к новым обстоятельствам выражено снижаются. При патологических вариантах старения развивается деменция.

Синдром мягкого когнитивного снижения (Mild cognitive impairment – MCI) представляет собой промежуточную стадию между возрастной нормой и деменцией и имеет повышенный риск перехода в деменцию в течение ближайших 3–5 лет.



Статистическая справка

Во всем мире насчитывается около 50 миллионов *людей с деменцией*. Ежегодно происходит около 10 миллионов новых случаев заболевания. По оценкам, доля общего населения в возрасте 60 лет и старше с деменцией на какой-либо момент времени составляет от 5% до 8%. По прогнозам, общее число людей с деменцией составит около 82 миллиона человек в 2030 году и 152 — к 2050 году.

В России число больных с деменцией оценивается в 1,85 млн человек (по данным 2019 года).

Факторы-протекторы (сберегающие)
когнитивной сферы в пожилом возрасте:

- Физическая активность
- Познавательная активность
- Социальная активность

Программы профилактики
нейрокогнитивного снижения при
старении могут апеллировать к
разным уровням организации
психической деятельности: к
сенсомоторному, семантическому или
к уровню личностных смыслов.
К уровню личностных смыслов
обращаются через вовлечение
пожилых людей в различные виды
деятельности, представляющие для
них интерес.



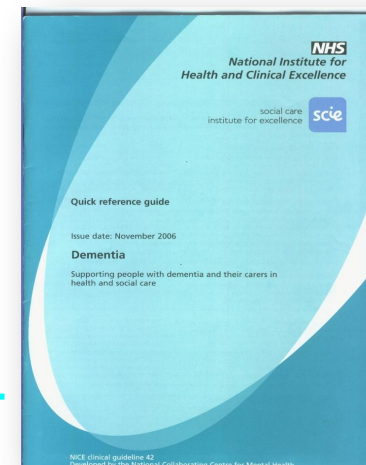
Когнитивная стимулирующая терапия (КСТ) / Cognitive Stimulation Therapy (CST)

Когнитивная стимулирующая терапия (КСТ) — это научно обоснованная терапия для людей с деменцией. Единственная немедикаментозная терапия, одобренная правительством Великобритании для лечения когнитивных симптомов деменции. Программа была разработана в 2003 году в Великобритании (Spector et al. 2003). Адаптирована и применяется в 38 странах мира.

Разработчик программы

Эйми Спектор, профессор клинической психологии Университетского колледжа Лондона (UCL), директор Международного центра CST (International Cognitive Stimulation Therapy (CST) Centre). Является автором всех руководств по CST в Великобритании, а также ряда международных изданий.

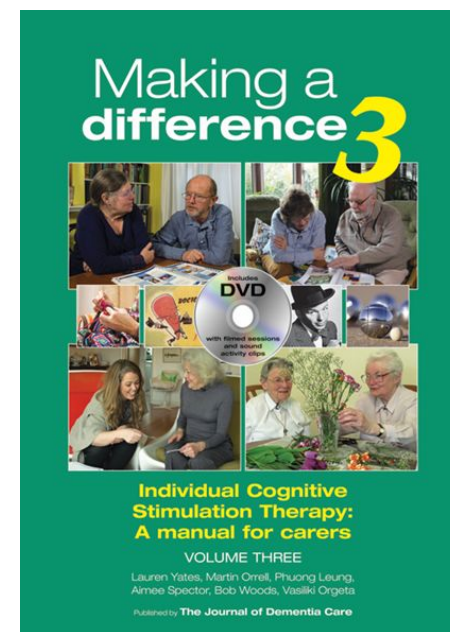
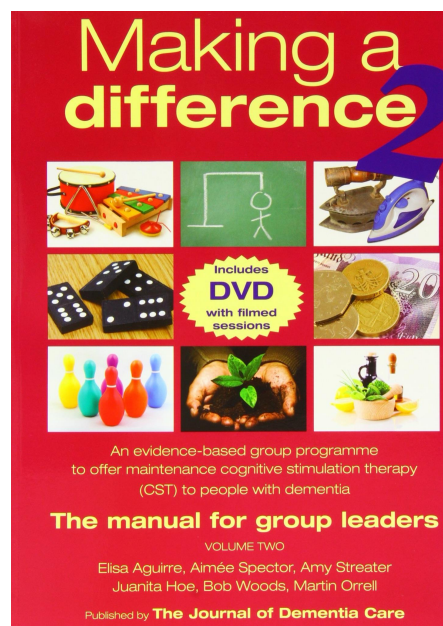
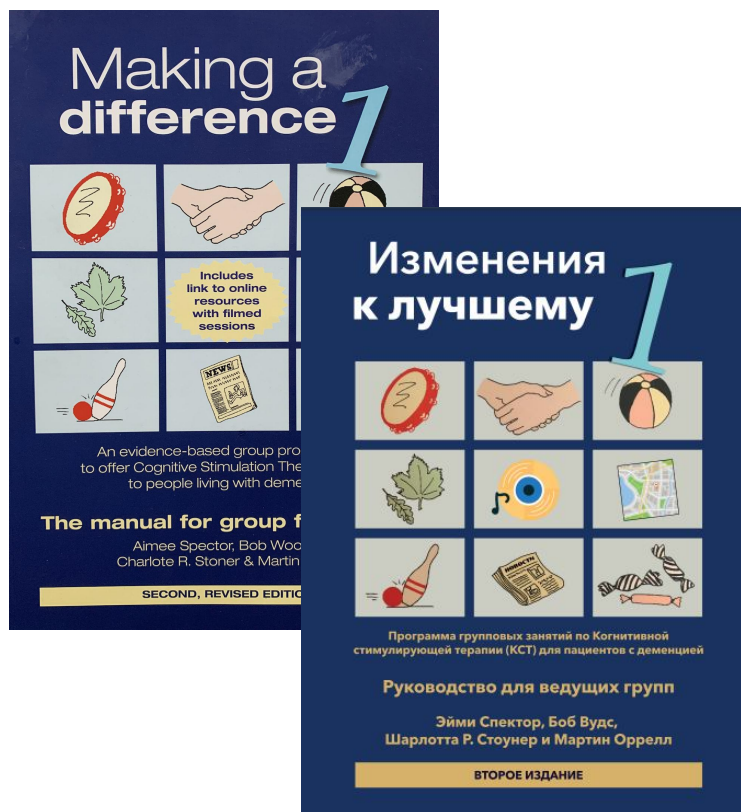
Руководство правительства Великобритании по лечению деменции NICE рекомендует использовать групповую когнитивную стимуляцию для пациентов с легкой и умеренной деменцией независимо от получаемого медикаментозного лечения (National Institute for Health and Clinical Excellence. Dementia: supporting people with dementia and their carers in health and social care. NICE clinical guideline).



- Сайт International Cognitive Stimulation Therapy (CST) Centre:
<https://www.ucl.ac.uk/international-cognitive-stimulation-therapy>
- Сайт программы CST: <http://www.cstdementia.com>

Издательство: Hawker Publications, впервые опубликована в 2006 году.

Права на издание **на русском языке:** Московский государственный психолого-педагогический университет, 2022 (пилотный тираж).



Международные руководства [здесь](#)



В **2019** году в Московском государственном психолого-педагогическом университете на базе факультета «Клиническая и специальная психология» запущен научно-исследовательский проект **«Профилактика когнитивных дефицитов у лиц пожилого и старческого возраста»**, направленный на адаптацию CST в России.

Участники проекта:

- кафедра «Нейро- и патопсихологии развития» факультета «Клиническая и специальная психология» МГППУ
- кафедра «Возрастная психология им. Л.Ф. Обуховой», факультет «Психология образования» МГППУ

Страница российского проекта на сайте UCL:

<https://www.ucl.ac.uk/pals/research/clinical-educational-and-health-psychology/research-groups/international-cognitive-43>



CERTIFICATE OF ATTENDANCE

Marina Kalantarova

attended

Cognitive Stimulation Therapy

1-day course delivered by

Professor Aimee Spector

on 12th November 2019

Learning outcomes:

- Recognise various explanatory models for dementia and the main therapeutic approaches used in dementia care
- Understand how Cognitive Stimulation Therapy (CST) was designed and evaluated
- Be able to deliver CST to groups of people with dementia and critically evaluate this process
- Reflect on issues such as the selection of suitable participants, motivating people to participate and managing group dynamics

Aimee Spector
Aimee Spector
12th November 2019



CERTIFICATE OF ATTENDANCE

Anna Sivedovskaya

attended

Cognitive Stimulation Therapy

1-day course delivered by

Professor Aimee Spector

on 12th November 2019

Learning outcomes:

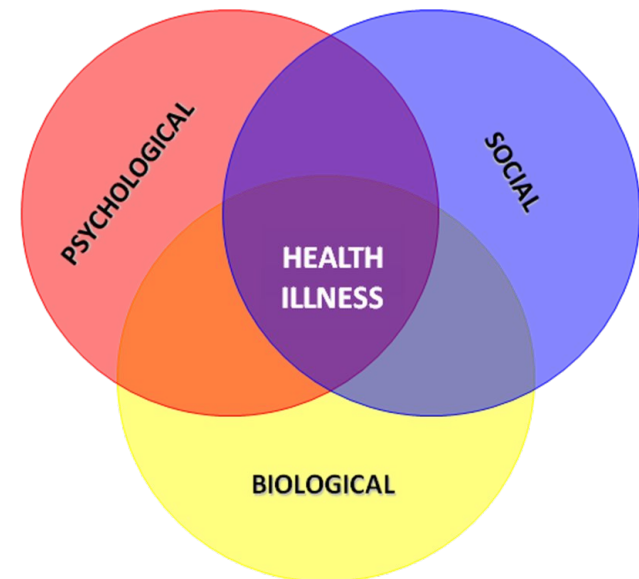
- Recognise various explanatory models for dementia and the main therapeutic approaches used in dementia care
- Understand how Cognitive Stimulation Therapy (CST) was designed and evaluated
- Be able to deliver CST to groups of people with dementia and critically evaluate this process
- Reflect on issues such as the selection of suitable participants, motivating people to participate and managing group dynamics


Aimee Spector
Aimee Spector
12th November 2019

В основе подхода лежит **биопсихосоциальная модель деменции** (biopsychosocial (BPS) model of dementia).

ДЕМЕНЦИЯ

- Неврологические факторы
- Когнитивная стимуляция
- Социально-психологические факторы
- Личность
- Сенсорная стимуляция
- Окружающая среда
- Здоровье
- Жизненные события
- Настроение



 Spector A and Orrell M (2010). Using a Biopsychosocial model of dementia as a tool to guide clinical practice. *International Psychogeriatrics*, 22 (6): 957-965.

Темы занятий и стимульный материал программы разработаны по принципу ориентации на окружающую среду для когнитивной стимуляции (Breuil et al, 1994).

Каждое занятие начинается с разминки – упражнение, направленное на обеспечение непрерывности и преемственности происходящего. Тематические сессии ориентированы на воспоминания, но при этом имеют дополнительный акцент на текущем дне.

В ходе занятий вводится мультисенсорная стимуляция, а не только актуализация фактических знаний.



Пять руководящих принципов построения программы:

1. Использование всех пяти чувств для стимулирования когнитивных функций.
2. Направленность на преодоление трудностей повседневной жизни.
3. Учет эмоциональных состояний и индивидуальных предпочтений.
4. Эмпирическое и не прямое обучение. Обобщение важной информации о себе и своем мире.
5. Взаимность - люди с деменцией и те, кто о них заботится, узнают больше о способностях и уязвимости друг друга.

Частично основываются на понимании терапии деменции, изложенном Томом Китвудом, который подчеркивал важность личностного подхода к людям с деменцией (Kitwood, 1997; Woods, 1999).

1	Стимуляция психической деятельности	Улучшение когнитивных и коммуникационных навыков с помощью обсуждения, стимулирующего психическую деятельность.
2	Новые идеи, мысли и ассоциации	Поощрение новых идей и мнений путем создания новых семантических связей.
3	Использование ориентировки	Включение информации об ориентировке в общее обсуждение.
4	Воспоминания как помощь здесь и сейчас	Использование тем для выражения мнения, а не для проверки фактов.
5	Мнение, а не факты	Сравнение прошлого и настоящего для ориентировки.
6	Физическая активность	Тренировка моторных навыков с помощью движений и игр.
7	Триггеры и подсказки – помощники для памяти и внимания	Поддержка обучения с помощью мультисенсорных сигналов и информационной доски.
8	Преимственность и последовательность занятий	Использование принципа последовательности для создания целостности и привычности занятий.
9	Обучать не поучая	Позвольте обучению и запоминанию происходить естественно.
10	Стимуляция речи	Содействие общению и беседе.
11	Стимуляция исполнительских функций	Использование занятий для поддержки планирования деятельности и организации мышления.

12	Главное — человек	Видеть человека и его уникальность.
13	Уважение	Уважение и достоинство для всех и каждого.
14	Вовлеченность и включенность	Поддерживайте вовлеченность каждого.
15	Выбор	Формы активности гибкие и адаптированы к возможностям участников.
16	Радость	Создайте атмосферу радости и удовольствия.
17	Максимальное использование потенциала	Оптимизируйте условия обучения, чтобы поддержать потенциал человека.
18	Построение/укрепление отношений	Построение дружеских отношений.

Методики

1. Краткая шкала оценки психического статуса (Mini Mental State Examination, MMSE)
2. Монреальская шкала когнитивной оценки (Montreal Cognitive Assessment, MoCA)
3. Краткая форма оценки здоровья MOS SF-36 (Medical Outcomes Study Short Form)

Значения показателей

Степень выраженности когнитивного дефицита у участников группы должна быть примерно одинаковой.

MoCA

23–25 баллов – мягкое когнитивное снижение

16–22 балла – деменция легкой степени выраженности

MMSE


24–27 баллов – мягкое когнитивное снижение

20–23 балла – деменция легкой степени выраженности

Mini-Mental State Examination (MMSE)

Patient's Name: _____ Date: _____

Instructions: Ask the questions in the order listed. Score one point for each correct response within each question or activity.

Maximum Score	Patient's Score	Questions
5		"What is the year? Season? Date? Day of the week? Month?"
5		"Where are we now: State? County? Town/city? Hospital? Floor?"
3		The examiner names three unrelated objects clearly and slowly, then asks the patient to name all three of them. The patient's response is used for scoring. The examiner repeats them until patient learns all of them, if possible. Number of trials: _____
5		"I would like you to count backward from 100 by sevens." (93, 86, 79, 72, 65, ...) Stop after five answers. Alternative: "Spell WORLD backwards." (D-L-R-O-W)
3		"Earlier I told you the names of three things. Can you tell me what those were?"
2		Show the patient two simple objects, such as a wristwatch and a pencil, and ask the patient to name them.
1		"Repeat the phrase: 'No ifs, ands, or buts.'"
3		"Take the paper in your right hand, fold it in half, and put it on the floor." (The examiner gives the patient a piece of blank paper.)
1		"Please read this and do what it says." (Written instruction is "Close your eyes.")
1		"Make up and write a sentence about anything." (This sentence must contain a noun and a verb.)
1		"Please copy this picture." (The examiner gives the patient a blank piece of paper and asks him/her to draw the symbol below. All 10 angles must be present and two must intersect.) 
30		TOTAL

(Adapted from Folstein & Folstein, 1987)

Критерии включения в группу (ограничения):

- отсутствие выраженных нарушений зрения и слуха, препятствующих взаимодействию в малой группе
- отсутствие серьезных проблем с физическим здоровьем, которые могут повлиять на возможность регулярно посещать встречи в течение 7 недель
- достаточные коммуникативная активность и работоспособность, позволяющие участвовать в длительной (около часа) встрече
- отсутствие поведенческих нарушений, сохранность социальных мотивов



В группе должны быть примерно одинаково представлены мужчины и женщины.

- Организация транспорта для участников (при необходимости), комнаты, персонала.
- Подготовка папок для членов группы и другого стимульного материала.

Место проведения

Отдельная удобная комната.
В ней должно быть тихо.
Она должна быть оборудована доской
столом и стульями.
В ней должно быть достаточно места
для физической активности
участников.



- Объяснение участникам целей группы КСТ.
- Обсуждение согласия участия в групповых занятиях (участники могут уйти в любое время, без негативных последствий).

ОБОРУДОВАНИЕ

Доступ с устройства к Интернету; устройство для воспроизведения музыки.

Предметы для обеспечения каждой тематической сессии:

- доски и ручки
- мягкий мяч
- сборники песен
- кегли/шары для игры в помещении
- игрушки и игры из прошлого (юла, кольца и т.п.) – их можно позаимствовать у кого-нибудь из старых запасов
- еда длительного хранения, например, консервы, которые можно дополнять свежей едой на занятии «Еда».
- фотографии местных пейзажей (в прошлом и настоящем), в том числе старые открытки разных мест
- большая карта страны
- фотографии лиц известных людей
- домино, игральные карты, лото и другие игры.

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

Групповой вариант программы КСТ включает **14** тематических сессий. Обычно проводятся **2** раза в неделю. Каждый сеанс длится **45-60** минут. Длительность программы – **7** недель. Состав: по **5-8** человек в группах, **2** ведущих.

СТРУКТУРА СЕССИИ

Вступление (10 минут)

Приветствуем участников (индивидуально), предлагаем прохладительные напитки
Название группы / групповая песня
Ориентировка во времени (день, месяц, год)
Обсуждение текущего события, взятого из газеты

Основная часть (25 минут)

Задание А. Задание Б

Заключительная часть (10 минут)

Поблагодарить. Спеть выбранную песню. Обсудить тему следующей сессии

Представление участников

Попросите участников выбрать название для группы, при необходимости проголосуйте

Бросайте мяч, знакомьтесь в группе

Играйте в активную игру, такую как кегли или игру в мяч, которая включает командную работу. Включите подсчет баллов, если это возможно



Воспроизведите компакт-диски со звуковыми эффектами, которые включают различные категории, такие как «звуки животных», «бытовые шумы» и т.д. Пригласите участников сопоставить звуки с соответствующими картинками

Воспроизведите выбранные песни и попросите определить названия песен или исполнителей (при необходимости можно выбрать несколько вариантов)

Раздайте каждому человеку ударные инструменты и попросите их подыграть знакомой музыке, например, популярной музыке 1960-х годов



Попросите участников заполнить печатный лист, включая их имена, имена членов семьи, прежний адрес, друзей детства и т.д.

Предложите составить план своей спальни / дома в детстве или создать его реконструкцию на доске

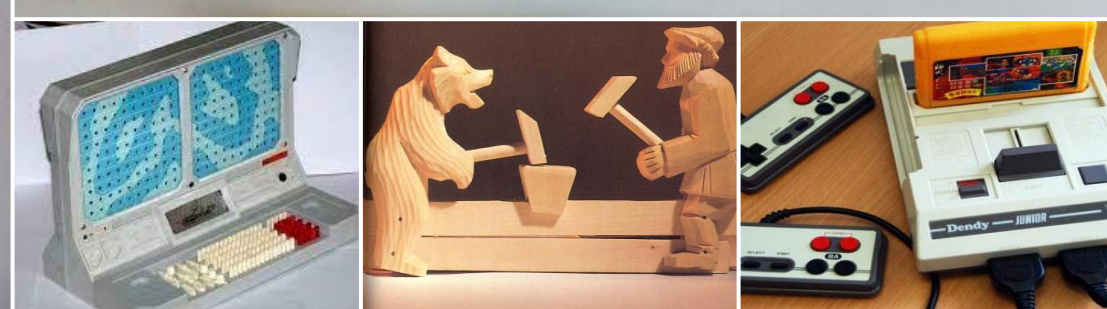
Пригласите продемонстрировать использование старомодных детских игрушек

Попробуйте продукты, которые напоминают пациентам об их детстве



Сессия 3: Детство. Пример упражнения

ТРЕТЬИ ПОЛЯКОВСКИЕ ЧТЕНИЯ
ПО КЛИНИЧЕСКОЙ
ПСИХОЛОГИИ



Цена продуктов питания и бюджетов
(индивидуальных, семьи, пары)

Классифицировать еду, например, разное
время приема пищи, сладкое и соленое

Мозговой штурм категории продуктов на
доске, например, мясо, фрукты,
рождественская еда

Попробуйте еду, которую любят участники
или она носит сезонный характер

Попросите участников назвать продукты,
начинающиеся с определенной буквы



Обсудить проблемы из последних газет / журналов. Сделайте несколько копий интересных статей, чтобы каждый мог посмотреть одновременно

Используйте вопросы на контрольных карточках, чтобы стимулировать разговор о новостях и просмотрах

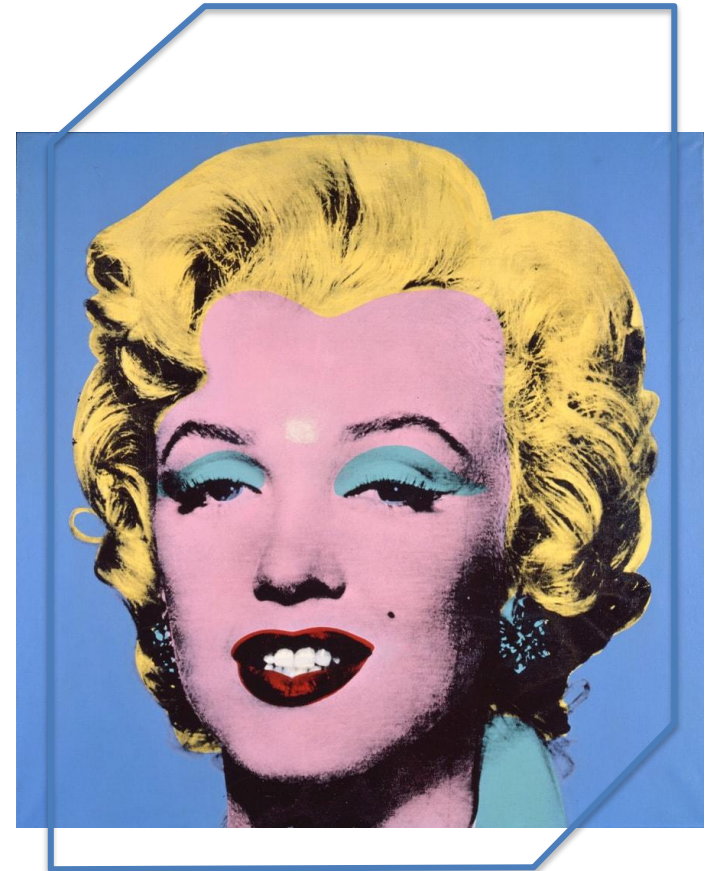
- Что вы думаете о сегодняшней моде?
- Достаточно ли мы заботимся об окружающей среде?
- Что вы думаете о родительстве сегодня? В чем сходство с
- родительством предыдущих поколений?
- Какие у вас хобби?
- Что вы коллекционируете?



Подготовьте несколько фотографий известных лиц и мест, чтобы стимулировать обсуждение

Дайте участникам одну или несколько фотографий известных лиц и спросите их мнение

Используйте фотографии мест, чтобы поощрить воспоминание и сравнить прошлое с настоящим



Тверская, вид в сторону Пушкинской площади, справа – «дом под юбкой»,



1950-е годы



2017 год

Источники:

Сайт <https://moskva.kotoroy.net/>, фото 1.

Сайт <http://mosprogulka.ru/>, фото 2.

Попросите указать пропущенное слово в нескольких фразах. Используйте, например, знаменитые пары, места или пословицы

Представьте первые несколько слов песни и попросите группу спеть несколько строк



Выберите подходящую творческую деятельность для группы:

Кулинария (обеспечение разделения всех задач между участниками)

Создание сезонного коллажа

Глиняное моделирование

Рисование друг друга



Попросите одного человека выбрать одну из категорий (например, имена мужчин) и букв. Попросите группу придумать много слов согласно этой категории, начиная с этой буквы

Разместите предметы или изображения предметов на столе и попросите группу классифицировать их, например, предметы, найденные в разных комнатах дома

Поместите предметы или изображения предметов на стол и попросите группу определить, что их объединяет



Постройте карту знакомой для участников местности (от города до плана помещения) на доске

Попросите указать, где находятся различные достопримечательности, местное почтовое отделение и т.п.

Обсудите, сколько времени занимает путешествие, расстояния между местами и транспортное сообщение



Используя, например, каталоги товаров с ценами на обороте, попросите угадать цену предметов, сложить цены или сопоставить цену с объектом

Показать примеры (или изображения) старых и новых монет

Обсудите изменения цен и ценностей



Играйте в игры, связанные с распознаванием и использованием чисел, например, бинго или домино

Передайте колоду игральных карт вокруг всем участникам. Попросите угадать, будет ли следующая карта выше или ниже

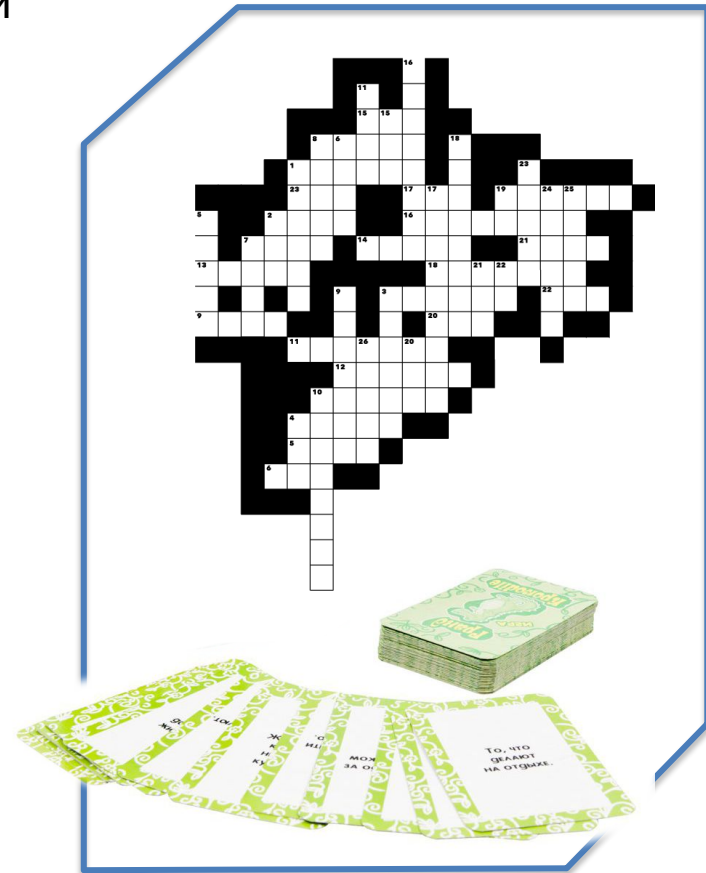
Попросите угадать, сколько предметов находится в контейнере



Нарисуйте на доске несколько штрихов и предложите угадывать буквы, образуя слово.

Подготовьте поиск слов или кроссворды на уровне сложности, предназначенном для членов группы. Завершить в группе или в парах

Используйте карточки со словами и просите объяснять слово, не используя его на самом деле



Попросите группуделиться на две команды и дать название своей команде

Сыграйте в викторину или другую игру, которой раньше пользовалась группа. Раздайте призы всем участникам группы

Принесите материалы с предыдущих сессий на всеобщее обозрение

Отпразднуйте заключительное занятие чаепитием



Cognitive stimulation therapy (CST)



Примеры занятий

<https://hawkerpublications.co.uk/mad1>



Отзывы специалистов

Cognitive Stimulation Therapy (CST): An Overview for Clinicians

<https://youtu.be/kJ813fPeWzA>

Основатели подхода



Aimee SPECTOR

The benefits of MCST | Dementia Support | Age UK

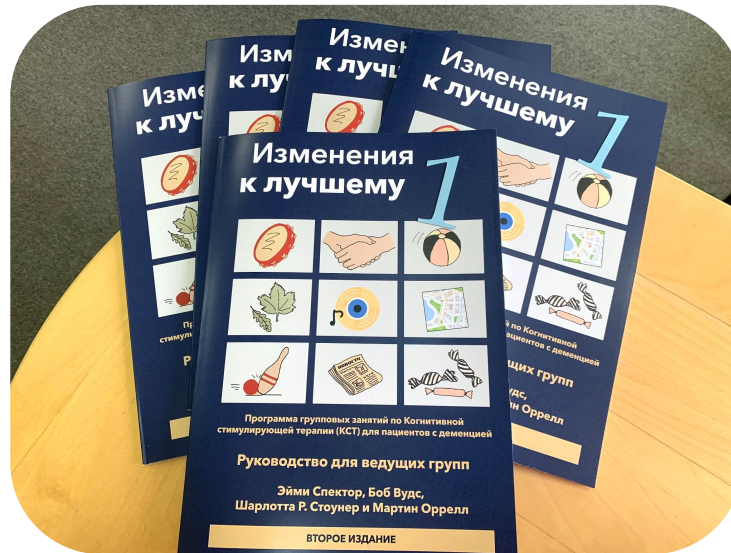
<https://youtu.be/EfmH2dwidk4?t=9>



Martin ORRELL

An introduction to cognitive stimulation therapy for dementia

<https://youtu.be/MonEMWkI-X4>



<https://psyjournals.ru/nonserialpublications/CSTmanual2022rus>

КНИГА Изменения к лучшему 1: когнитивная стимулирующая терапия (КСТ). Программа групповых занятий с доказанной эффективностью для пациентов с деменцией. Руководство для ведущих групп / Под. ред. Э.Спектор, Б.Вудс, Ш.Р. Стоунер, М.Оррелл; науч. ред. и пер. на рус. яз. И.Ф. Рощина, А.А. Шведовская, М.В. Калантарова, А.И. Хромов. 2-е изд. М: ФГБОУ ВО МГППУ, 2022. 66 с.

СТАТЬЯ Рощина И.Ф., Калантарова М.В., Шведовская А.А., Хромов А.И. Профилактика когнитивного снижения в позднем онтогенезе: программы «Клиника памяти» и «Когнитивная стимулирующая терапия» [Электронный ресурс] // Клиническая и специальная психология. 2022. Том 11. № 3. С. 44–70. doi:10.17759/cpse.2022110302

Программа **Когнитивная стимулирующая терапия (КСТ)**
в 2023-2024 годах:

1. Запуск обучающей программы для тренеров в формате повышения квалификации на базе ФГБОУ ВО МГППУ.
2. Дальнейшее издание руководства программы КСТ на русском языке.
3. Запуск программы КСТ на площадках организаций-партнеров.



МОСКОВСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПСИХОЛОГО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ



НАУЧНЫЙ
ЦЕНТР
ПСИХИЧЕСКОГО
ЗДОРОВЬЯ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ
БЮДЖЕТНОЕ НАУЧНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

Когнитивная стимулирующая терапия (КСТ) в работе с мнестико-интеллектуальным дефицитом в позднем возрасте, М., 2023

Шведовская Анна Александровна

anna.shvedovskaya@mgppu.ru

Калантарова Марина Витальевна

kalantarovamv@mgppu.ru