



Психология пожилого возраста



ГЕРОНТОЛОГИЯ
научно-исследовательский центр

материал подготовила
д.м.н., профессор А. Н. Ильницкий

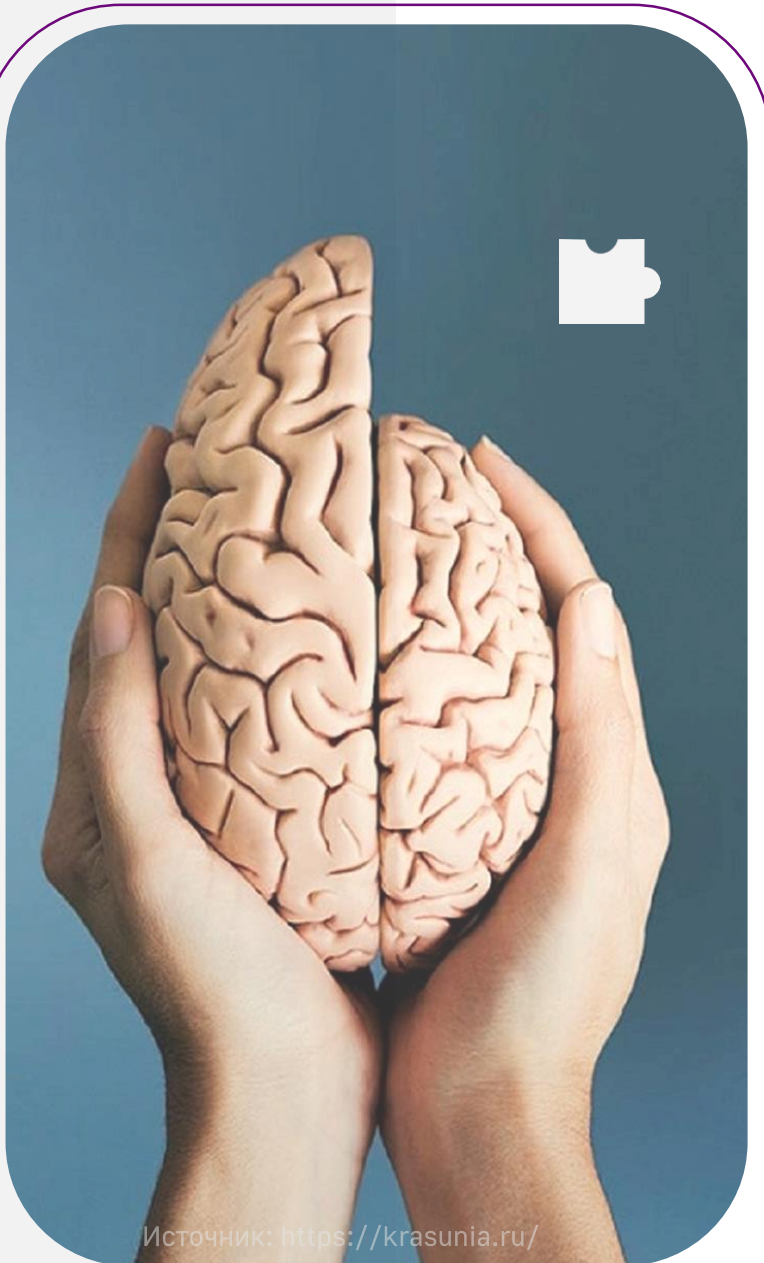


Глобальное старение населения

- 1** В настоящее время во всём мире наблюдается процесс старения населения за счёт **увеличения средней продолжительности жизни**
- 2** Увеличивается количество людей старших возрастных групп, которые обращаются за социальной и медицинской помощью
- 3** ВОЗ определяет эти группы как группы населения, имеющие **высокий риск ухудшения здоровья**, в том числе психического



Возрастная патоморфология



Источник: <https://krasunia.ru/>



Снижается масса головного мозга человека

1

Уменьшается количество нейронов в коре мозга, подкорковых ядерных структурах и мозжечке при одновременном увеличении количества глиальных клеток

2

Гибнут нейроны, занимающие полярное положение в отношении функциональной активности, т.е. активно функционирующие клетки и нейроны, не имеющие функциональной нагрузки (ускоренный износ и атрофия покоя)

3

Возрастная патоморфология



4

Изменяется **биохимия** деятельности нейронов: снижается синтез и обмен нейромедиаторов, накапливаются промежуточные метаболиты, токсины, вызывающие множественные повреждения ДНК

5

Происходит **накопление мутаций** и замедляется течение репаративных процессов

Нейромедиаторы

особые вещества, которые вырабатываются в процессе деятельности головного мозга и **регулируют взаимоотношения между клетками мозга**

Метаболиты

продукты обмена веществ в головном мозге

Токсины

токсичные вещества, которые образуются в результате деятельности клеток мозга

Мутации

повреждение ядра клеток мозга, которое приводит к изменению деятельности клеток

Репаративные процессы

процессы ликвидации повреждений

Физиология старения мозга

1

Снижается электрическая активность нейронов коры и нарушается эффективность передачи нервных импульсов

2

Снижается эффективность обмена веществ в головном мозге, наблюдается каскад биохимических реакций - снижение концентрации дофамина, серотонина

3

На фоне снижения кровообращения мозга происходит **накопление молекул воспаления** – особых веществ, повреждающих головной мозг, что усугубляет клинические проявления старения и нарушение памяти



Источник: <https://balanceinlife.ru/>

Нормальное старение мозга

Нормальное старение мозга - закономерные инволютивные изменения головного мозга, допустимые в пожилом возрасте и не являющиеся основанием для какого-либо диагноза



Возраст **50-60 лет**



Умственная деятельность требует относительно больше времени и усилий



Несколько снижается способность к концентрации **внимания**



Небольшие трудности при получении **слухоречевой информации**



Снижается скорость **обработки информации**

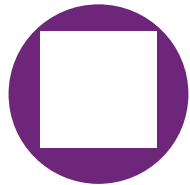


Зрительная информация запоминается и перерабатывается лучше

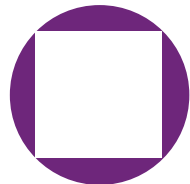
Нормальное старение



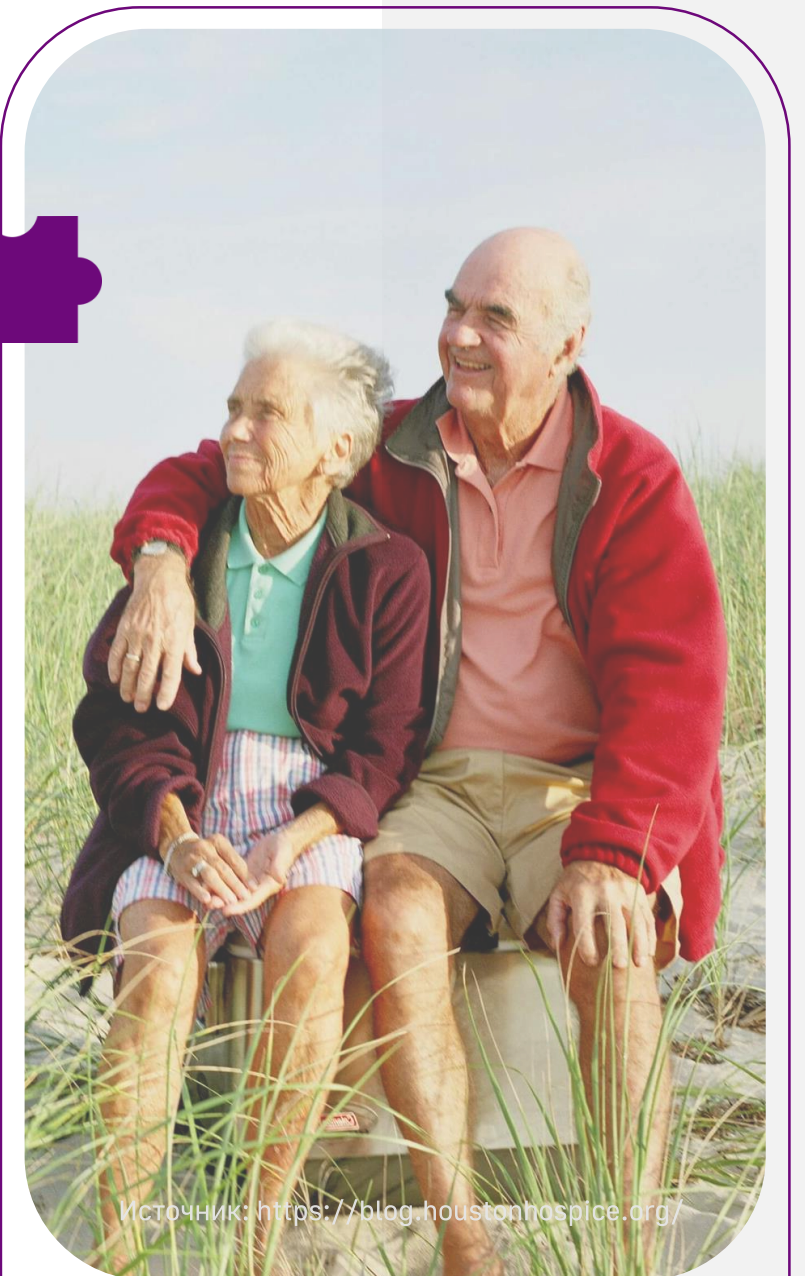
Помощь при заучивании и подсказки при воспроизведении **увеличивают объем запоминания**. Это является существенным дифференциально-диагностическим критерием физиологического старения



При наличии патологических процессов помощь при заучивании и воспроизведении, как правило, неэффективна



Когнитивные функции существенно не страдают. Быстрое прогрессирование когнитивных расстройств является признаком органического поражения головного мозга




Источник: <https://blog.houstonhospice.org/>

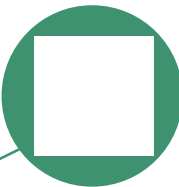


Психология пожилого человека







Направления изменения психологии возраста




Особенности познавательного
процесса в старости



Особенности
эмоциональных процессов



Особенности системы
ценностей в пожилом
и старческом возрасте



Самосознание
пожилого человека

Особенности познавательного процесса

- 1** Основная часть умственных навыков остается сохранными
- 2** **Снижение скорости** выполнения физических и умственных операций
- 3** Снижение объема восприятия
- 4** **Склонность к запоминанию** наиболее важных моментов, которые могут пригодиться в жизни





Источник: <https://lori.ru/>

Особенности типов эмоционального старения

1

Сохранение оптимистического взгляда на вещи, при этом возрастной кризис успешно преодолевается и в старости продолжается развитие человека

2

Принятие концепции «сохранения себя», что суживает круг интересов и эмоционально обедняет человека



Физиологические особенности формирования эмоций в старости



- 1** **Понижение интенсивности эмоций:** возрастное снижение силы и подвижности нервных процессов
- 2** **Преобладание сниженного фона настроения:** возрастное снижение подвижности нервных процессов
- 3** **Фиксация фона настроения,** который был в молодости
- 4** **Зависимость эмоционального фона** от наличия заболеваний



Возрастно-ситуационная депрессия



Расстройство настроения

без наличия нервно-психического заболевания

Переживается чувство пустоты, ненужности, отсутствие интереса ко всему происходящему и негативное отношение к будущему

Пожилому человеку его **состояние кажется обычным**

Равномерное и стойкое, **сильное понижение настроения**, впервые возникшее в старости

Имеет место **негативное восприятие** более молодых людей

Основным травмирующим фактором является собственный возраст, **непринятие своего старения**

Варианты течения возрастно-ситуационной депрессии



Ипохондрическая фиксация на старческих недугах

Человек «зацикливается» на болезнях и способах лечения



Бредоподобные идеи о притеснении.

Отношение окружающих представляется исключительно несправедливым, кажется, что все вокруг морально притесняют, ущемляют права



Вымыслы с горделивыми идеями о собственной значимости.

Человек рассказывает либо выдумывает избранные эпизоды из жизни

Особенности системы ценностей

1 этап психологического старения

1

Сохраняется связь с тем видом деятельности, который был ведущим для человека до выхода на пенсию. Эта связь может быть непосредственной, как эпизодическое участие в выполнении прежней работы, так и опосредованной – через чтение специальной литературы, написание статей на профессиональные темы

2

Изменение мотивации трудовой деятельности: стремление к труду имеет не столько материальный, сколько эмоциональный мотив

3

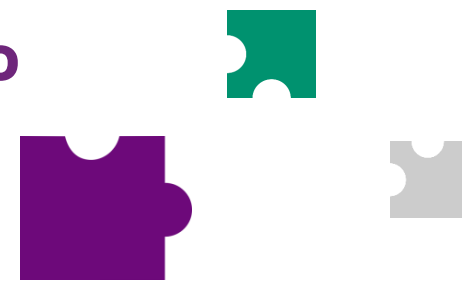
Для наиболее благополучного течения позднего периода жизни важны длительность и «качество» прохождения этого этапа





2

этап психологического старения



1

Сужение круга интересов за счёт выпадения профессиональных привязанностей

2

В общении с окружающими **преобладают разговоры на бытовые темы**, обсуждение телевизионных новостей, семейных событий, успехов или неудач детей и внуков

3

этап психологического старения



Обостряется забота о личном здоровье, о покупке лекарств, о способах лечения, о травмах



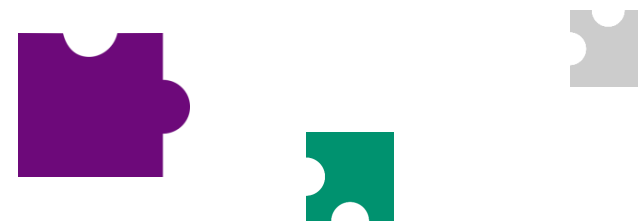
Наиболее значимым в жизни человеком становится лечащий врач, его профессиональные и личные качества



Источник: <https://dom-prestarelyh.ru/>, <https://doctor-neurologist.ru/>

4

этап психологического старения



**Смыслом жизни
становится
сохранение самой
жизни**



**Круг общения сужен
до предела:**

лечащий врач,
социальный работник,
те члены семьи,
которые поддерживают
личный комфорт,
соседи, ровесники

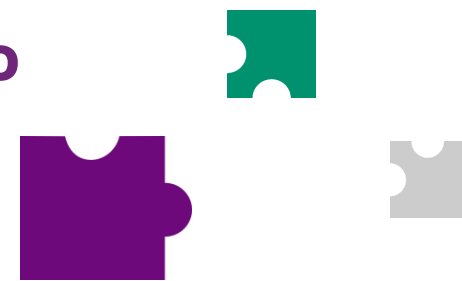


**Для приличия или
по привычке –**

редкие телефонные
разговоры со старыми
знакомыми, в основном,
чтобы узнать, все ли
уже ушли или кто-то
ещё остался



5 этап психологического старения



- 1 Сохранение потребностей **витального порядка** (еда, покой, сон)
- 2 Эмоциональность и общение практически **отсутствуют**



Самосознание пожилого человека

Этапы изменения самосознания человека по мере старения

1

Потребность в признании

2

Отторжение своего имени

3

Усиление значимости своих прав и игнорирование обязанностей

4

Временной сдвиг: удлинение прошлого и сокращение будущего

5

Размывание половой идентификации человека



Потребность в признании



Уменьшение количества событий, за которые можно получить признание

Идентификация со своим поколением и приписывание ему только положительных качеств

Ретроспективный характер самооценки

Завышенная оценка своего характера, отношений и участия в труде

Ориентация на детей и внуков, приписывание себе их успехов

Отторжение своего имени



Круг людей, которые могут называть старика по имени и отчеству, чрезвычайно **сужается**



Уменьшается количество **ровесников**, у пожилого человека остается только семейно-ролевое имя «бабушка» или «дедушка»



Важно, чтобы человек имел опыт общения по имени, имени и отчеству



Источник: <https://elements.envato.com/>



Источник: <https://ru.freepik.com/free-photo>



Усиление значимости прав

Перекладывание
ответственности на других



Принятие неконструктивной позиции
«мне должны», которая мешает
мобилизовать организм и психику для
дальнейшей успешной адаптации



Временной сдвиг



Будущее воспринимается кратко или совсем отсутствует



Чем дальше располагается событие во временной перспективе, тем ярче оно окрашено эмоционально, **прошлое как бы присутствует в настоящем**



Бег времени замедляется, формируется гипертрофированность событий. Событие, которое воспринимается молодым в качестве незначительного эпизода, например, приход врача, поход в магазин для пожилого становится большим событием, делом всего дня



Источник: <https://ru.freepik.com/free-photo>



Источник: <https://www.elizabethhogsten.com/>

Размывание половой идентификации

Эротические потребности в старости
продолжают существовать



Формируются **сомнения**
во внешней привлекательности



Высока **значимость**
социальных барьеров



Особенностью сексуальности
в старости является повышенная
чувствительность к прикосновениям





Заключение

1

Все описанные изменения возникают постепенно

2

Они объяснимы и главное их отличие от заболевания заключается в том, что они развиваются длительно, годами, первоначально не затрагивая качество жизни

3

Признаком заболевания будет то, что человек может начать странно себя вести, проявлять внезапную резкую забывчивость или агрессию, или надолго потеряться, например, при прогулке

4

Эти странности нельзя списывать на возраст или старость, они могут быть причиной заболевания, которое важно как можно раньше выявить и приступить к лечению и реабилитации