

Профилактика когнитивных дефицитов у лиц пожилого и старческого возраста

Демографическая ситуация в большинстве стран мира характеризуется опережающим ростом численности людей пожилого и старческого возраста и объективно возрастает интерес к проблемам изменений психической деятельности при нормальном (физиологическом) и патологическом старении. Современное состояние взглядов на психическое старение характеризуется отказом от понимания его исключительно как времени «утрат и потерь». На смену приходят представления о сложности, противоречивости и нелинейности изменений, происходящих в жизни человека, в том числе и в его психике. В этом контексте речь идет не столько о нарушениях в психическом функционировании, а об ее особенностях в позднем возрасте, то есть о «позднем онтогенезе», связанном с появлением в психике и поведении нового, не бывшего на предыдущих этапах жизни (Л.С. Выготский). Большое значение имеют роль предшествующего старению физиологического и психического развития, устойчивые эмоционально-личностные особенности человека, его готовность сознательно и ответственно справляться с новыми обстоятельствами жизни, структура познавательной деятельности, профессиональные знания и навыки, оснащенность стратегиями регуляции поведения, особенности когнитивных стилей.

Проведение программ по профилактике когнитивных дефицитов у лиц пожилого и старческого возраста приобретает особую актуальность и практическую значимость в связи с расширением возможностей патогенетической терапии деменций позднего возраста. Современная исследовательская концепция «mild cognitive impairment» (MCI – мягкое когнитивное снижение) создана из-за необходимости выделить категорию пациентов с таким ухудшением когнитивных функций, которое представляет собой промежуточную стадию между возрастной нормой и деменцией и имеет повышенный риск перехода в деменцию в течение ближайших 3–5 лет, а также выявить и, в перспективе сделать объектом превентивной терапии, наиболее раннюю (доклиническую) стадию развивающейся деменции.

В рамках проекта «Профилактика когнитивных дефицитов у лиц пожилого и старческого возраста» впервые проводится адаптация и использование в России программы «Cognitive Stimulation Therapy» (CST), разработанной в International CST Centre at University College London (<https://www.ucl.ac.uk/pals/research/clinical-educational-and-health-psychology/research/groups/international-cognitive-34>). Программа направлена на тренировку когнитивной сферы у пациентов с разными формами деменций позднего возраста (начальная и умеренная сосудистая деменция и мягкая и умеренная деменция при болезни Альцгеймера) и является признанной программой когнитивного тренинга с доказанной эффективностью, основанной на фактических

данных. «Cognitive Stimulation Therapy» (CST) входит в руководство правительства Великобритании по лечению деменции, в котором рекомендуется использовать групповую когнитивную стимуляцию для пациентов с легкой и умеренной деменцией независимо от получаемого медикаментозного лечения. NICE (National Institute for Health and Clinical Excellence. Dementia: supporting people with dementia and their carers in health and social care. NICE clinical guideline 42). Программа является международной, адаптирована и применяется в 29 странах мира.

В рамках проекта также проводится разработка программы «Клуб Диалога» для лиц пожилого и старческого возраста с нормальными физиологическими возрастными изменениями психической активности, а также для пациентов с синдромом мягкого когнитивного снижения (Mild Cognitive Impairment – MCI). Программа строится на понимании того, что одной из возрастных задач пожилого возраста является обретение интеграции личности и мудрости, а рефлексия индивидуального прошлого опыта является возрастено-адекватным средством профилактики когнитивного дефицита и когнитивных снижений у лиц пожилого и старческого возраста. В программе используется формат группового обсуждения и специально организованного философского диалога.