

**« Психологические
особенности лиц преклонного
возраста »**

Наталья Александровна Пивоварова

nata.piv@gmail.com

*Истинно, истинно говорю
тебе: когда ты молод, то
препоясывался сам и ходил
куда хотел. А когда
состаришься, то прострешь
руки твои и другой препояшет
тебя и поведет куда не хочешь
(Ин.21:18)*



В психологии зрелость рассматривают:

- Братусь, Зейгардник: в искусстве различать идеальные и реальные цели, осуществлять свободу выбора, соединяя свои притязания с требованиями общества
- Кабрин: как интеграцию и гармонию внешнего и внутреннего коммуникативного мира, критерием чего выступает аутентичность, ответственность и совесть

Подготовительные задачи позднего возраста

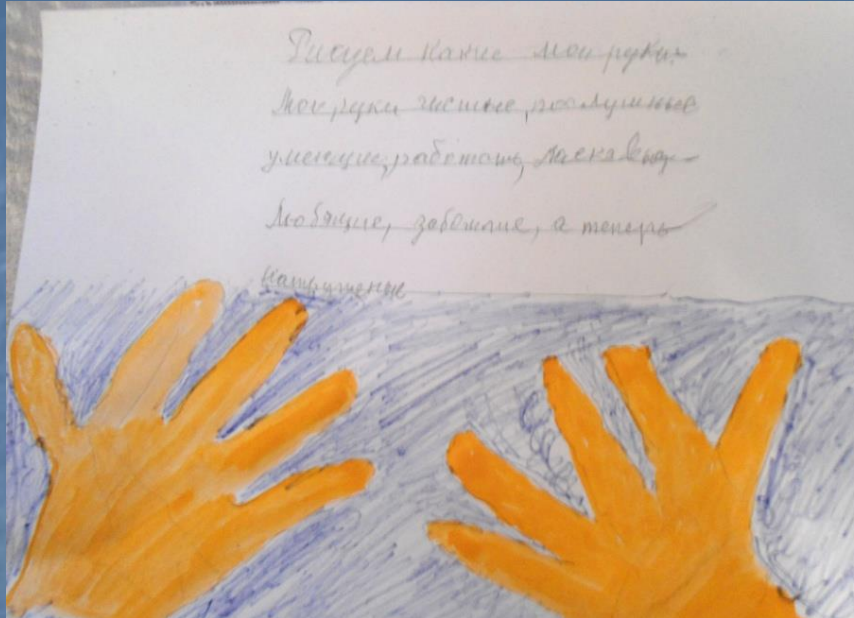
- Определить набор значимых видов деятельности в противовес поглощенности семейными и профессиональными ролями
- Избегать сосредоточения на теле-человеческие взаимоотношения позволяют шагнуть за пределы поглощенности телом
- Участие в молодом поколении

Автопортреты



принятие немоци

Принятие физических ограничений



Условие плодотворной жизни в позднем возрасте

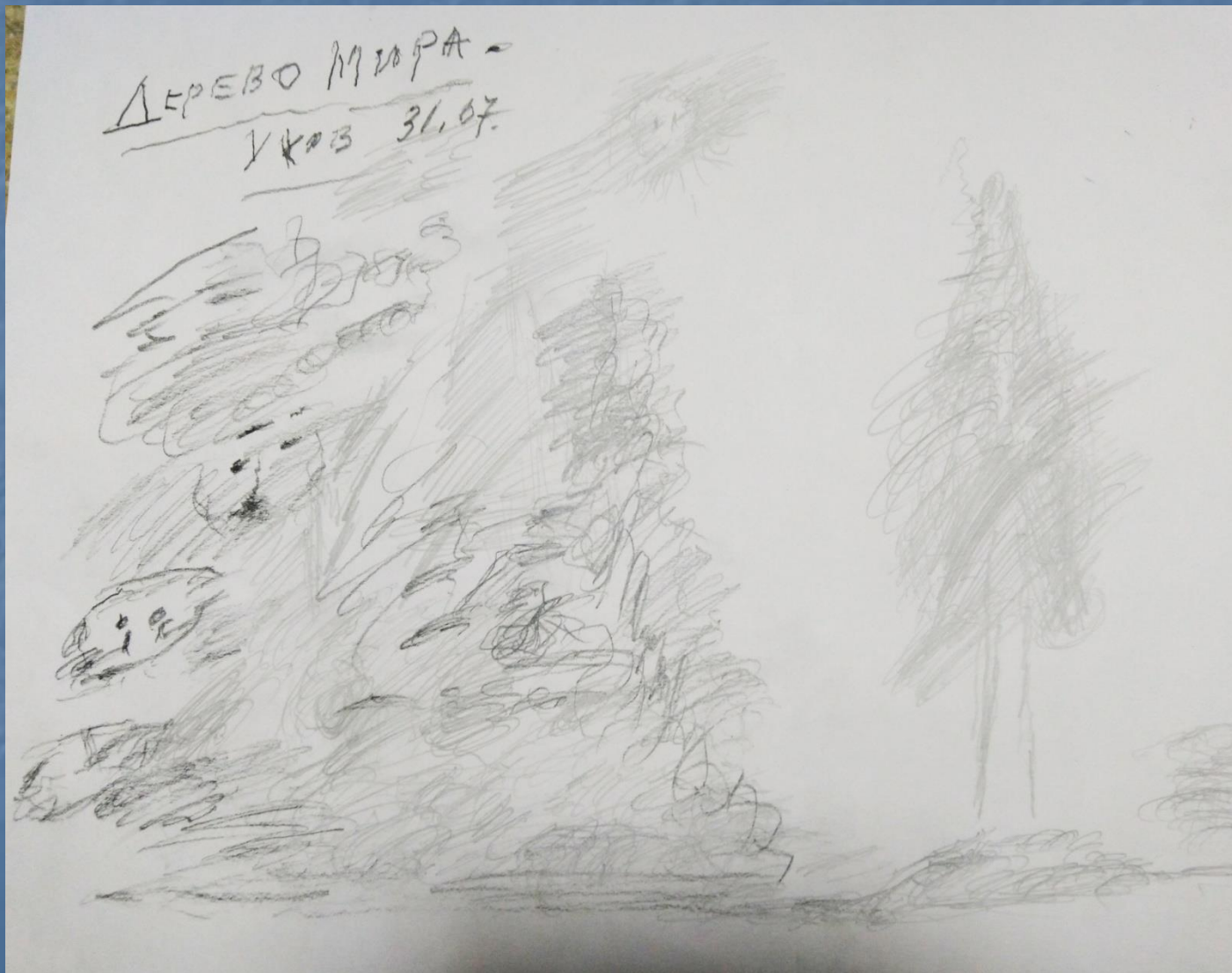
- Сформированность позитивного я-образа старости
- Разрешение предыдущих кризисов
- Сформулированность продуктивной установки оценивать жизнь по критериям успехов и достижений, счастливых моментов, когда поражение как урок благодаря оптимистической позиции

Работа с воспоминаниями

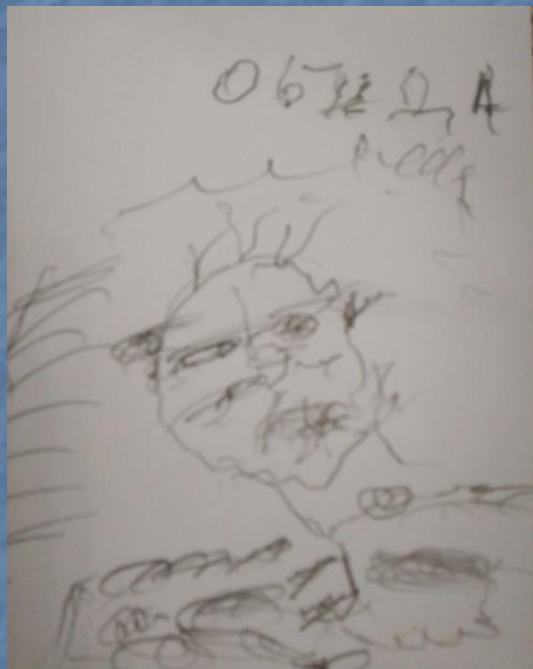
Дерево позитивных воспоминаний и места, где было хорошо



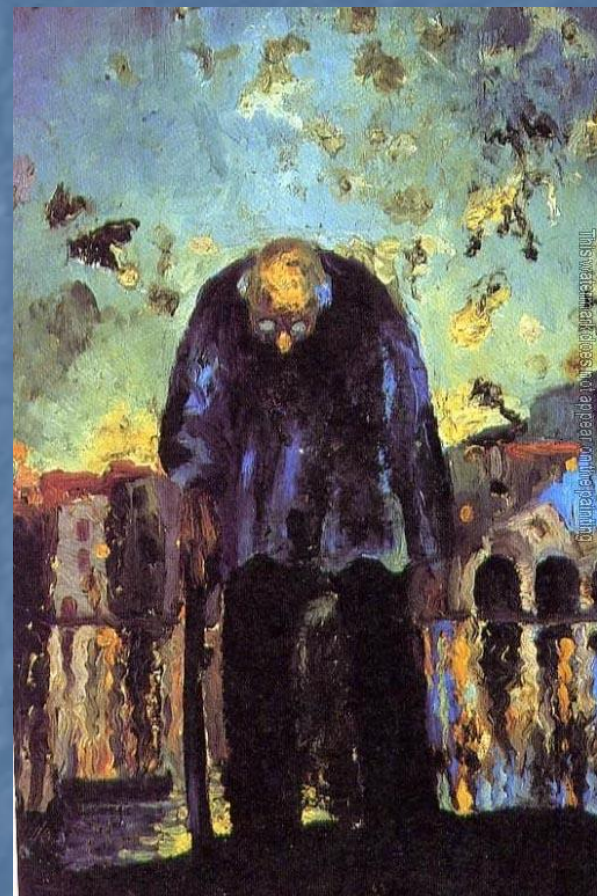
Примирение с прошлым и ушедшими (Дерево мира)



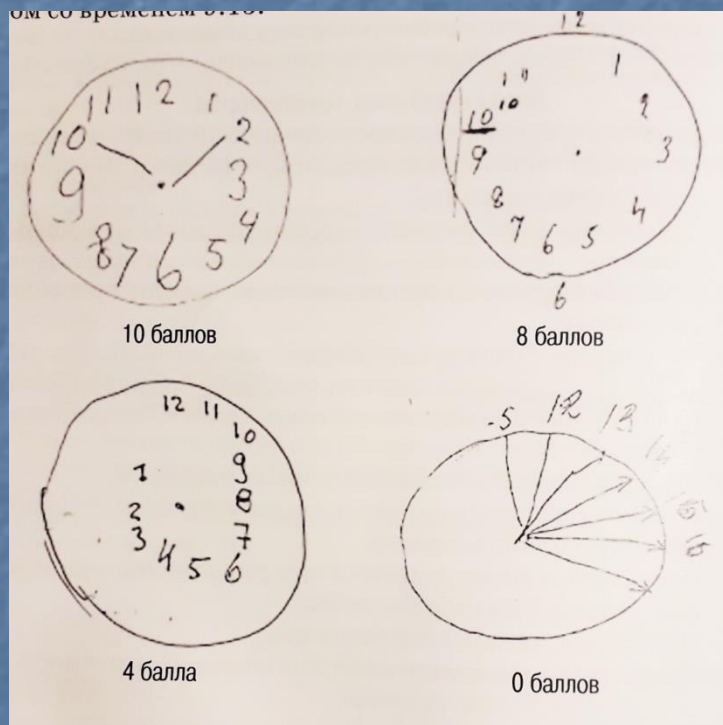
Работа с обидой



Деменция (от лат. dementia - безумие) - приобретенное слабоумие, которое проявляется в ослаблении познавательной способности, обеднение чувств, изменении поведения, крайнем затруднении при использовании знаний прошлого опыта.



Как распознать деменцию и определить степень ее тяжести у пожилого родственника



Проба	Оценка
1. Ориентировка во времени. Назовите дату (число, месяц, год, день недели, время года).	0-4
2. Ориентировка в месте. Где мы находимся? (страна, область, город, клиника, этаж).	0-5
3. Восприятие. Повторите три слова: карандаш, дом, копейка.	0-3
4. Концентрация внимания и счет. Серийный счет («от 100 отнять 5») – пять раз либо: Произнесите слово «земля» наоборот.	0-5
5. Память. Припомните 3 слова (см. пункт 3).	0-3
6. Нарисовать часы «время 3 часа 15 мин». Показываем ручку и часы, спрашиваем: «Как это называется?» Просим повторить предложение: «Никаких если, и или но».	0-10
Общий балл	30

- 28 – 30 баллов — нет нарушений когнитивных функций
- 24 – 27 баллов — предметные когнитивные нарушения
- 20 – 23 балла — деменция легкой степени выраженности (5–7 лет)
- 11 – 19 баллов — деменция умеренной степени выраженности (3–5 лет)
- 0 – 10 баллов — тяжелая деменция (1–3 года)

Принципы взаимодействия с людьми, страдающими деменцией

- Принимайте человека без критики и осуждения
- Не пытайтесь достичь осознания(понимания) или изменить человека, лишённого когнитивной способности к этому.
- Помните, что каждый человек индивидуален
- Интенсивность болезненных чувств, которые находят выражение и признание, ослабевает, в противоположность чувствам, которые игнорируют.
- При необходимости «принимайте игру» станьте частью ситуации из прошлого чтобы помочь человеку разрешить конфликт.
- Поведение в старости отражает сочетание физических, социальных и психологических изменений, которые происходят в течение всей жизни
- Ухудшение кратковременной памяти приводит к стремлению достичь баланса через привлечение давних воспоминаний.
- Ослабление зрения и слуха компенсируется воображением

10 золотых правил по уходу и обращению с людьми, страдающими деменцией

- Называть себя и близкого по имени, при этом смотреть в глаза
- Проявлять внимательное, дружелюбное отношение (улыбаться), при необходимости успокаивающе воздействовать
- Разговор сопровождать оживленной мимикой и выразительными жестами(преувеличение в выражении лица)
- Говорить четко, ясно и спокойно, употребляя простые и короткие предложения
- Меньше задавать вопросов, а больше побуждать к действию
- Если необходим вопрос , то он должен быть коротким и конкретным, на который возможен однозначный ответ
- Выражать только одну просьбу, после выполнения которой может следовать следующее обращение
- Излучать спокойствие
- Не торопиться, не создавать давление
- Привлекайте юмор

Словесные и несловесные техники общения

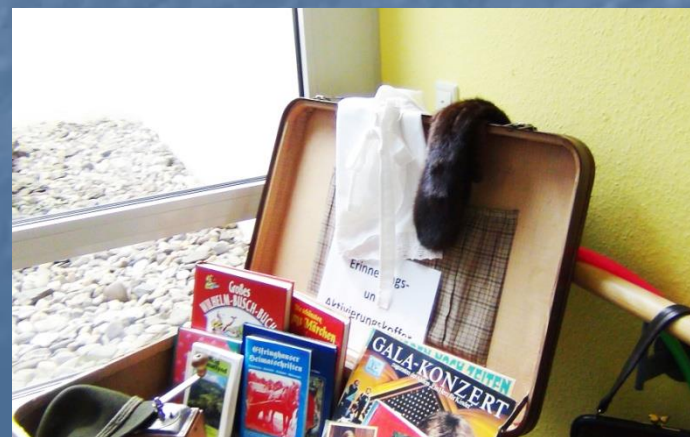
- Использовать слова, и вопросы, которые не воспринимаются как угроза, а помогают достичь доверия: «Кто?», «что?», «когда?», «как?», избегая вопроса «Почему?»
- Активно вслушиваться как в факты и чувства собеседника, перенимая и возвращая ему как отражение его поведение.
- В контакте с дементным больным обращаться к органам чувств, которые доминируют в его репертуаре



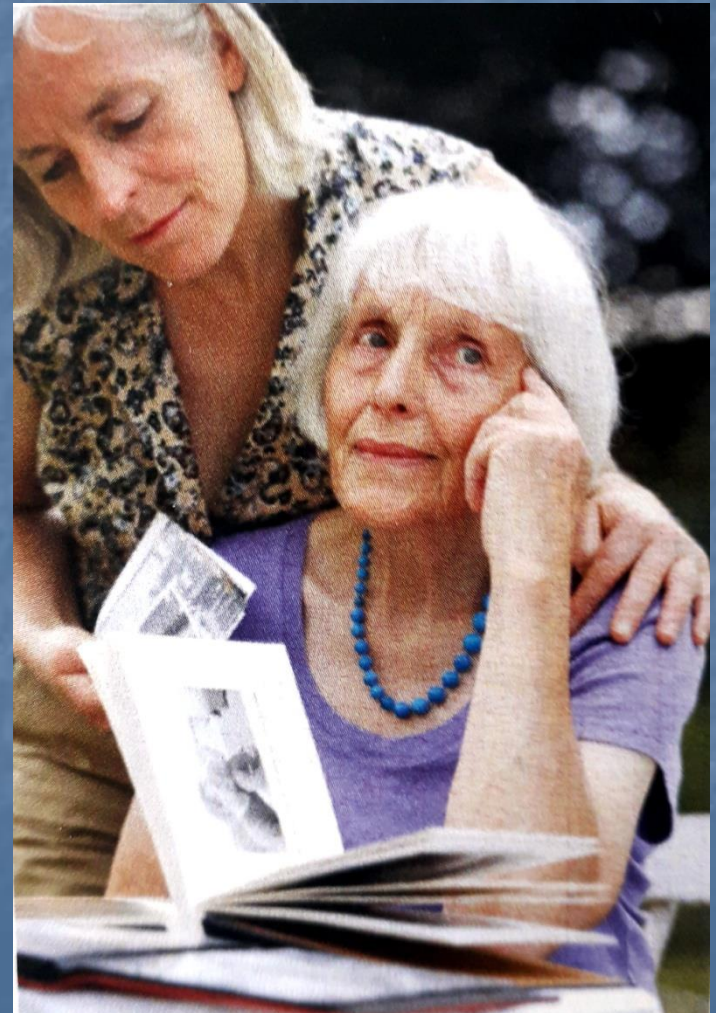
Полезные приемы ухода

- Установите режим
- Поддерживайте независимость опекаемого
- Воздерживайтесь от конфликтов
- Помогайте сохранять чувство собственного достоинства у близкого

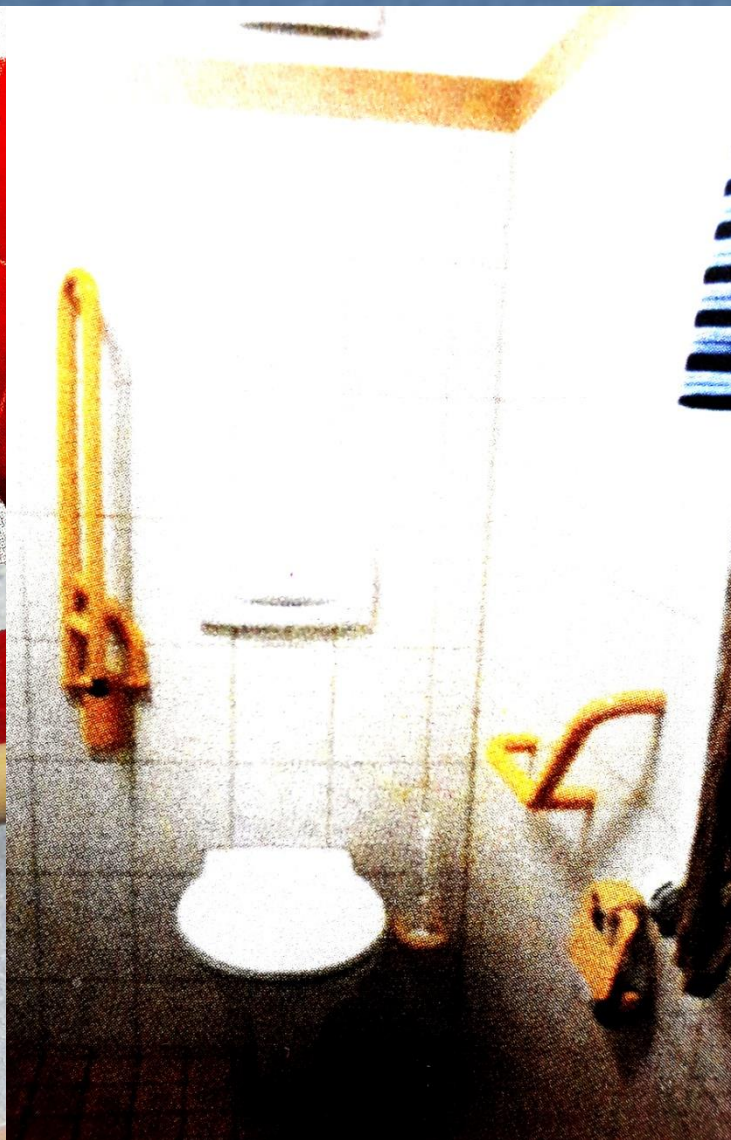
Создавайте условия для максимального проявления способностей больного



Используйте наглядные пособия и занятия для поддержки памяти



Позаботьтесь о безопасности в доме

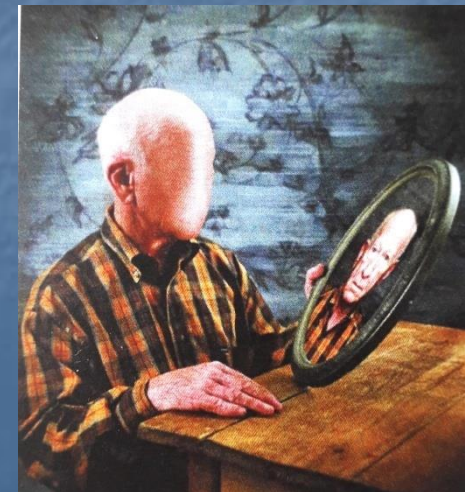


Приспособьте окружающую среду



Нарушения поведения

- **Ажитация**-раздражительность, бессонница, словесная и физическая (обычно несерьезная) агрессия
- **Насилие** как преходящее состояния, вызванные как внешними так и внутренними причинами(потерей контроля над эмоциями, неспособностью выразить чувства, невозможностью принять решение, ощущением опасности, непонимание обстановки и поступков окружающих, проявление бреда, галлюцинаций, депрессии
- **Повторение слов и действий**
- **Иллюзии**- обман в существующем в действительности



Страхи, связанные с процессом умирания:

- Потери достоинства
- Потеря рассудка
- Страдания
- Изменения тела
- Быть обузой
- Перед болью умирания
- Посмертного существования
- Неизвестности
- За свое тело
- Одиночества
- Беспокойство за семью

Работа со страхом смерти



Фазы принятия экзистенциального кризиса(Э.Кюблер-Росс)

- Отрицание
- Гнев
- Торговля
- Депрессия
- Смирение
- Надежда

Бабочка - символ надежды на Воскресение,
символ изменения человека,
земная картина неземной действительности



Сострадание

- «Пациент не нуждается в том, чтобы мы ощущали его боль или его страдание, он нуждается в нашей творческой отзывчивости на его страдание и его положение, нуждается в отклике достаточно творческом, чтобы он сподвигнул нас к действию, которое в первую очередь коренится в уважении, благоговении по отношению к этому человеку. К человеку, у которого есть имя, возраст, черты лица, у которого есть муж или жена или возлюбленный или ребенок»

А.Сурожский

Общение с умирающим человеком

- Лучше
- вместо: «Как ты себя чувствуешь?»
спрашивать: «Что ты чувствуешь?»
- Вместо: «Чем я могу помочь?»
спрашивать: «Могу ли я чем-то помочь?»
- Не лгать: «Ты отлично выглядишь»

Важные вопросы

- Скажи , что для тебя полезно, а что вредно.
- Скажи мне, если захочешь побыть один или, наоборот, если тебе понадобится мое общество
- Скажи мне, что принести с собой в следующий раз и когда лучше уйти сегодня?

БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!

« Я полагаю, что живу на этом свете только один раз. И поэтому если могу проявить свою доброжелательность или сделать хорошее дело кому-либо из людей, пусть я сделаю это сейчас, не отсрочивая и не пренебрегая. Ибо больше такой возможности для меня не будет».

Уильям Пенн



**Автор презентации:
психолог, арт-терапевт
Пивоварова Н.А.
Россия, г.Санкт-
Петербург
тел.: +7-911-211-35-10,
2019г.**