

Профилактика деменции – здоровый образ жизни с молодости.

- ✓ Регулярно учитесь чему-нибудь. Нет, это не значит, что вам придётся поступать в вуз. Но, почему бы не пойти на компьютерные курсы, курсы флористики или курсы фотографии. Курсы повышения квалификации, почему бы и нет?
- ✓ Окружение имеет огромное значение. Более молодые друзья станут для вас настоящим источником новой, интересной и без сомнения полезной информации. Благодаря своему окружению вы сможете быть на волне, и ваш мозг не будет застаиваться.
- ✓ Заставляйте себя читать, искать новое, не сидите на месте.
- ✓ Помогайте детям или внукам с домашними заданиями, решайте логические и интеллектуальные задачи, проходите предметные тесты, тем более что благодаря Интернет-подключению проблем с этим не возникнет.
- ✓ Огромным источником интеллектуальной информации являются иностранные языки. Изучая язык, вы тренируете и развиваете свою память, логическое мышление. Мозг востребован, и он не стареет.
- ✓ Повторение – мать учения, а также способ для поддержания своего мозга в активном состоянии. Заглядывайте в школьные учебники, повторяйте институтскую программу.
- ✓ Спорт позволяет поддерживать своё тело в рабочем состоянии, сохраняет подвижность, а также физические упражнения представляют собой отличное средство для борьбы со слабоумием.
- ✓ Именно память является самым уязвимым местом мозга, с наступлением старости происходит её нарушение и человек может забыть, что было 10 минут назад. Чтобы оставаться в твёрдой памяти до старости, необходимо тренировать память. С этой целью следует учить новые или повторять старые стихотворения, номера телефонов, слова любимых песен, афоризмы выдающихся людей.
- ✓ Старайтесь избегать однообразия ваших дней. Пусть каждый следующий день имеет другой режим. Не замыкайтесь в одиночестве. Если позволяет здоровье, найдите работу. Если ходите или ездите на работу, старайтесь менять

маршруты. Кушайте разную еду. Иначе однообразие и монотонность разрушают ваш мозг, неизбежно приводит к слабоумию.

- ✓ Занимайтесь творчеством. Подберите по своему здоровью вид рукоделия или занимайтесь каким-нибудь искусством. Ходите в кино, театры, в музеи. Оставьте авторитарный тон.
- ✓ Старайтесь каждый день гулять на свежем воздухе – ходить, физически работать, заниматься спортом или творчеством. Больше двигайтесь, самостоятельно занимайтесь своим хозяйством, не прибегая к помощи других.
- ✓ Организовать правильное питание с обязательным включением рыбы и морепродуктов, овощей и фруктов, кисломолочных продуктов и ограничением жирной пищи периодически курсами принимать витамины и пищевые добавки, рекомендованные врачом не уставать всю жизнь
- ✓ Чем лучше вы организуете свою жизнь, тем лучше будет работать ваш мозг.
 - ✓ **Чаще радуйтесь и смейтесь!**



Основные ПРАВИЛА ПОМОЩИ своей памяти:

1. Сказать себе твердо: «Сегодня я НЕ БУДУ делать 2 дела одновременно». (*Позвонили - выключить плиту; молодой человек успевает переключать свое внимание, старый человек – нет*). Иногда, когда с Вами говорят, можно закрыть глаза, «выключить зрение», чтобы сосредоточиться на том, о чем говорят.
2. У каждой вещи должно быть свое постоянное место (*Чтобы вещи «не терялись»*).
3. Проверять себя и сделать это привычкой (при выходе из дома остановиться, проверить газ, свет, закрыла ли двери).
4. Если нужно что-либо запомнить, составить фразу и несколько раз ее повторить.
5. Полезно ночью или по дороге перебрать в памяти все увиденное, свои впечатления об этом, причем сделать это несколько раз.
6. Не стесняться писать себе памятные записки («склерозки») о делах, которые нужно сделать в ближайшее время и не очень.



ПИТАНИЕ ДЛЯ МОЗГА.

Мозг нуждается в топливе. Это углеводы, глюкоза. Без них мозг существовать не может.

Нервы очень чувствительны к питанию. Основным питанием является глюкоза. Это примерно 1 чайная ложка в час, то есть 24 чайных ложки в сутки.

Чистый сахар приводит к одномоментному броску сахара в крови. Сахар, конфеты, соки, выпечка - всасываются уже во рту. Конечно, если человек долго не ел (студенты, школьники), то ему допустима шоколадка или сладкий чай. Во всех остальных случаях простые, легко усвояемые углеводы задерживают работу мозга.

Мозг любит углеводы из кишечника - каждую минуту. Это сложные углеводы, постоянно всасывающиеся кишечником.

Для нормальной работы нервные клетки должны быть покрыты хорошим холестерином (жидкой природы). Для соединения клеток - мембраны должны быть жидкими (хороший холестерин). Для этого необходим холин, вещество, которое влияет на разжижение холестерина. Если холина мало, то мембраны клеток твердеют и отмирают большими участками. Плохой холестерин - это бляшки.

Холин содержится в нерафинированном растительном масле - употреблять его или в чистом виде по 1 столовой ложке в день или добавлять в салаты, суп, кашу (перед выключением, не кипятить). Он также находится в орехах, семечках, кукурузе, в зерновых, в желтке яиц, печени животных, в натуральных молочных продуктах (не обезжиренных), в натуральном сливочном масле, любом растительном, в том числе оливковом (нерафинированном).

Отсюда вывод: человек должен есть мясо, рыбу, масло, чтобы улучшать работу мозга. Каждый человек решает сам, быть ему вегетарианством или не быть, но пожилым людям не рекомендуется увлекаться вегетарианством.

ФОСФОР - важен для нервной системы, для энергетического обмена в мозге. «!Кушай рыбу - будешь умнее». Фосфор содержится в морских продуктах, морской капусте, грече, различных крупах (пшеница, овес, рожь, рис), в орехах, семечках.

МАГНИЙ - очень важен, но уровень магния во многих регионах снизился (в Питере - очень мягкая вода, с низким уровнем магния). Магний содержится в зеленых овощах и фруктах в достаточных количествах летом. В осенне-зимний период ощущается недостаток магния. В этот период усугубляются депрессии. Тяжелое просыпание по утрам, а к вечеру организм разгуливается - это нехватка магния в организме. Сердечные проблемы: если не хватает магния, то необходим

месячный курс магния в чистом виде (аптечного). Актуально с сентября по апрель.

Магний содержится в кашах, орехах, свежей зелени (не парниковой), желательно грунтовой, в том, что вырастает само в диком виде: сныть, мокрица, одуванчик, крапива, зеленые листовые овощи.

МЕДЬ - влияет на кровеносную систему, на прочность сосудов. При нехватке меди состояние может ухудшиться вплоть до слабоумия.

Медь содержится в говяжьей печени, морепродуктах, орехах, семечках, овощах, фруктах. Алкоголь и желток связывают медь, поэтому в день можно съедать не более 1/2 яйца.

Ужасная ошибка ученых - забвение старых веществ, необходимых организму. Натуральные антиоксиданты связывают свободные радикалы.

При лечении заболеваний нервной системы вводят витамины B1, B2, B12.

Витамины группы В водорастворимые, выводятся через 5 часов с мочой, можно употреблять их каждый день и несколько раз в день.

B1 - влияет опосредованно на работу мозга, обеспечивает нормальную функцию желудка. Недостаток витамина B1 сказывается на мышечной системе, снижается перевариваемость пищи, недостаток соляной кислоты приводит к неусвояемости мяса и так далее.

B6 - влияет на передачу нервных сигналов, снижает уровень холестерина в крови.

B12 - нехватка этого витамина приводит к слабоумию и анемии, которая не лечится препаратами железа. Содержится в печени животных, в мясе.



Продукты питания нужные для работы мозга:

1. Метианин - содержится в яйцах, рыбе, печени, молочных продуктах, зерновых, орехах.
2. Незаменимые жирные кислоты - Омега3 - содержится в рыбе, рыбном жире, в льняном масле (до 1 чайной ложки масла в день или 1 чайная ложка дробленых семечек льна), Омега 6 - содержится в семенах кукурузы, подсолнечника, семечках, орехах, в подсолнечном, кедровом маслах.

Итак, каждую неделю обязательно кушать:

1. Печень, любую, говяжью, телячью, куриную. Свиная - хуже. 1 раз в неделю.
2. Яйцо - 2 раза в неделю.
3. Бобовые: фасоль, бобы - 1 раз в неделю.
4. Рыбу свежую - не менее 2-х раз в неделю. Морепродукты. Консервы не употреблять.
5. Свежая зелень, зеленые овощи и фрукты, крапива (зимой - лекарственная).
6. Семена льна - каждый день по 2 чайные ложки. Семена слегка обжаривают и размалывают в кофемолке. Или льняное масло по 1 чайной ложке в день + нерафинированное растительное масло по 1 чайной ложке в день. Или если нет льняного, то по 1 столовой ложке в день нерафинированного растительного масла.
7. Кукурузу.
8. Орехи ежедневно: по 1 столовой ложке дробленых орехов в день (недробленые - проскакивают транзитом :-)). Еще лучше уникальная смесь с семечками - подсолнечными, тыквенными и орехами, любыми, кроме арахиса. 100 гр. на неделю, по 1 столовой ложке каждый день. Промыть и слегка прожарить на сковородке. Затем раздробить на мясорубке. Не хранить более 2-х недель, прогоркнут.
9. Специи: Чили - снижает уровень боли. Куркума (Карри) - порошок ярко желтого цвета - препятствует образованию бляшек, ведущих к болезни Альцгеймера. Добавляют в пищу, в мясные блюда, в рис, овощи в качестве профилактики рассеянного склероза, обладает противовоспалительными свойствами. Корень имбиря - обладает противовоспалительными свойствами. Можно добавлять в любую пищу.
10. Чернику, землянику - антиоксиданты - свойства не теряются в сушеных.
11. Чеснок - обеспечивает работу мозга, снижает кровяное давление, снижает уровень сахара. Есть постоянно по 1 долька в день
12. Витамины группы Е - для очень пожилых людей, влияют на текущий процесс (слабоумия). Для профилактики не годятся.

Стрессы у пожилых людей. Как с ними бороться?

Стресс это реакция организма на какое-либо воздействие, вызывающий затраты физической и психической энергии. Часто человеку достаточно трудно справиться со стрессом и получить некое облегчение. Правильноотреагированный стресс – на пользу организма. Развод, разъезд, свадьба, внуки – сильные стрессы. Опоздали на трамвай – мягкий.

Нашу жизнь постоянно сопровождают стрессы. Под влиянием внешнего или внутреннего стрессового фактора, например, в ситуациях, требующих большого физического или умственного напряжения, а также при инфекции и травме, резко повышаются секреция адреналина и норадреналина. Эти гормоны усиливают

сердечную деятельность, вызывают сужение сосудов внутренних органов и расширение сосудов, снабжающих мышцы. Кроме того, они угнетают перистальтику желудочно-кишечного тракта и вызывают расширение бронхов и активизацию мышечной системы. Сахар выбросился, мышцы готовы к работе, а работы нет - отсюда накапливаются:

- Язвы и гастриты – не работает брюшная полость;
- Одышка, давление, гипертония, голова – не работают легкие;
- Проблемы с аппетитом – нарушения в желудочном тракте – человек или худеет (онкология) или толстеет (эндокринология);
- Нарушения сна – в любом случае – ощущение, что не спали, но и не уснуть.

Это хронический стресс. Если затягивается, появляются подавленное состояние до депрессии, конфликты с окружающими. Порочный круг: депрессия и отдаление от окружающих. Необходим активный физический отдых с физической нагрузкой. В семье – разрешение конфликтной ситуации лучше не доводить до дистресса (неотреагированного стресса):

1. Высказать все, думаете (в адекватной форме);
2. Уйти на длинную прогулку (адекватная физическая нагрузка);
3. Стукнуть что-то, разбить, подраться на подушках (до пуха);
4. Для детей – активные игры с родными (подушки, мягкие игрушки);
5. Хороши боксерские груши;
6. Битье посуды.
7. Высказать все, чтобы он/она услышал: говорить только о себе и без уничижительных выражений.

Астма – сдерживаемые слезы, больное горло – не высказанное. Для себя прописать: сколько «ты», сколько «я». «Ты» должно отсутствовать, «я» - должно быть. Говорить только о своих чувствах, предлагать выход из ситуации.

Пожилые люди являются одной из групп риска стрессов.

Пожилые люди тяжело переживают, когда заболевают. Беспокоятся, тревожатся, паникуют, впадают в депрессию. Боятся, что не хватит денег на лечение, что окажутся беспомощными, зависимыми от других, в том числе и от своих детей.

Пожилые люди многое забывают. И как ни парадоксально это звучит, умение забывать ненужное для них может быть одним из методов борьбы со стрессом.

Человеческая память - это не только умение запоминать, но и, как правило, умение вытеснить из памяти именно то, что мы не хотим помнить, что-то неприятное, трагическое, то, что приносит боль или обиду. Организм старается вытеснить эту информацию. У психологов есть специальные методики, которые помогают вытеснить какие-то острые воспоминания, которые мешают человеку жить.

Это конечно не абсолютный закон, бывает и по другому. Например с помощью образов, можно мысленно стирать или замазывать яркой краской неприятные события, "сжигать в пламени свечи" ненужные даты, телефоны, имена, лица, писать на песке прутиком события, которые хочется забыть. Таким же образом можно научиться снимать зубную и головную боль, усталость, начинающуюся болезнь.

В основе всех этих навыков - образ, который действительно может исцелять.

Позитивный взгляд вооружит ваше сознание новым мощным зарядом. Вы вдруг обнаружите совершенно новые, ранее не исследованные вами грани жизни.

И сможете оказаться на пороге невероятных открытий и свершений!

Итак, если вы твердо решили созидать собственную жизнь с помощью позитивного мышления, я дам Вам несколько практических советов, как это сделать.

1. Испытайте силу своего позитивного настроения. Для этого в течение недели постарайтесь мыслить только в положительном ключе. Что бы с вами ни происходило, вы все равно старайтесь увидеть положительное, а также понять, какие полезные уроки вы можете извлечь из этого. К концу недели вы начнете ощущать реальную выгоду от своего нового, позитивного взгляда на жизнь. Кроме того, вы удивитесь, обнаружив, сколько негативных мыслей одолевало вас и продолжает будоражить мир. И вот отсюда можно начать действовать.

2. Быстро отсекайте все негативные мысли. Не позволяйте им захватывать вас более чем на 30 секунд. Скажите себе: да, это случилось – и на этом остановитесь. Затем переходите к рассмотрению ситуации с более оптимистичной позиции – что можно предпринять и как сделать это наилучшим образом.

3. Постарайтесь понять, что вы вправе сделать выбор, как и что думать по поводу той или иной ситуации. Нельзя позволять подсознанию и инстинктам руководить вами. Сосредоточьте свое внимание на том времени, которое прошло от получения вами негативной информации и до вашей реакции на нее. Этот временной промежуток должен быть как можно длиннее, для того чтобы вы смогли отреагировать спокойнее, не утратив драгоценного внутреннего равновесия. Поэтому не спешите реагировать.

4. Примите свои ощущения, не отказывайтесь от них. Только не спешите давать им оценку. Попробуйте абстрагироваться от них, как будто это происходит не с вами. Подумайте, что бы вы посоветовали кому-то в подобных обстоятельствах, озабоченному той же проблемой. Это поможет снизить остроту вашего восприятия и оценить происходящее более трезвым взглядом.

5. Старайтесь больше общаться с людьми позитивного настроения и склада ума. Учитесь у них тому, как они справляются с ежедневными заботами и проблемами. Сравнивайте собственную жизненную тактику с их системой поведения в похожих ситуациях.

7. Заведите себе новые привычки. Например, чаще улыбайтесь, двигайтесь медленнее, старайтесь расслабляться в течение дня, снимая тем самым накапливающееся напряжение. Используйте в речи больше слов с позитивным значением и радостной окраской.

Советы для медитации

- Практикуйтесь так, как вам более комфортно. Те техники, которые работают для одних людей, могут не работать для вас. Не давайте этому себя расстраивать. Помните о расслаблении!
- Делайте усилия, чтобы осознавать свое настроение и мысли когда вы не медитируете. Вы можете заметить, что стали спокойнее, счастливее и осознаннее в дни, когда вы медитируете, а также увидите снижение этих качеств в дни, когда вы не практиковались.
- Очень просто потерять счет времени во время медитации. Однако если вы будете волноваться по поводу времени, то это может отвлечь вас от медитации. Некоторые люди находят выход в установлении таймера, чтобы он отсчитывал, сколько времени у них занимает медитация. Выберите тихий таймер. Если он очень резкий, то вас может отвлекать ожидание сигнала.
- Медитация, практикуемая в течение длительного времени покажет отличные результаты и стоит того, чтобы ее продолжать. Преимущества включают в себя: увеличение осознанности и внимательности, снижение ощущения стресса, более спокойное и расслабленное настроение, улучшение памяти и концентрации, а также увеличение количество серого вещества (мозговых клеток) в разных областях вашего мозга.
- Если вы хотите медитировать, но чувствуете себя слишком уставшим, измученным, выжатым или даже просто напряженным, и стараетесь, но не можете достичь необходимого состояния, то просто сделайте что-нибудь расслабляющее. Пройдитесь, либо выйдите на пробежку, после примите душ или ванну. Это избавит вас от стресса. После возвращайтесь к практике и попробуйте еще раз.
- Преимущества медитации могут быть видны задолго до того, как практикующий станет успешным в развитии концентрации или освобождения разума, просто как результат практики.
- Не позволяйте внутреннему голосу проползать через заднюю дверь вашего разума. Осознавайте этот голос, но не ассоциируйте себя с ним.
- Что вы делаете с освобожденным сознанием, зависит от вас. Некоторые люди считают, что это хорошее время, чтобы ввести намерение или желаемый результат в подсознание. Другие предпочитают отдыхать в эти редкие моменты тишины, которые предоставляет медитация. Для религиозных людей, медитация зачастую является способом общения с богом и каналом получения визуальных картин.
- Не ожидайте мгновенных результатов. Цель медитации не заключается в том, чтобы сделать из вас мастера Дзен за одну ночь. Медитация работает наилучшим образом, если вы концентрируетесь на самой практике, а не на ее результатах.
- Некоторые преимущества медитации менее очевидны для большинства людей: более простое засыпание, помощь в борьбе с пагубными пристрастиями, возвышенное состояние разума (которое наиболее ярко выражено у людей, которые провели медитируя более тысячи часов, как например, буддистские монахи).

С уважением, психолог.

ПАМЯТКА

Как ухаживать за пожилыми людьми с деменцией?

Лишь одним прием лекарств не удастся достичь нужных результатов. Чтобы как можно дольше поддерживать качество жизни больного, необходимы правильное обслуживание и уход. С их помощью удастся с самого начала поддерживать разум больного в активном состоянии и дольше оттягивать его разрушение.

В обращении с подопечными, прежде всего, необходимо осознать все то, что мы знаем о болезни. Так, все мероприятия, которые направлены на получение нормальной способности к запоминанию и обучению, полностью бессмысленны, и от них нужно отказаться. Сюда относятся объяснения, которые больной не может понять, или попытки его чему-то научить – иногда даже под воздействием угроз или с помощью наказаний и поощрений. То, что очень хорошо получается с детьми, у которых головной мозг развивается, у больных деменцией никогда не будет функционировать. Кроме этого, необходимо отказаться от вступления в дискуссии и упрёки.

То, на что больные, напротив, реагируют очень положительно – это любая форма эмоционального внимания. Даже простое поглаживание по руке, дружеская или ласковая интонация могут действовать очень успокаивающе. Здесь опять вспоминается параллель с маленькими детьми, которых легко «заразить» сильными эмоциями других людей. Похожим образом это происходит и с большинством больных деменцией. Поэтому необходимо оставаться терпеливыми и дружелюбными – даже если это порой бывает трудно. Больные реагируют также на похвалу гораздо лучше, чем на критику, при этом неважно, как она будет выражена.

Хотя на первый взгляд при известном течении заболевания это кажется мало целесообразным, но больные деменцией непременно нуждаются в побуждении к умственной деятельности. Правда, она обязательно должна соответствовать состоянию их способностей и ни в коем случае не должна их перенапрягать. В противном случае, это оказало бы негативное влияние на их и без того очень лабильное настроение. Правильно подобранная степень умственной активности, напротив, также могла бы помочь сохранить как можно дольше оставшиеся навыки. Исследования показывают, что высокая степень умственной активности вплоть до старческого возраста должна в известной степени защищать здоровых людей от деменции.

Чтобы не предъявлять ненужно высоких требований к способности больных к обучению и их умению приспосабливаться, а также к их нарушенной памяти, необходимо избегать изменений привычного окружения. Неизменный ритм повседневной жизни облегчает больным ориентацию. К тому же некоторые действия в определенное время становятся «автоматическими», даже если осознанного воспоминания больше не происходит.

Кроме того, эксперты рекомендуют в качестве дополнительного средства регулярное движение. Благодаря упражнениям описанное ослабление способностей координации можно, по меньшей мере, немного замедлить и умственная деятельность также останется активной. Это также может предотвратить возникновение других заболеваний, которые еще больше могут ухудшить течение болезни.

15 советов при уходе за больными деменцией

- давать точные указания простыми короткими фразами;
- необходимо стремиться к заботливому, но в тоже время уверенному и четкому тону в обращении с больными;
- при необходимости повторять важную информацию, в крайних случаях много раз;
- конкретные данные, касающиеся времени, даты, места и имен, необходимо помочь больному вспомнить;
- быть терпеливым с больным и дать ему время (минуты, а не секунды) для реакции или ответа;
- быть понимающим – даже если иногда это бывает тяжело;
- необходимо избегать бессмысленных дискуссий. Вместо того, чтобы настаивать на своем мнении, нужно отвлечь внимание больного или самому пойти на уступки;
- лучше не реагировать на упреки и укоры;
- заботиться о неизменности порядка дня больного;
- простые правила и твердые привычки очень помогают всем пожилым людям – в особенности больным деменцией;
- того, что не удастся здоровым людям, нельзя требовать от больных;
- похвалой можно достичь большего, чем критикой. При правильном поведении больного похвалу можно выразить словами, прикосновениями или улыбкой;
- больной нуждается в побуждении к умственной деятельности, которая не требует от них чрезмерных усилий и особенно он нуждается в собеседнике;
- сопутствующие заболевания должны быть своевременно диагностированы и подвергаться лечению – это также задача тех, кто ухаживает за больным;
- очень важно для пожилых людей: полноценное питание и достаточное потребление жидкости, а также регулярное движение.

Упражнения для тренировки памяти – самим и с друзьями.

1. Выбираете несколько предметов. Для начала 3, постепенно увеличивая их число до 10. Переписали их названия на листок - 1.зеркало, 2.книга, 3.телефон и т.д. Прячем их по квартире, концентрируясь на форме: круглое зеркало положили на квадратную книгу и так далее. Начинаем с 3-х предметов. Разложили. Отвлеклись. через какое-то время - ищем, мысленно проговаривая: «Я положила круглое зеркало на квадратную книгу, квадратный коробок - на прямоугольный телефон» и т.д. Если с тремя предметами проблем нет, увеличиваем число предметов до 4-х и то же самое.
2. 7 предметов: ложка, вилка, очки, книга, телефон... Положили их на стол. Запомнили их. Партнер убирает часть предметов или добавляет. Вы должны определить эти предметы.
3. Представили животное. Попытались его оживить и пусть оно живет в Вашем воображении. Глаза закрыты. Упражнение хорошо делать, когда трудно уснуть.
4. Для стимуляции работы мозга (у правшей работает левая сторона, у левшей - правая) нужно вовлекать в деятельность вторую, менее работающую, руку. Швабра, расческа, сумка, зубная щетка, ложка - все переложить в левую руку. При этом больше активизируется правая сторона мозга. Рисовать, писать только левой рукой (лучше фломастером или хорошей ручкой). Хорошо писать в зеркально: вправо - влево одновременно. Происходит эффект растормаживания головного мозга.

Не стесняться записывать названия продуктов, лекарств, даты, телефоны. Подготовиться, продумать и записать вопросы к врачу. Поможете своей памяти и получите то, что хотите. Врачу можно подать листок с Вашими вопросами, он должен, обязан на них ответить.

Если нужно запомнить группу из 5-6-7 объектов, то: имя, отчество повторить про себя с разными интонациями, «привязав» их к каким-либо значимым известным людям; даты - записывать и также "привязывать" их к значимым событиям.

При чтении книг: прописывать героев большой книги. При продолжении чтения возвращаться на 2-3 страницы, чтобы вспомнить, на чем кончили чтение. Учить стихи, повторяя их не менее недели.

Повторение - мать учения!

Способность обучаться и запоминать - делают нас людьми

Что отличает нас, людей, от животных? Безусловно, самым важным здесь является уникальная способность воспринимать новые образные впечатления и правильно систематизировать их. Способность к обучению и запоминанию является к тому же условием для любой формы ориентации, вплоть до ориентации в социальной сфере (в обществе); необходимо уметь распознавать лица и имена, восстанавливать связь между ними – также усилие, которому в большинстве случаев не придают должного значения.

Больной деменцией - один в чужом для него мире

Все эти способности, описанные выше, больной деменцией теряет одну за другой. И что еще хуже, он больше не может выучить ничего нового. Это означает, что для него все более трудным становится узнавать окружающих его людей и ориентироваться в привычном окружении. С новым окружением он тем более не справляется, так как не может воспринимать новые впечатления. Здоровый человек может понять мучения больного деменцией, нарисовав себе следующую картину, которая сродни кошмару: представьте себе, что Вас бросили одного в маленьком китайском городке, при этом Вы не знаете языка и ничего не можете прочитать. Везде Вы натываетесь на совершенно непонятные обычаи, например, такие, как еда палочками. И что хуже всего: Вы постоянно встречаете людей, которые заговаривают с Вами и ведут себя так, как будто уже давно Вас знают и ожидают от Вас, что Вы в курсе всех дел. В реальности больные часто чувствуют, что они должны уметь совершать какие-то действия. То, что это им тем не менее не удастся, вызывает страх и большое раздражение – на себя и на людей, что-то от них требующих.

Потеря памяти происходит постепенно

В отличие от того, как это бывает, например, при инсульте, когда внезапное и радикальное изменение в течение одного мгновения лишает полностью здорового человека важных способностей, деменция Альцгеймера подкрадывается исподтишка. Сначала она проявляется в мелочах, таких как пропущенные встречи, потерянные ключи или ситуация, когда человек заходит в комнату и не помнит, за чем он туда пришел.

Чаще всего первым признаком является забывчивость, то есть кратковременная память больше не функционирует правильно, но у больных на начальной стадии могут появиться также неуверенность, страх или изменения поведения. Многие из этих симптомов, к сожалению, являются такими нехарактерными, и только специалист может распознать, какого рода это нарушение. Однако есть некоторые признаки, при появлении которых неспециалист должен вспомнить о деменции и направить больного к врачу. Например, каждому из

нас иногда бывает трудно назвать точную дату какого-нибудь события. Но если человек не может вспомнить события года или назвать текущий сезон, это явно не простая забывчивость и непременно требуется врачебное обследование.

Может обращать на себя внимание следующее:

- ощущение чрезмерно завышенных требований на работе и дома
- настроение от подавленного до грустного
- чувство усталости без видимых причин
- боязнь отказа, которая другим людям непонятна
- пренебрежение социальными контактами
- ослабление интереса к профессии, к повседневным событиям и увлечениям
- ослабление инициативности и недостаточная мотивация.



Скрывать свою забывчивость из-за чувства стыда

На ранней стадии заболевания больные часто замечают, что с ними что-то не так. Они пытаются скрывать свои проблемы. Так, они просят других «Вы не могли бы это сделать для меня?» или приводят в качестве объяснения «У меня не было на это времени» или «Я забыл свои очки». Это удастся на какое-то время.

Однако постоянные чрезмерные требования приводят больных к неудачам, которые сильно влияют на настроение. Больные ощущают себя подавленными и у них развивается депрессивное настроение. При этом на первый взгляд они нередко напоминают пациентов, страдающих настоящей депрессией. Часто в таких случаях врач-специалист может точно выявить различие. Это важно, так как эти болезни требуют разного лечения. Некоторые лекарства, помогающие больным депрессией отвлечься от своего внутреннего мира, больному деменцией могут причинить больше вреда, чем пользы, так как они еще более ускоряют ослабление умственной деятельности.

Пустые фразы вместо разговора

Если деменция прогрессирует, больной постепенно перестает правильно говорить и читать. Сначала кратковременная память начинает работать все хуже, так что он больше не может улавливать смысл длинных предложений. Маленькие повседневные умственные задачи больной воспринимает как требующие чрезмерных усилий. Они прекращают читать, так как больше не может понимать смысл прочитанного или в конце страницы уже не помнит, что было в её начале.

Смотреть телевизор становится все труднее, так как сюжеты меняются слишком быстро, чтобы можно было за ними следить. При прогрессировании заболевания больной перестает отличать телевизионные сюжеты от действительности.

В полном смысле слова им больше ничего не приходит на ум. Больной может часто повторять вопросы или части предложений.

Нарушение мозговой деятельности часто распознается лишь на средней стадии заболевания, так как симптомы проявляются более отчетливо и бросаются в глаза окружающим. Начинают накапливаться проблемы в повседневной жизни. Иногда последствия незаконченных действий в домашнем хозяйстве являются лишь досадными, например, если мокрое белье лежит несколько дней. Однако порой последствия могут быть опасными как для больного, так и для его окружения – если не выключен газ и раскаляется плита или горячий утюг прожигает ткань и возникает пожар.

Без прошлого в иллюзию молодости

На начальной стадии болезни отказывает только кратковременная память. При этом больной уже не может точно сказать, что он несколько часов назад ел на завтрак, однако подробно во всех красках может воспроизвести целые сцены из прошлого, такие как переживания во время войны. С дальнейшим развитием деменции также все более ослабевает долговременная память. Таким образом, человек постепенно теряет свое прошлое. То, что было воспринято позже, фиксируется в памяти слабее и забывается в первую очередь. А воспоминания юности, наоборот, сохраняются. Так несчастный больной движется все дальше назад в прошлое. Ничего не зная о последних 40 годах своей жизни, он, вероятно, ощущает себя 30-летним. Это, конечно, легко приводит к гротескным ситуациям. Ведь больной деменцией больше не узнает своих близких. Как же пожилая дама может быть его женой, если ему самому только 30 лет?

Именно эта фаза болезни является для всех, кого затрагивает ситуация, особенно тяжелой. Часто сами больные реагируют очень раздраженно или даже крайне агрессивно. Когда кто-нибудь хочет ввести их в заблуждение

неправильными сведениями – как это им представляется, и когда они все более теряют ориентацию. Для близких это очень тяжелое время. И не только потому, что они вынуждены беспомощно наблюдать, как их родственник постепенно теряет свои умственные способности. Он их больше не узнает или даже начинает без причины бранить. Чтобы относиться с большим сочувствием к этой несправедливой на их взгляд раздражительности и агрессии, требуется такая огромная степень понимания, которому не каждому под силу.

Критерии для определения степени тяжести деменции

Легкая

- профессиональная деятельность и социальная активность отчетливо ограничены
- сохраняется способность жить самостоятельно, соблюдать личную гигиену, умственные способности не затронуты

Средняя

- трудности при самостоятельном проживании
- необходим определенный контроль

Тяжелая

- активность в повседневной жизни нарушена
- необходимы постоянное обслуживание и уход

- неспособность соблюдать минимальную личную гигиену
- двигательные способности ослабевают

Большие нет контроля над телом

По мере дальнейшего развития заболевания больной теряет всякую ориентацию во времени и пространстве. Он может заблудиться в собственной квартире, в которой он жил годами. Однако больной сохраняет в голове «план» своего прежнего окружения. Например, раньше нужно было свернуть два раза направо за угол, и там находился родительский дом. Если сегодня больной встанет с кресла и два раза повернет направо за угол, там будет находиться шкаф. Он откроет его как дверь родительского дома и будет пробираться сквозь полки.

Ослабление мозговой деятельности сказывается также на управлении движениями. Поскольку больной не может правильно определить расстояние в пространстве, он льет воду мимо чашки и все время кажется неловким.

Согласно опыту у больных наиболее часто наблюдаются:

- тяжелые нарушения кратковременной и долговременной памяти, например, больной больше не запоминает имена, не узнает людей
- трудности с пониманием и узнаванием
- нарушения речи
- нарушенная ориентация во времени и пространстве
- неспособность к личной гигиене вплоть до полной потери способности, например, самостоятельно ходить в туалет
- нарушение двигательных процессов при совершении повседневных дел и даже простых движений, таких как ходьба
- апатия (безучастность)
- нарушение социального поведения, раздражительность и агрессивность
- отсутствие мотивации или способности к ведению домашнего хозяйства.

В чем кроются причины деменции?

Как меняется поведение

Разрушение головного мозга не прекращается после поражения участков, ответственных за кратковременную память. Оно затрагивает все области и таким образом приводит к тяжелым нарушениям поведения. На прогрессирующей стадии болезни личность человека также меняется.

Так, при деменции типа Альцгеймера особенно часто возникает мучительное беспокойство. Больные постоянно теребят одежду, и кажется, что они целый день находятся в непрерывном движении. Они становятся крайне недоверчивыми к своему окружению. Таким же непонятным для здоровых людей является и следующий феномен: многие больные деменцией без видимой причины кричат. Больной напоминает маленького ребенка. Дальнейшее сходство с детьми выражается во временах внезапной смене настроения без видимых причин, специалисты называют это психической лабильностью. Сходство с детьми может побудить обращаться с больным таким же образом. Однако рекомендовать это можно лишь отчасти. Это касается лишь эмоциональной стороны: нужно всегда реагировать на больных очень положительно, в любом случае отказываться от наказания. Причина этого проста: так как больной деменцией не в состоянии ничему научиться, даже если он этого хочет и очень старается, наказание является полностью бессмысленным и ни к чему не приведет. Нет осмысления ошибок и его невозможно обить. Точнее говоря, больной не делает ошибок, поскольку у него отсутствует возможность вести себя по-другому, то есть правильно.

Как развивается полная забывчивость

Причиной любого типа деменции является гибель нервных клеток в головном мозге. Ученые до сих пор не могут понять, почему это происходит. Однако они уже выявили целый ряд интересных взаимосвязей.

Еще доктор Альцгеймер наблюдал, что при деменции вредные белки, так называемые амилоиды, откладываются в определенных областях. Однако до сих пор не удается найти лечение, позволяющее предотвратить возникновение таких бляшек.

Большей информацией ученые располагают о взаимодействии нервных клеток. Эти нейроны связаны друг с другом через вещества, передающие информация (трансммиттеры).

Такой трансмиттер проходит в щель между нервными клетками, приближается к соседней клетке и может прикрепиться там на определенном месте, рецепторе. Каждому рецептору подходит только строго определенный трансмиттерная субстанция, как определенный ключ подходит только к определенному замку. Если трансмиттерная субстанция достигает правильного места для прикрепления, она вызывает в принимающей клетке возбуждение. Можно было бы упрощенно сказать, что нервные клетки «говорят» друг с другом через трансмиттеры. В головном мозге существует целый ряд трансмиттеров, все они выполняют определенные задачи. Если их слишком мало или слишком много, то тонкое взаимодействие нервных клеток нарушается, что приводит к неврологическим расстройствам или психическим болезням. Депрессия ли, шизофрения или дрожательный паралич – исследователи везде находят это неравновесие передающих информацию субстанций. Точно также происходит при деменции: прежде всего здесь играют роль два трансмиттера: глутамат и ацетилхолин.

Борьба против потери духовных сил

Не смотря на все усилия современной медицины, до сих пор не найдено средства, способного вылечить деменцию. Это обстоятельство привело к тому, что многие придерживаются мнения, будто против постепенного разрушения умственных способностей ничего нельзя предпринять и нужно просто смириться с несчастной судьбой.

Однако это в корне неверно! Хотя до сих пор мы и напрасно надеялись на излечение, замедлить развитие болезни очень даже возможно. И эти шансы необходимо использовать. Упустить такую возможность означает лишить больного полноценных лет жизни и бесценной ясности ума.

Современное лечение проводится в основном в двух направлениях:

- медикаментозная терапия

- оптимальный уход, поддерживающий умственную инициативу и чувство защищенности