



ПРОЕКТ
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОГО ФОНДА
«ПАМЯТЬ ПОКОЛЕНИЙ»

Профилактика деменции

Стресс и сон



ГЕРОНТОЛОГИЯ
научно-исследовательский центр



**Волонтеры
медики**
Всероссийское
общественное движение



Почему появляется деменция?



Модифицируемые факторы развития деменции



Сердечно-сосудистые заболевания



Травмы головы



Сахарный диабет



Отсутствие физической активности



Вредные привычки



Низкий уровень образования




Ожирение



Социальная изоляция

Как предупредить деменцию?

- 
- 1** **Молодой возраст** **до 45 лет** : обучение и образование
 - 2** **Средний возраст** **45 – 65 лет** : борьба с факторами риска: курение, артериальная гипертензия, ожирение, снижение слуха, повторные черепно-мозговые травмы и злоупотребление алкоголем
 - 3** **Поздний возраст** **65 лет и старше** : курение, депрессия, гиподинамия, социальная изоляция, сахарный диабет и загрязнение воздуха
 - 4** Поддержание когнитивной деятельности в течение всей жизни

Что подразумевает комплексный подход профилактики когнитивных нарушений?

1

Регулярные **медицинские осмотры**

2

Профилактика когнитивных расстройств (немедикаментозная)

3

Терапия других нарушений психических функций (нарушения сна, депрессия и др.)

4

Мероприятия **ЗОЖ**

5

Лечение нарушений памяти

6

Медикаментозная терапия и лечение хронических заболеваний

7

Поддержание когнитивной деятельности в течение всей жизни

Социальные контакты



Дефицит общения также негативно сказывается на когнитивном здоровье.

Согласно некоторым исследованиям, у одиноких людей когнитивные способности ниже, чем у тех, кто ведёт активную социальную жизнь. Исследователи связывают это с чувством одиночества и возможной депрессией из-за дефицита общения. Негативные мысли влияют на когнитивные функции не меньше. Именно такие мысли снижают концентрацию, внимание, креативность, мешают принимать рациональные решения и обрабатывать информацию, а также влияют на настроение и увеличивают риск развития депрессии и провоцируют когнитивные изменения.

Мысли формируют эмоции, а наши эмоции влияют на принятие решений – если мысли негативные, то и решение принимается на основании именно этих негативных мыслей и эмоций. **Положительные же мысли повышают выработку гормонов радости** – серотонина и дофамина, которые дают ощущения спокойствия, счастья **и повышают качество жизни.**

Особенно в старшем возрасте: выход на пенсию – серьезное психологическое испытание особенно для людей, привыкших вести активный образ жизни. Появившееся свободное время не все готовы использовать рационально: в результате многие целыми днями сидят у телевизора, реже выходят из дома, обрывают социальные связи. Таким образом можно загнать себя в депрессию и усугубить хронические заболевания.



Поэтому очень важны социализация и интересные хобби

Социальные контакты

Изоляция может расцениваться как риск деменции

Риск деменции увеличивается **при пожизненном одиночестве** в случае отсутствия брака

Женщины в большей степени подвержены риску деменции: к пожилому возрасту непропорционально **большое число женщин**.

Для старшего поколения **семейное положение** играет важную роль в социальной вовлеченности



Поддержание КОГНИТИВНОЙ АКТИВНОСТИ

С возрастом размер головного мозга уменьшается: по оценкам ученых, в период **с 60 до 75 лет потеря массы составляет до 6%**. Как следствие наблюдается постепенное снижение высших психических функций – восприятия, внимания, памяти, мышления. Снижаются скорость обработки информации, объем оперативной памяти, способность к обучению и запоминанию.

Распространенный стереотип о том, что когнитивные нарушения бывают только у пожилых, ошибочен.

В условиях современной жизни множество молодых людей сталкиваются с легкими нарушениями: быстрая утомляемость, рассеянность, низкая концентрация внимания. Согласно исследованиям, чем больше когнитивных задач человек выполняет в течение жизни, тем меньше риск развития деменции. Развивать когнитивные функции для поддержания в норме мозга и нервной системы можно в любом возрасте. Поэтому каждый, кто хочет сохранять здоровое мышление на протяжении всей жизни, **должен регулярно тренировать свой мозг**. Тем более такая когнитивная гимнастика не займет много времени и даже поднимет настроение!

● **Барабаньте по столу.** Например, отстукивайте ритм услышанных песен на любой поверхности. Это развивает моторику рук и способность мозга быстрее обучаться.

● **Шашки, шахматы** - лучшие друзья вашего мозга. Эти игры эффективно развивают мышление и концентрацию внимания.

● **Выучите новый язык.** Научно доказано, что люди, которые регулярно учат языки, проще переключаются с выполнения одной задачи на другую.

● **Ходите в магазин без списка.** Перечень необходимых продуктов составьте заранее дома, внимательно его прочитайте и... «забудьте» взять с собой. В магазине сделайте закупку по памяти, стараясь запомнить цены на товары в вашей корзине, а в очереди на кассе подсчитайте стоимость покупок и сверьте ее с чеком. Если ваши подсчеты совпадут с итоговой суммой шоппинга, в награду себе купите кустик шпината - он очень хорош для памяти.

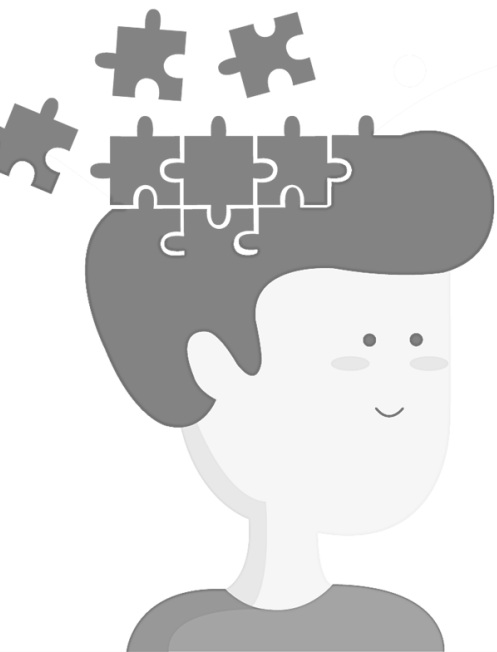
● **Делайте то, что не привыкли,** мозгу полезны встречи с неизвестностью. Например, попробуйте менять привычные маршруты передвижения. Такие мелочи дают вашему мозгу новую информацию для запоминания и анализа.

Приятным дополнением к физической нагрузке станет хобби, наполняющее жизнь положительными эмоциями.

Любое занятие, доставляющее нам радость, стимулирует выработку гормонов счастья в организме, которые приносят неоценимую пользу здоровью и приводят в равновесие нервную систему. А крепкое здоровье и устойчивая психика являются залогом успеха во многих сферах жизни.

Вот несколько вариантов хобби, развивающих мышление:

- Чтение
- Пазлы
- Изучение культуры и живописи
- Изучение древних цивилизаций
- Углубленное изучение естественнонаучных дисциплин (физики, химии, биологии, астрономии, географии)
- Изучение иностранных языков
- Изучение и приготовление национальных блюд народов мира
- Психология



Основные причины иметь хобби:



Перезагружает мозг и стимулирует появление новых идей. Когда человек ходит по кругу «работа-дом-работа», его мышление притупляется.



Открывает новые грани вашего таланта, включая те, о наличии которых вы не подозревали. Это помогает увидеть новые возможности в работе и жизни, зачастую даже без смены работы.



Помогает нетворкингу и **расширению круга знакомств.**



Развивает творческий потенциал. Вы изучаете что-то новое: узоры для вышивки, движения для танцев, слова и аккорды для песен, и все это способствует формированию новых нейронных связей.



Формирует позитивное мышление. Если вы регулярно занимаетесь чем-то, что вас увлекает, вы как минимум в этот отрезок времени будете «на позитиве». А потом позитивное мышление войдет в привычку, и вы научитесь видеть в этой жизни больше хорошего, чем плохого.





Рисование. Вы можете начать рисовать самостоятельно, записаться на мастер-класс или просто раскрашивать картинки. Процесс рисования принесет удовольствие, снимет тревогу и улучшит работу мозга.



Танцы – это не только удовольствие. Это и аэробная физическая активность, снижение стресса и повышение уровня нейромедиатора серотонина, также танцы помогают справиться с плохим настроением и депрессией.



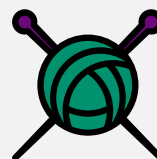
Садоводство. Пребывание на природе полезно само по себе, а в сочетании с работой в саду польза увеличивается. Уход за садом сочетает в себе физическую активность и нахождение на природе. А если вы будете работать не одни, а с близкими вам людьми, то это также будет способствовать социализации. Садоводство снижает риск развития деменции и понижает уровень стресса.



Новые профессии. Знания – сила. Никогда не поздно учиться, тем более сейчас для этого существует множество возможностей. Для освоения новых профессий, участия в различных проектах и изучения современных технологий создаются площадки для обучения людей старшего поколения. Также на многих образовательных сайтах доступны бесплатные курсы по различным направлениям



Волонтерство помогает людям старшего возраста вести активный образ жизни после выхода на пенсию, общаться и помогать тем, кому необходима помощь. Волонтеры старшего поколения участвуют в десятках различных крупных!



Вязание или шитье. Вязание можно сравнить с медитацией. Те, кто занимается вязанием, выполняют простые повторяющиеся движения, которые расслабляют и успокаивают. Такие движения могут способствовать выработке серотонина, который улучшает настроение.

Стресс

(от англ. stress «нагрузка, напряжение; состояние повышенного напряжения») – это особая форма **переживания чувств и эмоций**

1

Восприятие стресса **субъективно** и во многом зависит от индивидуальных особенностей конкретного человека

2

Особенно разрушителен стресс, вызванный **перенапряжением на работе**

3

Работа в режиме **многозадачности ухудшает концентрацию и внимание**

Стресс – это адаптивная реакция нашего организма:

мир вокруг постоянно меняется, и мы должны уметь быстро перестраиваться. Невозможно перечислить все факторы, которые вызывают волнение: реакцию мозга определяет предыдущий опыт, поэтому восприятие стресса субъективно и во многом зависит от индивидуальных особенностей конкретного человека

К одним из самых распространённых факторов стресса можно отнести работу в режиме многозадачности.

Хотя в последнее время именно эту способность многие озвучивают как желанный навык, в том числе, при приеме на работу. Однако такая работа крадет концентрацию и человек постоянно отвлекается, переключаясь с одной задачи на другую. Такой режим работы может повысить уровень гормона стресса, который в свою очередь ухудшает работу мозга. Человеку сложно выполнять несколько задач одновременно, поэтому лучше выделить для каждой задачи свое время и хорошо сосредоточиться на выполнении.

Стресс



Невозможно перечислить все факторы, которые вызывают волнение: реакцию мозга определяет предыдущий опыт, поэтому **восприятие стресса субъективно** и во многом зависит от индивидуальных особенностей конкретного человека.



При стрессе активируются определенные зоны мозга, при этом неизбежно угасают функции других его структур.

Если же человек испытывает стресс, длящийся на протяжении нескольких дней, а не часов, негативному воздействию подвергается работа головного мозга в целом.

Стресс отражается на психике, изменяет работу важнейших систем организма, влияет на высшие мозговые функции. Их нарушение может проявляться снижением когнитивных способностей: памяти, внимания, речи. Чем дальше человечество идет по пути своего развития, тем большее количество стрессогенных факторов сопутствует ему. Скорость происходящих изменений в окружающей жизни столь велика, что человек просто не успевает их освоить и наработать оптимальные ответные реакции.

Вы не сможете полностью исключить из жизни стрессовые ситуации, но уменьшить их – вполне реально.


Психосоматические реакции



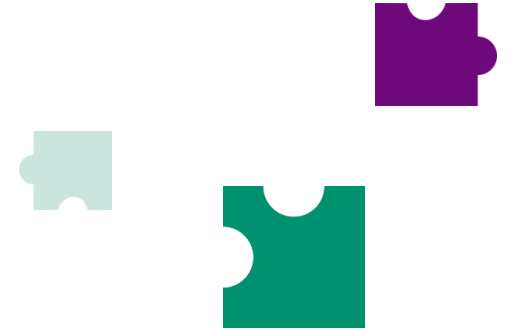
На физическом уровне процесс запускается так:

вегетативная нервная система приводит в «боевую готовность» сердечно-сосудистую систему, легкие, мышцы и запускает активный синтез гормонов стресса в мозговом веществе надпочечников. Гормоны стресса распространяются с кровотоком по всему организму и в том числе попадают в мозг.

При стрессе активируются определенные зоны мозга, при этом неизбежно угасают функции других его структур. **Если же человек испытывает стресс, длящийся на протяжении нескольких дней, а не часов, негативному воздействию подвергается работа головного мозга в целом.** Стресс отражается на психике, изменяет работу важнейших систем организма, влияет на высшие мозговые функции. Их нарушение может проявляться снижением когнитивных способностей: памяти, внимания, речи.

- 
- Усталость
 - Увеличение / потеря веса
 - Головные боли и боли в животе
 - Кожные проблемы
 - Снижение иммунитета
 - Бессонница, сексуальные расстройства
 - Повышение артериального давления, тахикардия,
 - Головные боли
 - Боли в позвоночнике
 - Расстройства пищеварения

Профилактика выгорания



- Консультации психолога, психотерапевта
- Эмоциональная разрядка (плач, дрожь, смех, крик, разговор с сочувствующим слушателем)
- Личный рост
- Аутотренинг, самовнушение
- Арт-терапия (рисунок, танец, фотография)

- Спорт, дыхательная гимнастика
- Общение с природой, общение с животными и растениями
- Трудотерапия, хобби, коллекционирование
- Библиотерапия
- Позитивное мышление, работа с воображением

Нарушения сна повышают риск деменции

Сон – залог бодрости духа и лучший активатор работы мозга. Он улучшает концентрацию внимания, способствует развитию интеллекта, а также является гарантом крепкого здоровья и долголетия.

Чем выше уровень стресса, тем ярче выражены нарушения сна. Чем ниже качество сна, тем сильнее тревога. **Здоровый сон – обязательное условие хорошего самочувствия.** Когда мы не высыпаемся, организм начинает «сыпаться»: нарушается метаболизм, развиваются хронические заболевания, ухудшаются когнитивные способности. Во время сна мозг переводит краткосрочные воспоминания и знания, полученные за день в долговременные, при этом информация переходит из гиппокампа в нейронные сети других зон мозга. Поэтому если вы плохо спали, то информация, которая попала к гиппокампу, просто исчезает.

Глубокая фаза сна необходима для очищения мозга от метаболитических отходов.

В том числе и от белка амилоида, накопление которого в организме ведет к нарушению функций мозга, например, к деменции.





Биологические часы

Процессы обмена веществ регулируются через внутренние биологические часы, которые управляют циркадными ритмами и влияют на изменения в организме, которые подчинены 24-часовому циклу, регулируются интенсивностью освещения.

Старайтесь избегать джетлага - несовпадения ритма человека с дневным ритмом из-за работы в ночное время или быстрой смены часовых поясов при перелете на самолете.



Продолжительность сна

Если вы испытываете сонливость в течение дня, храп, судороги ног или покалывания, затруднение дыхания во время сна, длительную бессонницу или другие симптомы, которые мешают спать, обязательно обратитесь к врачу и пройдите обследование.

Избегайте использования снотворного без рекомендации врача. Это может привести к еще большим проблемам со здоровьем.



Нарушение сна

Сокращение времени сна повышает аппетит, увеличивается потребность в сладкой, соленой пище за счет повышения секреции гормона, повышающего аппетит.

Сон менее 5 часов в 2 раза повышает риск ожирения и сахарного диабета 2 типа.

Нарушение обмена веществ часто грозит и тем, кто спит более 9 часов.



1

График сна. Вне зависимости от дня недели вставайте и ложитесь спать в одно и то же время

2

Проветривайте помещение, в котором собираетесь спать – свежий воздух и прохлада способствуют улучшению качества сна

3

Изолируйте источники яркого света и шума в спальне – например, повесьте блэкаут шторы, которые не пропускают свет, и выключите телевизор. Уберите смартфон и компьютер подальше от кровати.

4

Больше ходите, занимайтесь спортом – как минимум 20-30 минут в день, но избегайте тренировок за несколько часов до сна. Повышение активности удлиняет медленную фазу сна, которая очень важна для восстановления ресурсов организма. Кроме того, спорт помогает бороться со стрессом, а очень часто именно стресс мешает нашему ангельскому сну

5

Во второй половине дня пейте напитки без кофеина и не курите. Кофе, алкоголь и никотин действуют возбуждающе на нервную систему. Также не ешьте за три часа до сна. Попробуйте дыхательные или медитативные практики для успокоения и расслабления перед сном

