**Деменция. Профилактика, симптомы**

Когда люди становятся старше, они испытывают множество серьезных изменений в жизни, такие как выход на пенсию, потеря близких, физические недомогания, связанные со старением. На психологическое здоровье пожилого человека оказывают огромное влияние переживания, связанные с принятием и себя самого и своей жизни, и ее конечности. Понятно, что психическое (как и физическое) старение индивидуально, у каждого человека есть свои особенности, и каждый стариться по-своему, но вместе с тем, существуют и некоторые общие закономерности психологического старения человека. Он приобретает ряд особенностей, присущих большинству пожилых людей, таких как:

-Сужение круга интересов и изменение отношения к явлениям и событиям. Актуальные вопросы современности, обычно, меньше волнуют и интересуют старого человека. Многое, иногда, кажется ему чудным или даже враждебным. Отсюда, нередко своеобразный консерватизм старых людей, их оппозиция ко всяким новшествам.

-Изменение в эмоциональной сфере. Все ярче выступают раздражительность, возбудимость, гневливость, угрюмость, эмоциональная неустойчивость, колебание настроения. Такая потеря прежней эмоциональной гибкости начинает сказываться на отношении к себе и оценке своих сегодняшних возможностей и перспектив, во взаимодействии с окружающими, установками и направлениями личности.

-В поведении в различных жизненных ситуациях выступает тенденция к тревоге, беспокойству, тоскливости, страхам. Поведение становиться более агрессивным, или напротив, появляется склонность к грусти, сожалению, слезливости.

-Снижение психической активности и замедление психических процессов. Психические процессы у пожилого человека протекают медленнее и для оценки ситуации ему требуется больше времени. Но иногда подобные явления возникают из-за нарушения органов слуха, которые пожилой человек может стараться скрывать. Собственно, умственная деятельность долго сохраняется в позднем возрасте. Многие люди до глубокой старости сохраняют свои творческие возможности, ясный ум и хорошую память.

Естественное старение подразумевает изменения функций памяти и мышления, которые в норме выражены весьма незначительно. Но в ряде случаев происходит прогрессирование снижения данных функций до заболевания деменцией. Деменция — это приобретенное с возрастом слабоумие, при котором наблюдается стойкое снижение когнитивных функций: деградация памяти, мышления, понимания, речи и способности ориентироваться, считать, познавать и рассуждать. Деменция встречается у 10 % лиц старше 65 лет, а у людей старше 80 лет достигает 15–20 %. В настоящее время во всем мире насчитывается 24,3 млн пациентов с деменцией. По прогнозам ВОЗ, общее число людей с деменцией будет почти удваиваться каждые 20 лет и составит 65,7 миллиона человек в 2030 году и 115,4 миллиона — в 2050 году.

Имеется ряд физиологических причин, предрасполагающих к развитию деменции: сердечно-сосудистые заболевания, артериальная гипертензия, ожирение, сахарный диабет, черепно-мозговые травмы, вредные привычки, низкая физическая активность). А среди психологических причин основными являются низкая интеллектуальная (умственная) активность и стресс.

Деменция – это заболевание, которое постепенно прогрессирует и, к сожалению, является неизлечимым, поэтому очень важным является профилактика.

**Профилактика деменции – общие рекомендации**

Основными мерами профилактики являются:

-отказ от вредных привычек,

-правильное питание,

-физическая активность,

-контроль давления,

-контроль глюкозы,

-своевременное обращение и выполнение назначений врача.

**Профилактика деменции – рекомендации психолога**

-выполнение упражнений для улучшения межполушарного взаимодействия – нейрогимнастика (можно ознакомится с техникой выполнения на нашем сайте или с помощью свободного поиска в интернете),

-чтение и пересказ рассказов,

-устный счет, сложение, вычитание и т.д.,

-выполнение типичных действий другим способом (чистка зубов левой рукой, если правша, вместо привычного пути к остановке идти другой дорогой и т.д.),

-разгадывание сканвордов, кроссвордов и т.д.

-рисование и письмо двумя руками **одновременно**. Начать можно с задания попроще – одновременно двумя рукам рисовать одинаковые фигуры (круг правой рукой и круг левой). Потом можно усложнить – рисуйте разные фигуры для каждой руки (например: **одновременно** рисовать правой рукой – круг, а левой – треугольник).

Очень важны системность и регулярность выполнения данных упражнений (ежедневно или 3-4 раза в неделю).

**Рекомендации для пожилых людей**

**«Как чувствовать себя молодым и жить полной жизнью»**

Если вы пока не знаете, с чего начать свою новую «осеннюю» главу, попробуйте что-нибудь из перечисленного, например:

* *вспомните о своем давнем хобби, на которое раньше не хватало времени, и займитесь любимым делом всерьез;*
* *большую роль в поддержании оптимистического настроя пожилого человека играет его ближайшее окружение, родственники, друзья, соседи. Сохраняйте контакты со своей семьей и друзьями. Возможно, кому-то из них вы сможете в чем-то помочь, поддержать добрым словом или советом — и от них в свою очередь в трудную минуту получите необходимое участие и внимание. Проводите больше времени со своими внуками или с домашним питомцем - искренне и беззаветно любящие существа заразят вас своей энергией и жизнелюбием;*
* *изучайте что-нибудь новое для себя: игру на музыкальном инструменте, иностранный язык, освойте работу на компьютере;*
* *примите участие в общественной жизни: посещайте городские мероприятия, станьте активным членом общественной организации;*
* *вступите в какой-нибудь клуб по интересам;*
* *совершите в выходной поездку в место, где вы ещё никогда не бывали;*
* *проводите больше времени на природе: погуляйте в парке, насладитесь живописным видом;*
* *приобщитесь к искусству: посещайте музей, сходите на концерт или спектакль.*

Возможности бесконечны. Важно выбрать то, что будет для вас наиболее интересным и доставит радость. Если вы будете находить время для духовного роста, в вашей душе не останется места для щемящей пустоты, а значит и подступающая старость не испугает своей неизбежностью. Дальнейшая жизнь может быть полна других захватывающих событий, если только вы этого захотите.

Ресурсными умениями, которые помогают поддержать психологическое здоровье, являются:

1. Умение ладить с людьми разного социального происхождения, образования, культурного уровня, профессии, возраста и т.д.
2. Умение поддерживать старые связи и завязывать новые.
3. Умение оказывать помощь разным людям, а не только родственникам.
4. Умение надлежащим образом использовать помощь со стороны людей в различных жизненных ситуациях.
5. Умение самокритично подходить к тому, что делаешь, умение себя контролировать себя и самодисциплинировать.
6. Умение всегда считаться с мнением других.
7. Умение быть активным по отношению к собственной жизни, осмысленно относиться к происходящему,
8. Умение заранее планировать свои дела опираясь на хорошо понимаемые собственные возможности,
9. Умение поддерживать режим и распорядок дня, что повышает контролируемость внешних условий,
10. Умение осознанно относиться к происходящему, быть активным в преобразовании себя и своей жизнедеятельности.

***В завершении статьи, хочется отметить, что своевременное обращение за медицинской помощью, профилактика заболеваний, выполнение назначений врача, рациональное питание, хороший сон и физическая активность помогут сохранить здоровье тела и психическое благополучие!***

*Отдел организации медицинской профилактики*

*ОГБУЗ «Центр общественного здоровья и*

*медицинской профилактики города Старого Оскола»*

*Психолог Емельянова Анна Александровна*