



SUOMEN MUISTI-
ASIAANTUNTIJAT



ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ
ЗДОРОВЬЯ МОЗГА!



ПРОЕКТ
«ETNIMU»

В поддержку здоровья мозга
У пожилых людей разной
Этнической принадлежности



**ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ
ЗДОРОВЬЯ МОЗГА!**

Пособие разработано зарегистрированной организацией «Финские эксперты памяти» в рамках проекта ETNIMU для поддержания здоровья пожилых людей разной этнической принадлежности, финансируемого STEA. Пособие входит в серию ETNIMU-проект не только на финском, но и на эстонском, русском и сомали языках.

Дополнительная информация: www.muistiasiantuntijat.fi/etnimu

ИЗДАТЕЛЬ

Зарегистрированная организация «Финские эксперты памяти»
Suomen muistiasiantuntijat ry

КОЛЛЕКТИВ:

Руководитель проекта «ETNIMU» Сийри Яксон

Координатор проекта «ETNIMU» Урве Яаккола

Редактор Туула Ваиникаинен

Иллюстрации, графическое оформление, компьютерная вёрстка Тийна

Ауэр

Перевод с финского языка: Pikakääntäjä

СЕРИЯ:

Suomen muistiasiantuntijat ry

ISSN 2343-2489

Издание 16/2017

ISBN 978-952-7227-22-0 (том)

ISBN 978-952-7227-21-3 (pdf)

ЗАКАЗЫ:

Suomen muistiasiantuntijat ry

Fredriksberginkatu 2

00240 Helsingi

Тел.: (09) 454 28 48

Электронная почта: info@muistiasiantuntijat.fi

www.muistiasiantuntijat.fi

ИНФО ДЛЯ ССЫЛКИ:

Яксон С., Яаккола У.

« Для поддержания здоровья мозга! »

Публикации зарегистрированной организации

«Финские эксперты памяти», 16/2017.

Изд.: Paintek Pihlajamäki Oy, Хельсинки, 2017.

ВВЕДЕНИЕ

Ухудшение здоровья мозга и нарушения памяти не зависят от языка, культуры или национальности.

Настоящее пособие написано для вас, руководители групп, кто помогает живущим в Финляндии пожилым людям с разной этнической принадлежностью поддерживать здоровье мозга. Оно рассчитано и на тех пожилых людей, которые хотят поддерживать здоровье своего мозга и сохранять память самостоятельно.

В Финляндии издано много материалов, связанных с функционированием памяти. В основу данного пособия легла тематика курсов, проводимых в рамках проекта ETNIMU 2015-1026 гг. С текстом пособия можно познакомиться на четырех языках – финском, эстонском, русском и сомали.

К пособию прилагаются две тетради «Упражнений для активизации деятельности мозга 1 и 2». С помощью этого комплекта руководители смогут организовать подобный курс занятий со своей группой. Авторы пособия консультировались с экспертами разных областей, которые внесли неоценимый вклад в работу. Большое им спасибо!

От всего сердца благодарим рабочую группу проекта ETNIMU, партнеров по сотрудничеству, а также Suomen muistiasiantuntijat, которые оказали большую помощь при составлении руководства.

Шаг за шагом по пути к здоровью мозга!

Сийри Яаксон
Руководитель проекта

Урве Яаккола
Координатор проекта

Память при использовании не изнашивается, а как раз наоборот!

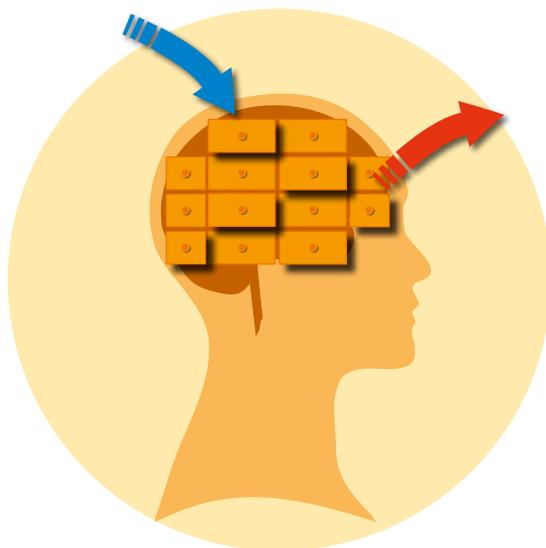
Для поддержания здоровья мозга!

| | | |
|-------------------|--|-----------|
| Содержание | 1. Наша память | 7 |
| | Что такое память? | 7 |
| | Влияние различных факторов на память | 7 |
| | Старение и забывание | 8 |
| | Когда стоит переживать из-за памяти? | 9 |
| | 2. Здоровье мозга | 10 |
| | Наследственность | 10 |
| | Факторы, влияющие на здоровье мозга: физическое, психическое и социальное здоровье. | 10 |
| | Заболевания | 11 |
| | Сердце и мозг | 11 |
| | 3. Нарушения памяти, болезни памяти, деменция | 13 |
| | Забывание | 13 |
| | Старение и работа памяти | 13 |
| | Память и старение человека | 14 |
| | Нарушения памяти | 15 |
| | Болезни памяти | 17 |
| | Деменция. | 17 |
| | Путь получения медицинских услуг при болезнях памяти | |
| | 4. «Радостный» мозг помнит лучше всего | 18 |
| | Вспоминать очень полезно | 18 |
| | Поддержание памяти | 19 |
| | Тренировка памяти | 19 |
| | 5. Органы чувств | 22 |
| | Мир чувств | 22 |
| | Запахи и чувства | 24 |
| | Запахи воспоминаний | 24 |
| | 6. Движение. | 26 |
| | Положительное влияние движения на здоровье | 26 |
| | Изменения в организме при старении. | 27 |
| | Польза от ежедневной двигательной активности. | 27 |
| | Рекомендации | 28 |
| | 7. Пребывание на свежем воздухе | 30 |
| | Подняться, выйти из дома и на природу | 30 |
| | Вместе в лес | 30 |
| | Право каждого | 31 |
| | 8. Питание | 32 |
| | Питание и старение | 32 |
| | Полноценное питание - гарантия здоровья и дееспособности | 32 |
| | Питание и лекарства. | 35 |
| | 9. Сон и нарушения сна. | 36 |
| | Фазы сна, смена сна и бодрствования | 36 |
| | Потребность во сне, недосыпание и хроническое недосыпание | 37 |
| | Сон и старение | 37 |
| | Бессонница | 38 |
| | Рекомендации для сохранения здорового сна | 39 |
| | 10. Использованная литература | 40 |
| | 11. Рекомендации | 44 |
| | 12. В заключение | 46 |

1. Наша память

Что такое память?

Память «хранится» в головном мозге, играющем первостепенную роль в деятельности человека и являющимся самым чувствительным органом организма. Головной мозг – это сложнейший механизм, который может выйти из строя из-за внешних воздействий. Поэтому необходимо думать о его защите – одевать шлем при катании на велосипеде, не забывать про ремень безопасности в машине и защищать голову от сотрясений. Давать своему мозгу интеллектуальную нагрузку – это лучшая забота о нём, т.к. мозг «не изнашивается» при использовании. Запоминание и обучение новому играют большую роль в поддержании здоровья мозга.



Новое легче усваивается, когда предмет изучения нам интересен, если мы это повторяем и сосредоточены на том, чем в данный момент занимаемся. С возрастом повторение того, что учим, играет всё более важную роль.

Влияние различных факторов на память

Память необходима нам для умственной и физической деятельности. Благодаря памяти мы справляемся с обычными рутинными действиями, способны усваивать что-то новое и использовать те знания и умения, которые мы усвоили ранее.

То, с чем мы себя отождествляем, другими словами, суть нашей личности и информация о прошлом сохранены в нашей памяти. В памяти хранится также и наше культурное наследие. Самые важные моменты культуры, привитые нам с детства, сохраняются в нашем сознании долгое время.

СТРЕСС: стресс может быть кратковременным или продолжительным. Кратковременный стресс не влияет на память. Он быстро проходит и иной раз может подействовать на память даже освежающе. Продолжительный стресс ухудшает настроение и вызывает проблемы с памятью. Большие изменения в жизни, как, например, переезд в другую страну всегда вызывают стресс. Если Вы испытываете стресс или о чём-то переживаете, Вам надо определить причины стресса. Подумать, как с этим справиться, или у кого можно получить помощь для выхода из этой ситуации.

ПОДАВЛЕННОСТЬ: подавленность связана со стрессом. Человек чувствует себя подавленным под воздействием неблагоприятных жизненных обстоятельств. Подавленность может появиться, например, из-за смены обстановки или проблем со здоровьем.

БОЛЕЗНИ И БОЛЬ: многие болезни и испытанная боль остаются тяжёлым воспоминанием в нашей памяти. Важно найти причины страданий и получить соответствующее лечение.

ЛЕКАРСТВА: лекарства от некоторых заболеваний могут негативно влиять на память. Они всегда оказывают индивидуальное воздействие. Если Вы замечаете, что от нового лекарства Вы стали путаться и больше забывать, то об этом



Здоровый образ жизни поможет каждому из нас поддерживать и укреплять здоровье своего мозга

стоит поговорить с лечащим врачом. Он может подобрать другое подходящее лекарство.

УСТАЛОСТЬ: память у уставшего человека хуже, чем у отдохнувшего. Причиной усталости помимо недосыпания может быть, например, вызванная дефицитом железа анемия или авитаминоз.

НАРУШЕНИЯ СНА: нарушения сна являются довольно распространенной проблемой. При старении потребность во сне сокращается и качество сна может ухудшиться по разным причинам. О проблемах со сном нужно обязательно поговорить с врачом;

ОДИНОЧЕСТВО: одиночество влияет на настроение и легко вызывает его ухудшение, ощущение своей ненужности и депрессию.

Здоровье мозга человека поддерживают:

- физическое здоровье
- психическое здоровье
- социальная активность.

Наша культура, откуда мы родом и которую в себе носим, также играет большую роль в поддержании здоровья головного мозга.

Под здоровьем мозга подразумевается его нормальное функционирование и способствующий этому образ жизни, в который входят:

- здоровое питание
- достаточная физическая активность
- минимальное употребление алкоголя и жизнь без наркотиков
- посильная умственная нагрузка и поддер-

жание мозга в активном состоянии благодаря приобретению новых знаний и навыков

- полноценный сон
- избегание хронического стресса.

Активный образ жизни и сохранение социальных связей положительно влияют на работу мозга и его здоровье. Движение, приятные увлечения и встречи с друзьями и близкими повышают качество жизни человека.

Мозг человека чрезвычайно гибок и способен развиваться всю жизнь. На его развитие оказывает большое влияние и среда проживания человека.

Хорошо работающая память и возможность использовать в повседневной жизни полученные ранее знания и умения влияют на качество жизни людей любого возраста. Хорошая память – это и предпосылка для учебы, работы и независимой жизни.

Старение и забывание

Обратная сторона запоминания – это забывание. Люди нередко переживают из-за этого. Вокруг кипит жизнь и происходит столько событий, что мы не в состоянии все запомнить или все сохранить в памяти. Это естественно и неизбежно, что мы забываем не столь для нас важное. Всех нас иногда подводит память, но из-за этого не стоит особенно переживать.

Мы быстрее забываем что-то, когда:

- мы очень спешим
- мы чувствуем усталость
- мы не сосредоточены на том, что делаем
- у нас много забот.

Не стоит заниматься многими вещами одновременно, лучше заниматься одним делом, сосредоточив на нём свое внимание. Мы сами можем заботиться о своей памяти.

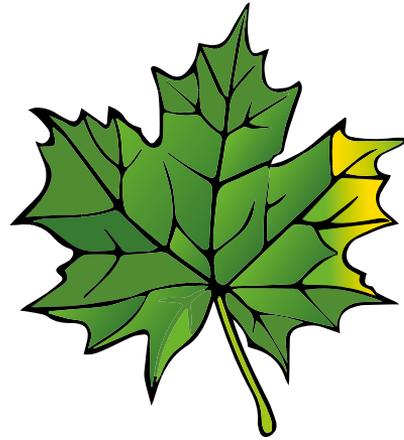
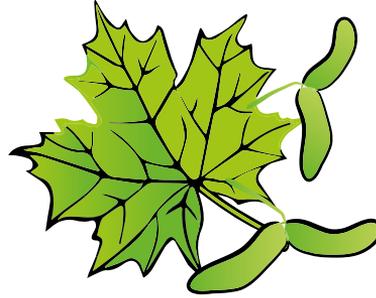
Память улучшают:

- сбалансированное питание
- достаточная двигательная активность
- хорошее настроение
- полноценный сон
- тренировка мозга.

Когда стоит переживать из-за памяти?

Многие люди думают, является ли нормой, если не можешь вспомнить имя знакомого или то, что хотел сказать минуту назад. Если проблемы с памятью стали усложнять бытовую жизнь и близкие начинают обращать внимание на изменения в Вашем поведении, то стоит попытаться выяснить причину (см. стр. 14 «Переживать из-за памяти стоит, когда...»). Нарушение памяти может иметь кратковременный характер или оно излечимо.

Если возникло подозрение, что память по сравнению с тем, какой была раньше, стала хуже, нужно обратиться за помощью. Хорошо бы выяснить причину ухудшения памяти. Вначале следует обратиться к врачу оздоровительного центра, или в поликлинику для пациентов с нарушениями памяти/к специалисту по проблемам с памятью.



Память «не изнашивается» при использовании, а наоборот. Пробуйте нарушать привычную рутину и делать обычные дела по-другому! Хорошо начать изучать что-то новое и выполнять посильные задания, требующие принятия решений!

2. Здоровье мозга

Человек – это целостная система, в которой всё влияет на всё. На наше здоровье влияют наследственность, среда проживания, а также принятые нами на протяжении жизни решения. Наряду с физическим и психическим здоровьем на нас влияют наша социальная среда и та культура, в которой мы родились, живём и которая нас сформировала. Наша социальная среда подпитывает нас энергией, но когда мы вынуждены уехать из привычной среды и оказываемся одни в чужом культурном пространстве, мы становимся более восприимчивыми к болезням.

Сочетание наследственности и факторов окружающей среды оказывают сильное влияние на степень риска появления у нас того или иного заболевания.

На хорошее состояние и здоровье нашего мозга влияет множество факторов. Некоторые из них, например, чрезмерный стресс или плохой сон непосредственно влияют на наше состояние. Такие проблемы со здоровьем, как повышенное давление, высокий уровень холестерина или лишний вес, могут негативно повлиять на здоровье нашего мозга только в течение длительного периода времени.

Наследственность

Как подарок при рождении мы получаем в наследство свои индивидуальные физические особенности: внешность, цвет кожи, рост, размер ноги, цвет глаз и отпечатки пальцев. Однако, наш образ жизни и среда проживания могут повлиять на то, как будут проявлять себя наши гены. В отношении здоровья человека важным является степень предрасположенности к тем или иным наследственным заболеваниям. В некоторых семьях чаще встречаются проблемы с ухудшением памяти, в других доминируют сердечные

заболевания или диабет. Известна и наследственная предрасположенность к раковым заболеваниям.

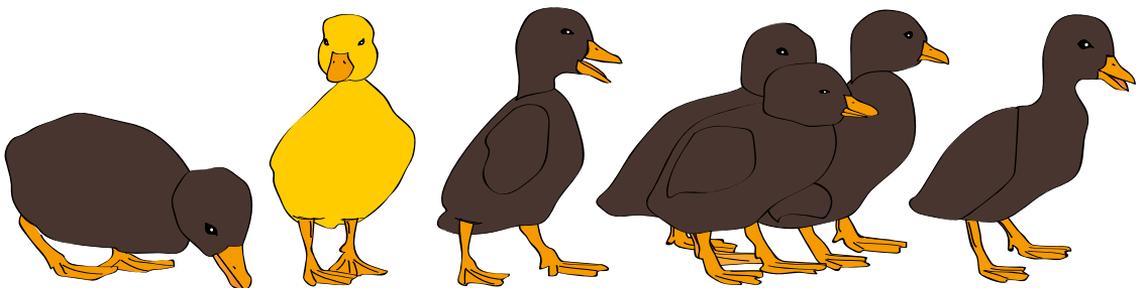
Хорошее здоровье или подверженность каким-либо заболеваниям передаётся от поколения к поколению. Однако более сильное, чем гены воздействие на здоровье оказывают привычки человека и культура. Поэтому так важно задуматься о том, какой образ жизни мы ведём.

Факторы, влияющие на здоровье мозга: физическое, психическое и социальное здоровье.

Тело и дух неотделимы друг от друга, влияют и нуждаются друг в друге. Хорошее самочувствие нельзя измерять только хорошей физической формой или состоянием здоровья. Существенное влияние на самочувствие оказывает и душевное состояние или психическое здоровье. На важность социальной среды, в которой живет человек, стали обращать внимание только в последние годы.

Физическое здоровье

Под физическим здоровьем или формой подразумевается высокая дееспособность человека и хорошее владение своим телом. Важные показатели здоровья нашего организма – это нормальное кровяное давление и уровень холестерина, поддерживаемый в норме вес, хорошее состояние опорно-двигательного аппарата (кости, мышцы) и подвижность суставов. Физическая активность играет важную роль для поддержания хорошего физического самочувствия. Движение должно быть регулярным, становясь неотъемлемой частью образа жизни.





Психическое здоровье

О психическом здоровье необходимо заботиться также внимательно, как и о физическом, т.к. оно влияет на общее самочувствие человека. Мы способны улучшить психическое состояние и выносливость различными способами. Для этого нужно научиться заглядывать внутрь себя и принимать себя такими, какие мы есть. Постараемся найти для себя самые подходящие методы, с помощью которых сможем заботиться о своём психологическом благополучии. Часто мы сами можем изменить или повлиять на те обстоятельства, от которых зависит наше настроение.

Социальное благополучие

Полученная от других людей поддержка, особенно от близких людей, может улучшить здоровье и защитить от заболеваний. Одиночество повышает риск развития многих болезней. Переживший жить в незнакомую среду, оторванный от своей культурной среды и семьи человек может стать более предрасположенным к заболеваниям.

Заболевания

Болезнь часто является результатом испытанного организмом сильного и продолжительного стресса или получения чрезмерных нагрузок. В

стрессовой ситуации боль ощущается сильнее, и эффективность действия некоторых лекарств может уменьшиться.

Даже такие кратковременные недомогания как головная или зубная боль могут отрицательно повлиять на наше физическое и психологическое самочувствие. По мере утихания боли, самочувствие улучшается.

На физическое здоровье сильное воздействие оказывают и нарушают душевное равновесие хронические заболевания. Человек с крепкой психикой лучше справляется с болезнями и мирится с происходящими в организме изменениями.

Наиболее опасными для здоровья мозга являются сердечно-сосудистые заболевания. Степень риска заболеть ими у каждого человека индивидуальна.

Сердце и мозг

Сердце и мозг взаимосвязаны между собой. Изменения в работе сердца оказывают влияние на здоровье мозга. Сердце – это своего рода «мотор» нашего организма. Сердечная мышца сильная, но она чутко реагирует на внутренние и внешние факторы воздействия.

Факторы, влияющие на работу сердца:

- врождённый порок сердца (исключение)
- сердечная аритмия
- повышенное кровяное давление
- увеличение количества жиров в крови (холестерин)
- изменения в работе щитовидной железы, недостаток или избыток выработки гормона щитовидной железы
- диабет или сахарная болезнь
- инфекции или воспаления
- вирусные заболевания
- состояние полости рта и дёсен
- лишний вес
- вредные привычки: курение, нездоровое питание, недостаток движения.

Как вышеупомянутые факторы влияют на организм человека?

Изменения в работе сердца влияют на состояние кровеносных сосудов и наоборот. Повышенное кровяное давление и закупоренность сосудов в течение длительного периода времени могут привести к инфаркту сердца или мозга. Слишком высокий уровень холестерина вредит сердцу и сосудам: в кровеносных сосудах образуются бляшки, препятствующие нормальному кровотоку, исчезает их эластичность. Это приводит к тому, что кровь не может снабжать организм питательными веществами и кислородом в достаточной степени.

Существует множество факторов, вызывающих стрессовую реакцию организма. Сочетание нескольких незначительных факторов способны в совокупности привести человека к состоянию сильного стресса, на который человеческий организм может очень бурно отреагировать:

- Мышцы напрягаются, образуется мышечный зажим.
- Кровяное давление повышается и пульс учащается.
- Обмен веществ замедляется.
- Порог болевого ощущения снижается.
- Появляется состояние угнетённости, и начинаются сбои в памяти.
- Обостряются ощущения, концентрация внимания снижается.
- Учащаются головные боли.

Нас подвергают стрессу не происходящие события и обстоятельства, а наше отношение к ним.

Любое положительное или негативное изменение в жизни может вызвать у нас стресс. Стресс у нас вызывает не какой-то конкретный раздражитель, а наша реакция на изменения, которая зависит в первую очередь от наших убеждений и мировоззрения. Поэтому наше настроение часто зависит не от обстоятельств, а от того как мы их истолковываем.

О здоровье нужно заботиться постоянно, заботясь о своем образе жизни. О здоровье нужно думать не только тогда, когда мы болеем. Если мы не уделяем своему здоровью достаточно внимания, то многие болезни на ранней стадии останутся незамеченными. К счастью здоровье можно поправить маленькими шагами.

Мы можем влиять на своё здоровье:

- прислушиваясь к своему телу;
- учитывая свои индивидуальные потребности.

Уход за собой не является бесполезным делом или пустой тратой времени. Мы сами способны улучшать свое физическое здоровье и настроение. Если нам хорошо, то мы способны лучше заботиться и о близких нам людях.

Заботиться о своем здоровье или оставить его без внимания зависит от ежедневно принимаемых нами решений. Образ жизни человека имеет огромное значение для его здоровья. Иной раз благодаря минимальным изменениям в своей жизни мы можем решить многие проблемы, связанные со здоровьем, о чём будет рассказано позднее.



3. Нарушения памяти, болезни памяти, деменция

Человеческий мозг – это не только место работы памяти, но и центр, отвечающий за решение проблем, взаимодействие между людьми и испытываемые чувства. Запоминание является одной из самых важных функций головного мозга, представляющей собой сложно устроенную интеллектуальную цепочку действий, при которой нейронные связи мозга и миллиарды нервных клеток находятся в тесном сотрудничестве. В процессе запоминания происходит одновременное выполнение множества команд во многих участках головного мозга. Поэтому конкретная локализация памяти в каком-либо одном участке мозга отсутствует.

Память человека делится на кратковременную рабочую память и долговременную память:

КРАТКОВРЕМЕННАЯ ИЛИ РАБОЧАЯ ПАМЯТЬ

– это часть памяти в течение нескольких минут, когда мы раздумываем об информации, с которой мы в данный момент работаем. Рабочую память мы используем, когда читаем, считаем, хотим запомнить номер ссылки или обучаемся чему-нибудь новому. Объём рабочей памяти может вмещать лишь ограниченное количество информации, которая затем либо переходит в долговременную память, либо забывается. Объём рабочей памяти начинает уменьшаться со старением и тогда, когда мы находимся в депрессивном состоянии.

ДОЛГОВРЕМЕННАЯ ПАМЯТЬ сохраняет информацию более продолжительный период и может обладать, в принципе, безграничным объёмом. В процессе воспроизведения или вспоминания информации происходит как бы процесс «доставания» фактов из хранилища памяти.

При различных болезнях памяти наблюдается сбой протекания процессов в структуре памяти. Например, главная проблема распространённой болезни Альцгеймера – информация не переходит из рабочей памяти в долговременную, а полностью забываются.

По существу память разделяется на три части:

- **ЭПИЗОДИЧЕСКАЯ ПАМЯТЬ**, которая включает в себя, например, то, что с нами происходит, конкретные события нашей жизни.
- **СЕМАНТИЧЕСКАЯ ПАМЯТЬ**, в которой хранится нами усвоенное как, например, значения слов и математика.



- **ПРОЦЕДУРНАЯ ПАМЯТЬ**, содержащая информацию о различных навыках, например, приобретенную череду движений как езда на велосипеде или печатание на клавиатуре.

Забывание

Забывание – это второй важный компонент механизма памяти. Память не могла бы функционировать, если бы мы иной раз не забывали некоторые вещи.

Забывание происходит по двум различным причинам:

- Если информация не используется, то с течением времени она в нашей памяти как бы тускнеет.
- При чрезмерном объёме новой информации затрудняется процесс вспоминания ранее усвоенных фактов.

Старение и работа памяти

При нормальном старении ухудшение памяти никогда не происходит в такой мере, что становится трудно справляться с ежедневными делами.

Возрастные изменения протекают индивидуально, однако нормой является следующее:

- Сохраняется способность к обучению.
- Замедляются процессы запоминания и воспроизведения информации.
- Усиливается зависимость от условий окружающей среды, что ослабевает концентрацию внимания.

- Способность хранить что-то в памяти не ослабевает.
- Ранее приобретённые знания и навыки сохраняются.
- Сохраняется способность вспоминать какие-либо факты с помощью ключевых слов или подсказок.
- Небольшие изменения в работе памяти начинают происходить уже после 40 лет, но более явные – только после 75 лет.
- Одной из первых ослабевает детальная память без логических связей, когда человеку становится трудно вспомнить имена и телефонные номера.
- Ослабляется способность справляться с ситуациями, требующими напряжения и продуктивности.
- Усиливается влияние таких факторов, как усталость и стресс.

Переживать по поводу проблем с памятью стоит, если:

- Вы или ваши близкие переживают из-за вашей кратковременной памяти.
- часто стали забывать договорённости, например, о встречах.
- с трудом удаётся соблюдать врачебные предписания.
- возникают трудности при вспоминании и подборе нужных слов в разговоре.
- ослабела способность принимать решения и справляться с проблемами. Стало труднее совершать финансовые операции, например, оплачивать счета или выполнять операции в банкомате.
- не найти кошелёк, телефон, ключи или другие знакомые вещи. Вещи пропадают или возникают трудности с пониманием того, как ими пользоваться.
- происходят частые смены настроения, часто чувствуете подавленность или апатию, ни с чем не справляетесь.
- из-за проблем с памятью трудно справляться с ежедневными делами.
- человек не замечает такие изменения своей личности как растерянность, постоянная подозрительность или страх. Близкие начинают всё чаще замечать склонность человека к уединению.

Нарушения памяти

Нарушения памяти могут быть вызваны множеством факторов, некоторые из которых кратковременные и безопасные, часть поддаётся лечению, а другие являются первыми признаками прогрессирующих нарушений памяти. Поэтому к нарушениям памяти всегда нужно относиться очень серьёзно.

Под влиянием ряда причин могут наблю-



даться кратковременные или продолжительные сбои в работе памяти. Например, сильная занятость или усталость могут ухудшить память и концентрацию внимания, но с наступлением спокойного периода в жизни и после нескольких дней хорошего сна, память снова начинает работать нормально.

Причины, при устранении которых память начинает функционировать нормально (проходящие причины):

- некоторые нарушения кровообращения головного мозга
- лёгкая травма головы
- лекарства, алкоголь и наркотические вещества
- психологические проблемы и состояние замешательства.

Причины, при появлении которых важна ранняя диагностика и своевременное лечение (причины, поддающиеся лечению):

- психические расстройства, например, угнетенность и подавленность
- нарушения обмена веществ и недостаток каких-либо веществ в организме, например, изменения гормонального уровня щитовидной железы или недостаток витамина Б-12
- некоторые болезни мозга, например, воспаление оболочки головного мозга или мозговые опухоли.

Устойчивые состояния осложнений, которые не усугубляются и при которых реабилитационное лечение имеет большое значение. Реабилитация позволяет добиться или полного или частичного выздоровления:

- осложнения после различных повреждений мозга, например, травмы головного мозга, мозговые инфаркты, кровоизлияние в мозг или инфекции
- осложнения после оживления.

Прогрессирующие болезни памяти, вызывающие проблемы с памятью, которые можно замедлить и этим улучшить качество жизни больного, если обратить внимание на проблему как можно раньше:

- болезнь Альцгеймера
- болезни памяти из-за проблем с кровеносными сосудами
- болезнь диффузных телец Леви
- атрофия лобно-височных областей.

Болезни памяти

Нарушения памяти могут быть вызваны различными причинами, из которых самые серьезные – это прогрессирующие болезни памяти.

Факторы риска развития болезней памяти:

- возраст, поскольку вероятность появления заболевания возрастает с возрастом
- повышенное кровяное давление
- диабет
- высокий уровень общего холестерина
- недостаток движения
- лишний вес
- низкий уровень образования.

Чем больше факторов риска, тем больше вероятность развития болезней памяти.

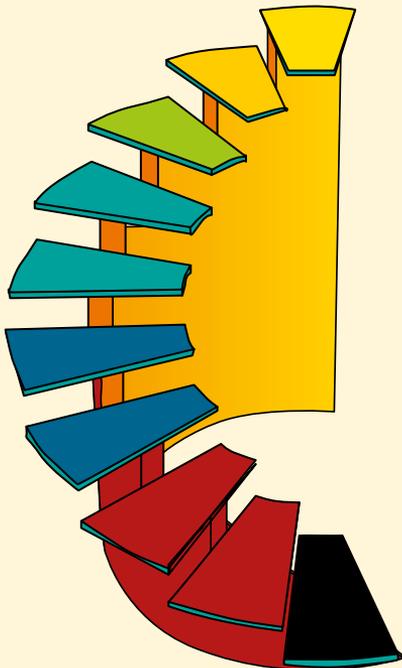
Болезни памяти, имеющие прогрессирующий характер:

Болезнь Альцгеймера

Болезнь Альцгеймера является наиболее распространённой болезнью памяти – на неё приходится 65–70% всех случаев болезней памяти, носящих прогрессирующий характер.

Болезнь Альцгеймера – это заболевание головного мозга дегенеративного характера, проявляющееся в форме прогрессирующего снижения интеллекта. Симптоматика болезни нарастает постепенно, циклично и равномерно. Этой болезнью

Болезнь Альцгеймера обычно протекает по стадиям.



РАННЯЯ СТАДИЯ.

- У человека сохраняется воля и он не поддается подчинению.
- Могут возникнуть трудности в решении своих финансовых вопросов, например, понять смысл банковского счёта или оплатить счета.

ЛЕГКАЯ СТАДИЯ.

- Ослабевает способность решать более сложные проблемы и могут наблюдаться нарушения речи.
- Человек ещё справляется с ежедневными делами самостоятельно.

СРЕДНЯЯ СТАДИЯ.

- Ослабевает способность понимать более сложную речь и выражать свои мысли.
- Большой всё более зависим от поддержки и помощи других.

ТЯЖЕЛАЯ СТАДИЯ.

- Способность к самостоятельному выполнению ежедневных дел значительно снижена.
- Больной нуждается в круглосуточном надзоре и помощи. Обычно проживание одному на данной стадии становится невозможным.

нью можно заболеть и в среднем возрасте. Чем дольше человек живёт, тем выше риск заболеть.

Продолжительность болезни в среднем 10 лет, но длительность прогрессирования заболевания может варьироваться и от 3 до 20 лет.

Как правило, первые симптомы болезни трудно распознать. Сам больной их для себя не осознает и не признает. Человек с болезнью памяти может объяснять свои проблемы с памятью как временные и незначительные. Чаще всего изменения в поведении больного начинают замечать близкие больного раньше, чем он сам их осознает.

Симптоматика имеет индивидуальный характер. Наиболее важный симптом – это ухудшение кратковременной памяти. Человек забывает только что сказанное и повторяет одно и то же снова и снова. Для болезни Альцгеймера характерно снижение способности к обучаемости. В ходе развития болезни отмечаются следующие нарушения:

- Трудности с разговорной речью: при разговоре трудно подобрать нужные слова.
- Трудности с пониманием окружающей среды: человека может заблудиться в знакомых местах.
- Замедление исполнительных функций: трудно начать и выполнить задание.
- Ослабевает способность принимать решения.
- Изменения в поведении: возможна угнетенность, беспокойство, агрессивность или изменение личности.
- У работающих людей в начальной стадии болезни могут наблюдаться симптомы стресса, изнуренность и упадок настроения.

Болезнь памяти, вызванная нарушением кровообращения

Под болезнью памяти, вызванной нарушением кровообращения, понимается вызванное заболеваниями сосудов головного мозга болезнь памяти, которая по распространённости среди болезней памяти занимает второе место. Ранее эту болезнь называли васкулярной деменцией.

Болезнь Альцгеймера и болезнь памяти, вызванная нарушением кровообращения, могут наблюдаться одновременно. Развитие болезни также может быть поэтапным.

Типичные симптомы:

- нарушения при планировании текущих действий
- замедленные и скованные движения
- нарушения равновесия и ходьбы
- трудности с пониманием и охватом окружающей среды
- ослабление контроля за мочеиспусканием
- нарушения памяти.

Болезнь диффузных телец Леви

Болезнь диффузных телец Леви – третья по частоте, но по сравнению с двумя предыдущими, более редкая болезнь памяти.

У больного с болезнью диффузных телец Леви возникают визуальные галлюцинации, нарушения моторной системы как при болезни Паркинсона такие как скованность, замедленность движений и дрожь, а также характерно выраженные колебания внимания и интеллекта в течение дня. Иной раз могут случаться обмороки и падения.

Эта болезнь мозга может быть одновременно с болезнью Паркинсона. Большинство страдающих болезнью Паркинсона не имеют серьёзных нарушений памяти, но встречаются нарушения памяти, вызывающие небольшие трудности в быту и затрудняющие обработку информации. Болезнь диффузных телец Леви, которую сопутствует болезнь Паркинсона, со своей обширной симптоматикой может быть не диагностирована, потому что внимание часто уделяется двигательным расстройствам и возможным перепадам настроения больного. Болезнь Паркинсона вызывает трудности с разговорной речью у больного, она становится замедленной и монотонной, что может дать ложный сигнал о снижении интеллектуальных способностях человека.

Болезнь памяти, вызванная атрофией лобно-височных областей

Болезнь памяти из-за атрофии лобно-височных областей – это заболевание, при котором развиваются дегенеративные процессы в лобных долях головного мозга. Болезнь начинается обычно в возрасте от 45 до 65 лет. Примерно половина заболевших имеют ближайших родственников с тем же диагнозом. Часто дегенеративные процессы в лобных долях головного мозга вызывают изменения личности и поведения. Забывчивость появляется значительно позже и проявляется себя по-другому, чем при болезни Альцгеймера.

Типичные симптомы:

- снижение способности критически мыслить
- утрата чувства такта в общении с людьми
- отсутствие эмоциональной чувствительности
- нарушения речи
- уныние
- изменения в ощущениях.

Существует и множество других более редких болезней памяти, некоторые из которых носят наследственный характер.



Деменция

Деменция развивается от нарушений в работе мозговой деятельности, которые могут появиться по многим причинам. Дополнительно к расстройствам памяти наблюдаются нарушения речи, проблемы с пониманием сути происходящих событий, требований окружающих людей и нарушения исполнительных функций.

Различные болезни памяти вначале ослабевают различные функции организма. Поэтому важно диагностировать болезнь памяти в самом начале ее появления, до того, как симптомы разовьются до уровня деменции.

Кроме расстройства памяти для деменции характерны один или несколько из следующих проявлений:

- нарушение речи, например, трудно вспомнить нужные слова, понимать разговор или находить нужные слова
- нарушение моторики рук, проявляющиеся, например, в снижении способности самостоятельно одеваться или бриться
- сложности с узнаванием людей и предметов
- ослабление способности при выполнении более сложных умственных действий, например, трудно выполнить поручение или сориентироваться в незнакомом месте.

Выделяют три стадии деменции: легкую, среднюю и тяжелую.

Путь получения медицинских услуг при болезнях памяти

Если возникает подозрение, что в вашей памяти происходят изменения по сравнению с прошлым, то важно обратиться за помощью к специали-

стам в этой области. Если Вас беспокоит здоровье мозга ваших близких или появившиеся у них нарушение памяти, важно направить их на обследование памяти.

Первым делом нужно связаться с медицинским учреждением по месту жительства. Во многих муниципалитетах есть поликлиники по лечению расстройств памяти или медсестра по лечению памяти, к которым можно обратиться и которые направят на обследование памяти.

Первоначальное обследование начинается с основательного анамнеза, с заполнения опросника и выполнения теста на проверку памяти (например, MMSE, CERAD), с лабораторных анализов и магнитно-резонансной томографии (МРТ) головного мозга. Специалист, исследующий работу памяти пациента, заинтересован выслушать и членов семьи или родственников, чтобы получить более полную картину.

О своём беспокойстве по поводу памяти стоит поговорить с врачом из медицинского учреждения по месту жительства или с частным врачом.

Если причины расстройства памяти остаются не ясными, пациента направляют на дальнейшие обследования к врачу, специализирующемуся в области неврологии или гериатрии.

Деменция – это синдром или совокупность различных симптомов, но не самостоятельная болезнь. Причиной деменции всегда является какая-нибудь болезнь, которую нужно определить.

4. «Радостный» мозг помнит лучше всего

То, как мы запоминаем что-то, очень индивидуально. Каждый из нас может найти и разработать свой метод, который поможет ему лучше запоминать и хранить в памяти. Мотивационная система мозга лучше всего включает механизмы памяти, когда нам интересен предмет изучения.

Мы запоминаем информацию посредством своих органов чувств: зрения, слуха, осязания и других. Некоторым из нас лучше запоминать с помощью зрения, другим – слуха, а третьим с помощью осязания. Обучение и запоминание станут более эффективными, если мы будем использовать несколько органов чувств одновременно.

Вспоминать очень полезно

Вспоминать – это погружаться в своё прошлое, попытка объяснить и оценить события. Вспоминание является важным элементом с позиции психического здоровья, потому что через это мы осмысливаем события. Воспоминания подчеркивают ценность и значимость человеческой жизни. Чтобы помочь себе вспомнить можно использовать фотографии, ароматы, музыку или литературу (сказки и рассказы). Можно рассматривать свои семейные фотографии или описывать и выражать свои чувства с помощью рисунков.

Вспоминать хорошо для душевного равнове-

сия. При воспоминании нет правил, каждый может вспоминать так, как ему нравится. При воспоминании всплывают картинки и чувства из прошлого, которые придают нашей жизни смысл и повышают самооценку. Воспоминание помогает подумать об эмоциях и событиях из прошлого и возможно переоценить их.

Воспоминания помогают нам вновь пересмотреть свою жизнь, освежить в памяти радостные и грустные события. Вспоминая, мы становимся уникальными экспертами своей жизни.

Иной раз, заглядывая в своё прошлое и анализируя его, человек начинает по-другому смотреть на некоторые события, понимание которых может прийти только с течением времени. Когда люди начинают делиться своими воспоминаниями, то между ними возникает большее взаимопонимание. При воспоминании передаётся ценное культурное наследие от поколения к поколению.

Вспоминание связано с культурой и совместным времяпрепровождением людей:

- Отложившиеся в памяти культурное или художественное впечатление может уравновесить, успокоить, а также улучшить здоровье и самочувствие.
- Активное участие в культурной жизни вместе с другими людьми благоприятно влияет на обучение, размышление и понимание того, что человека окружает, а также улучшает его творческий потенциал и способность справляться с решением проблем.

Пожилым людям важно принимать участие в мероприятиях, где они смогут общаться с другими людьми. Совместные культурные увлечения наравне с двигательной активностью оказывают положительное влияние на здоровье и продолжительность жизни человека.

Радость и хорошее настроение – лучшие друзья мозга. Вспоминать также полезно для мозга.



Поддержание памяти

Память можно поддерживать как внешними, так и внутренними средствами.

ВНЕШНИЕ ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА не замещают, а поддерживают память.

Примеры:

- Упорядочение жизненного пространства, при котором все вещи лежат на своих местах, тогда они легко находятся и их не нужно постоянно искать.
- Памятки: записи на листочках для заметок (стикерах), в отрывном календаре, ведение дневника и список покупок.
- Технические вспомогательные средства: сигнал напоминания приёма лекарств, «напоминательная» функция телефона или даже обычный будильник помогут вспомнить, что пришло время принимать лекарство, идти на прогулку или садиться обедать.
- Напоминание иногда кажущееся забавным: верёвочка на запястье или прищепка на занавесках напоминают нам о делах, которые с ними связаны.

ПОД ВНУТРЕННИМИ ВСПОМОГАТЕЛЬНЫМИ СРЕДСТВАМИ подразумевается связывание новой информации с уже имеющимися и знакомыми знаниями и навыками. Это облегчает процесс обучения. Со старением процесс обучения замедляется. Пожилые люди могут компенсировать дополнительные затраты времени тем, что связывают новые знания или навыки с когда-то приобретенными знаниями и с жизненным опытом.

Примеры:

- Повторение: произнесение имени вслух или про себя помогает его запомнить.
- Классификация и систематизация вещей, которые нужно запомнить:
 - классификация по общему признаку, например, класть покупаемые товары в корзину в магазине можно в той последовательности в какой они находятся на пути от двери магазина к кассе. Сначала фрукты, затем молоко и последними – мясные продукты
 - по степени важности или местоположению.
- Использование картинок, связей и рифм.

Нам легче запомнить знакомые вещи или то, что нам нравится, или то, что поднимает нам настроение. Мы легче запоминаем вещи, с которыми связаны сильные эмоции - чувство страха, волнение или ощущение счастья и радости.



Тренировка мозга

Мозг «не изнашивается» при использовании, а наоборот. Мозгу необходимо применение, тренировка и активизация. Лучший способ заботы о здоровье головного мозга – выполнение приятных и интересных для Вас занятий либо одному, либо в группе. Чем разнообразнее используется мозг в течение жизни, тем дольше сохраняется

Хорошие, но и плохие события и воспоминания запоминаются лучше, так как они связаны с различными чувствами.

его работоспособность и в пожилом возрасте.

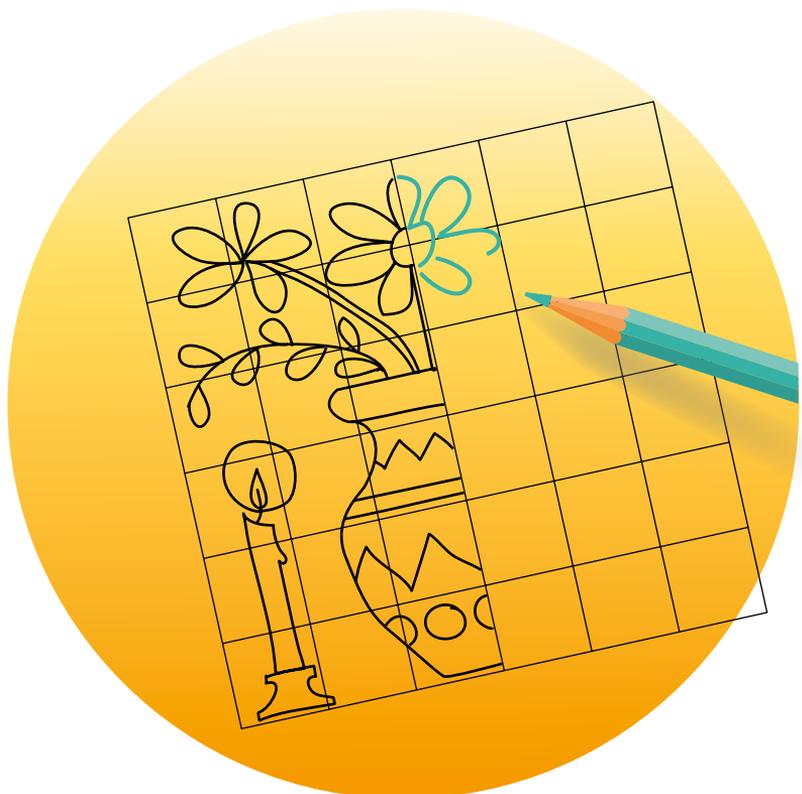
Мозг, душа и тело составляют единое целое. Подходящая комбинация активной деятельности, отдыха и получаемого удовольствия положительно влияет на мозг.

Социальная жизнь активизирует деятельность памяти и поддерживает хорошее психологическое состояние. Многие вещи приятней делать с кем-то сообща. Беседа и обмен мыслями с другими активизируют мозг и работу нервных клеток (нейронов). Не сидите дома в одиночестве, а примите активное участие в деятельности какого-нибудь местного общества. Стоит согласиться на участие в мероприятии, даже если в начале не очень хочется идти. Важно поддерживать контакт с друзьями, регулярно встречаясь и созваниваясь. Возможность поделиться своими мыслями или обменяться мнениями помогает справляться со стрессом и предотвращает появление чувства подавленности.

Иной раз можно устроить себе небольшое испытание и сделать что-то такое, чего раньше не делали. Новые навыки и впечатления создают новые нейронные сети в головном мозге. Полезно следить за событиями в мире, знать последние новости, читать газеты, смотреть телевизор или слушать радио. Можно заниматься искусством, рукоделием, делать что-нибудь своими руками, слушать музыку или заняться изучением иностранных языков.

Бытовую рутину тоже полезно иной раз нарушать и делать что-нибудь по-другому. Если Вы привыкли сидеть за столом на одном и том же месте – сядьте на соседний стул, попробуйте спать на другой половине кровати или сделать перестановку мебели.

В литературе можно подчерпнуть множество советов по тренировке памяти. Следующие советы подобраны из списка советов с сайта Организации Памяти (Muistiliitto).



Запоминанию способствуют:

- Внимательное слушание.
- Сосредоточенность и избегание отвлекающих факторов, поочередное выполнение дел.
- Повторение – то, что нужно запомнить, повторять вполголоса или про себя.
- Запоминание (заблаговременное планирование) – следуя принципу, помните, что «хорошо спланировано – наполовину сделано», например, положите на видное место вещи, которые надо взять с собой.
- Использование вспомогательных средств - листочки для заметок (стикеры), таймер-яйцо или будильник, и другие приспособления с функцией напоминания.
- Изучение возможностей мобильного телефона – использование имеющихся в нем функций будильника, напоминания и календаря облегчает повседневную жизнь.
- Активное вспоминание – постараться вспомнить вечером прочитанные утром новости.
- Составление списка дел и покупок, которые хочется сделать в течение дня. Записывание помогает лучше запоминать.
- Использование алфавита как вспомогательного средства - проговаривая про себя буквы алфавита можно вспомнить нужное слово.
- Достаточный сон – при отдохнувшем мозге память работает лучше.
- Регулярное здоровое питание. Необходимо пить достаточное количество воды, особенно в летнюю жару.
- Общение с друзьями – встречаться и созваниваться.
- Заниматься тем, что доставляет удовольствие.
- Движение – подобрать для себя подходящий вид двигательной активности.
- Наслаждаться жизнью!

Источник: muistiliitto.fi

5. Органы чувств



Мир чувств

Мозг и память работают, получая информацию из окружающей нас среды. Мы сознательно и бессознательно воспринимаем окружающий нас мир через органы чувств. В мозг непрерывно поступают потоки информации благодаря органам чувств. С возрастом и опытом увеличивается осознанность и контроль за своими чувствами и наблюдательность.

Чаще всего строение памяти и основные принципы ее функционирования описывают через мгновенную память от чувственных ощущений или чувственную память, кратковременную рабочую память и долговременную накопительную память.

Информация, возникающая от чувственных ощущений, поступает в мозг от органов чувств человека. Чувственная память является частью опосредованного восприятия мира. Информация, полученная через органы чувств, временно хранится в чувственной памяти. Часть информации, полученная таким образом, остается нами незамеченной, так как объем у рабочей памяти ограничен. Только незначительная часть поступившей чувственной информации переходит для осознанной обработки в рабочую память и после этого на хранение в долговременную память.

Основные органы чувств человека – это зре-



ние, слух, осязание, вкус и обоняние. Также чувства равновесия и ориентации помогают человеку осознать своё расположение в окружающем пространстве. Классически выделяют три типа восприятия:

- зрение (визуальный)
- слух (аудиальный)
- осязание (кинестетический).

Часть людей обучается и запоминает лучше всего благодаря зрению, другие – слуху, а третьи – с помощью осязания (тактильных ощущений) и движения. Обучение и запоминание будут более эффективными, если мы задействуем несколько органов чувств одновременно. Можно научиться лучше запоминать и быстрее обучаться, если знать, какие органы чувств у нас доминируют. Не всегда легко определить доминирующий орган чувств, да и не так это важно. По особенностям восприятия информации люди делятся на визуалов, аудиалов и кинестетиков.



Зрение = способность видеть

С помощью зрения человек получает большую часть информации об окружающем мире через свет, улавливаемый глазами. Информация от глаз и внутреннего уха одновременно поступает на обработку и анализ в мозг человека. Зрительные нервы переносят в мозг информацию о том, что человек видит, при этом происходит соединение зрительных нервов обоих глаз на пути в мозг.

ЛЮДИ, У КОТОРЫХ НАИБОЛЕЕ СИЛЬНО РАЗВИТА ЗРИТЕЛЬНАЯ ПАМЯТЬ легче всего запоминают всё разглядывая. Картинки, цвета, фигуры и написанный текст помогают лучше усваивать новые знания. Во время выступления картинки, показанные докладчиком, помогают лучше запомнить сказанное. Информацию, запечатленную через орган зрения, позднее легче

вспомнить, так как она запечатлена в памяти целостной картиной.

Каждый из нас из увиденного делает свои заключения. Они могут не совпадать, но это не означает, что они не верны. Данный феномен был установлен при исследовании, как разные люди видят и воспринимают одну и ту же ситуацию.

Например: В банке совершено ограбление, чему было множество свидетелей на улице. В дальнейшем при расследовании оказалось, что показания свидетелей не совпадают, т.к. они запомнили цвет куртки грабителя, размер сумки, длину волос и другие детали немного по-разному.

Люди с хорошо развитой зрительной памятью запоминает лица лучше, чем имена.



Слух = способность слышать

Человек воспринимает различные звуки с помощью органов слуха. Звук попадает в левое и правое ухо не одновременно и мозг на основе этого интервала рассчитывает удаленность звукового источника. Через уши звук поступает в мозг, где анализируется его содержание и значение.

Во внутреннем ухе находится центр равновесия – вестибулярный аппарат. Вестибулярный аппарат регулирует движения глаз и положение тела в пространстве. Повышенный шумовой фон среды проживания, на источники которого нельзя повлиять, часто является причиной стрессов. С возрастом слух ухудшается.

В уставшем состоянии человек не переносит громких звуков и громкую музыку. Тихо играющая, любимая музыка благоприятно влияет на мозг и настроение. Приятную музыку можно даже назвать лекарством для мозга, потому что она улучшает способность к концентрации и память. Доказано положительное влияние музыки и на людей с нарушениями памяти.

ЛЮДИ С ХОРОШИМ СЛУХОМ (аудиалы) запоминают и обучаются, когда слушают, при этом им не обязательно нужна зрительная поддержка. Звуки из окружающего пространства могут перегружать восприятие и затруднять концентрацию таких людей. Музыка и ритм способствуют запоминанию. Аудиалы вспоминают медленнее, чем люди со зрительной памятью.

Аудиалы помнят, что и как было сказано, так как ухо передает и мозг анализирует поступившую информацию.

Например: если человек когда-то был в аварии, то звук сирены скорой помощи или звук тормозов могут позднее восстановить в памяти события этого несчастного случая.

Если ни одно изображение не поддерживает услышанное, то при слушании мозг приходится задействовать в большей степени.



Осязание = способность ощущать действие факторов внешней среды посредством различных каналов восприятия

Осязание – это способность ощущать прикосновения и воспринимать что-либо кожей. Кожа является самым большим из органов чувств человека. В ней находятся миллионы нервных окончаний, передающих в мозг информацию от прямого контакта тела с внешней средой. Посредством кожи мы чувствуем давление, потягивание, движение, температуру и боль. Чувство осязания помогает нам избегать опасностей и приспосабливаться к температуре окружающей среды. С помощью осязания человек получает информацию о своём теле, о свойствах и качествах предметов, до которых он дотрагивается.

Наиболее чувствительные части нашего тела:

- руки и особенно кончики пальцев
- губы
- лицо
- язык.

Дотрагиваясь до объектов внешней среды и получая ощущения от прикосновений, человек составляет полную картину мира в дополнение к информации, полученной им от других органов чувств. Таким образом, осязание помогает более точно воспринимать окружающее окружающую среду.

ЛЮДЯМ С ХОРОШИМ ЧУВСТВОМ ОСЯЗАНИЯ

(кинестетикам) в процессе обучения и запоминания помогают органы осязания, обоняния, вкуса, а также движения и внутренние ощущения.

Некоторым, чтобы сконцентрироваться и внимательно слушать, помогают записи и зарисовки. Некоторые действия, движения и дотрагивания помогают нам что-то лучше вспомнить. Кому-то вязание помогает сконцентрироваться. Процесс вспоминания может занять немного времени, потому что воспоминания исходят из тела или ощущений.



Орган вкуса (вкусовой анализатор) = способность чувствовать вкус

Вкусные рецепторы располагаются по всей ротовой полости, благодаря которым человек ощущает пять основных вкусов: сладкое, солёное, кислое и горькое и еще один, у которого нет русского названия – умами. Название «умами» происходит от японского слова, которому в русском ближе всего соответствует слово «вкусный». В принципе человек может ощущать множество разнообразных вкусов, но на практике их трудно различить друг от друга. Чувство вкуса очень зависит от развитости обоняния, потому что обоняние на целых 80% определяет наше восприятие вкуса пищи.



Обоняние = способность чувствовать запахи

Запахи через нос попадают глубоко в мозг. Через обонятельный аппарат мы получаем довольно много важной информации об окружающем нас мире. Запах предупреждает нас о новой ситуации, например, об испорченной рыбе, которую не стоило бы есть. О возможной опасности для здоровья могут сообщать и такие неприятные запахи как запах пыли или плесени.

Приятные запахи мы обычно называем ароматами, благодаря которым на поверхность сознания иной раз могут всплыть приятные воспоминания. Восприятие запахов и процесс дыхания человека взаимосвязаны. Мы можем контролировать своё дыхание, но не работу обонятельных рецепторов.

Способность распознавать различные запахи не является, врождённым, а приобретённым умением. Поэтому мы можем в течение всей жизни получать наслаждение от новых ароматов. У некоторых запахов даже нет своих названий, они получают имя по ассоциации с предметом или местом. Например, мы все знаем, как пахнет роза, но нет специального названия для её аромата.

Различные запахи активизируют разные отделы головного мозга. Приятный аромат и неприятный запах одновременно активизируют отделы мозга, находящиеся в разных полушариях. При употреблении пищи вкусовые ощущения соединяются с обонятельными. За один раз человеческий нос способен уловить и распознать не более чем четыре различных запаха, иной раз даже только два.

Часто, когда трудно подобрать названия запахам, можно услышать: «такой знакомый запах, но не помню названия» или «имя у меня крутится на языке».

Обоняние и память

Обычно мы не обращаем внимания на запахи до того, как они начинают нам мешать, раздражать, предупреждать или нравиться и вызывать воспоминания. У каждого из нас, наверняка, был такой опыт, когда, почувствовав какой-то запах, мы оказывались в прошлом и вспоминали связанные с ним ассоциации. Запахи детства никогда не выветриваются из памяти. Закрыв глаза, каждый может окунуться в запахи из своего прошлого.

Передаваемый сигнал через обоняние проходит в мозге широкую сеть нейронов, проходя и чувственные центры. При желании мы способны вспомнить или, по крайней мере, различить тысячи различных запахов. По мере старения обоняние обычно притупляется, пожилые люди начинают хуже различать определённые запахи, и постепенно может произойти полная потеря обоняния.

Запахи и чувства

Запахи влияют на поведение и настроение людей. Экспериментально установлено, что запах лимона оказывает самое положительное действие на эмоции - заряжает энергией и улучшает настроение.

Запахи связаны с чувством опасности, пищевыми продуктами или физическим контактом. Все эти чувства тесно связаны с эмоциями - либо с положительными, либо с отрицательными. Вдыхание очень сильного запаха в течение долгого времени утомляет чувство обоняния.

Запахи воспоминаний

Воспоминания и запахи связаны с чувствами. Сильная эмоция, испытанная человеком первый раз вместе с каким-либо запахом, оставляет в мозге стойкий след. Если эмоция приятна, то от нее остается хорошее воспоминание, но если запах вызывал отвращение, то это оставляет в памяти неприятный след. Позже эту эмоцию будет трудно изменить. С запахами воспоминание может оставить более сильный след в памяти, чем опыт, полученный от зрительных или слуховых ощущений. Коллекция запахов в нашей памяти очень индивидуальна и уникальна.

Например: сильный запах булочек с корицей может активизировать у человека воспоминания о событиях прошлого, о том, когда и где он их ел, или как его мама пекла когда-то такие булочки.

Запахи связаны и с культурой, и поэтому в памяти каждого человека должны быть знакомые запахи, связанные со своей культурной средой.

Тренировать различные органы чувств легко, например, можно нюхать специи или другие источники запахов, или прикасаясь с закрытыми глазами к различным предметам пытаться их распознать.

Упражнения на стимуляцию органов чувств нетрудно организовать и в группах, например, можно собрать коллекцию запахов в маленькие баночки (сосна, смола, апельсин или др.) или коллекцию различных сортов шоколада для пробы и распознавания оттенков вкуса (шоколад с имбирем, шоколад с изюмом или др.).

Для тренировки чувства осязания можно ощупывать разные предметы с закрытыми глазами и описывать, предмет, например, холодный, острый или ворсистый. На основе описания другой старается угадать, о каком предмете идёт речь.

6. Движение

Ежедневная двигательная активность жизненно необходима в пожилом возрасте. Физическая активность хоть и не предотвращает старение, но с её помощью можно поддерживать и улучшать такие важные для здоровья пожилых людей свойства - мышечный тонус, равновесие, подвижность суставов и способность передвигаться. Малоподвижный и сидячий образ жизни плохо влияют на здоровье.

Движение дает энергию, положительно влияет на настроение и на память. Совместные физкультурные занятия – это приятное времяпрепровождение и возможность общаться с другими людьми.

Даже небольшое увеличение физической нагрузки в течение дня оказывает положительное влияние на здоровье организма. Движение существенно повышает качество жизни и способность лучше справляться с повседневной жизнью.

Рекомендуемые виды двигательной активности:

- обычная ходьба и скандинавская ходьба
- плавание, бег в воде и аквааэробика

- катание на велосипеде
- занятия оздоровительной гимнастикой
- катание на лыжах
- собирание грибов и ягод.

Положительное влияние движения на здоровье

Мозг контролирует мышечную деятельность, уровень физической активности, а также обработку интеллектуальной информации. Во время движения происходит одновременная работа различных отделов головного мозга, поэтому регулярная физическая активность улучшает работу, что способствует и выздоровлению от многих болезней.

Мышечная ткань чутко реагирует на изменения в физической активности. С возрастом и в результате недостаточного движения мышечная масса претерпевает изменения, например, у лежачих больных наблюдается быстрое уменьшение мышечной массы и снижение мышечной силы. Двигаться нужно регулярно, учитывая и своё



физическое состояние. При разумных нагрузках движение будет доставлять только удовольствие.

Разнообразная и регулярная физическая активность улучшает дееспособность, двигательные возможности человека и уверенность в движениях, а также положительно влияет на равновесие и гибкость. Таким образом, снижается риск падений, что может привести к переломам, из которых самым опасным для пожилых является перелом бедренной кости. Двигательная активность играет профилактическую роль по предотвращению проблем с суставами и развитию остеопороза, замедляет потерю мышечной и костной массы, улучшает настроение, качество жизни и помогает лучше спать. Движение и прогулки являются хорошей профилактикой, предотвращающей появление различных заболеваний, например, диабета второго типа и сердечно-сосудистых болезней. Предположительно, двигательная активность может снизить и риск возникновения такого нарушения памяти как болезнь Альцгеймера. Движение положительно влияет на внимательность и понимание информации как у здоровых, так и у страдающих ослаблением мозговой деятельности пожилых людей.

Уже через 20 минут сидения в мозг посылается сигнал о том, что пришло время для отдыха, поэтому стоит почаще вставать и двигаться, чтобы тело и мозг оставались бодрыми и активными.

Различные виды движения оказывают разное влияние на здоровье человека. Разнообразие движений даёт лучшие результаты:

- улучшается поступление кислорода к мозгу и лёгким
- укрепляется костная ткань
- мышцы становятся сильными и улучшается равновесие
- уменьшается риск возникновения диабета, потому что движение положительно влияет на уровень сахара в крови
- понижается кровяное давление
- повышается иммунитет
- органы чувств работают лучше.

Зачастую пожилым людям не стоит отказываться от двигательной активности из-за болезней и недугов. Наоборот, жизнь в движении помогает избежать усугубления многих заболеваний и лучше справляться с выполнением ежедневных дел.

Изменения в организме при старении

С процессом старения связано появление различных возрастных изменений в организме.



Физиологические изменения не начинаются одновременно. Изменения в организме снижают общую дееспособность человека.

С возрастом в нашем теле происходят следующие изменения:

- Снижается уровень физической выносливости.
- Ослабевает сердечная деятельность, уменьшаются насосная функция сердца и размеры внутренних органов.
- Снижается мышечная сила, обычно уменьшается мышечная масса и увеличивается процент жировой ткани.
- Снижается подвижность суставов.
- Замедляется основной обмен веществ.
- Снижается процент общего содержания воды в организме, уменьшается объём костной ткани и нарушается минеральный состав костей.
- Ослабевает способность к сохранению равновесия.

Польза от ежедневной двигательной активности

Обычно, при другой целенаправленной деятельности, мы не обращаем внимание на двигательную активность, связанную с ежедневной деятельностью. Примерами полезной ежедневной активности, доступной большинству, являются: уборка квартиры, приготовление пищи, уборка листьев в саду, очищение двора от снега, хождение в магазин, собирание ягод и рыбалка. Это полезная и легко выполнимая деятельность.

Двигательная активность может быть связана и с желанием улучшить состояние здоровья при выполнении незначительных дел как например, вместо лифта подняться или спуститься пару этажей по лестнице, или выйти из автобуса на две остановки раньше, или припарковать машину немного подалеже от места назначения и остаток пути пройти пешком. Сама по себе двигательная активность при выполнении ежедневных дел ещё не повышает уровень физической выносливости и не помогает бороться с лишним весом.

Всегда нужно обращать внимание на безопасность движения: стоит прислушиваться к своему телу и при необходимости использовать подручные средства, например, трость или палки для ходьбы. Особенности здоровья, хорошее самочувствие от движения и радость от общения с другими людьми побуждают человека заниматься тем видом двигательной активности, который является для него безопасным. Движение улучшает качество жизни, поскольку происходит активизация умственной работы, повышается вера в себя и улучшается качество ночного сна.

Рекомендации

Полезно тренировать как мозг, так и тело. Любой вид физической активности благоприятен для деятельности мозга, но при этом не обязательно доводить себя до изнеможения. Даже ежедневной получасовой прогулки достаточно для сохранения здоровья.

К двигательной активности нужно относиться как к образу жизни, а не как к единичным занятиям. Если Вы не вели активный образ жизни ранее, то самое время этим заняться. Начинать двигаться нужно постепенно, понемногу увеличивая нагрузки и продолжительность занятий.

Если Вы принимаете какие-нибудь лекарства, например, от сердца или от давления, то перед тем как захотите увеличить свою дневную норму движения, проконсультируйтесь с врачом.

Физическая активность должна быть:

- регулярной, постоянной, повторяющейся
- желательно ежедневной
- достаточно продолжительной: от 15 минут до 1 часа на одно занятие; ежедневную норму по времени можно набирать, например, из нескольких занятий продолжительностью по 15 минут
- лёгкие одышка и потоотделение полезны.

Обычно для того, чтобы начать вести активный образ жизни и закрепить это в привычку, человеку недостаточно просто знания о благоприятном влиянии физической активности на его здоровье. Первостепенную роль для начала занятий и формирования привычки регулярно двигаться играют сила воли и вера в себя. Хорошее самочувствие будет наградой тому, кто начал регулярно заниматься.

Простые упражнения можно посмотреть на вебстранице: www.voimaavanhuuteen.fi.

Никогда не поздно начать двигаться!



| | MAANANTAI | TIISTAI | KESKIVIikko | TORSTAI | PERJANTAI | LAUANTAI | SUNNUNTAI |
|--|-----------|---------|-------------|---------|-----------|----------|-----------|
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

Ikonit: Ingimage



7. Пребывание на свежем воздухе

Природа – это безопасная, успокаивающая и дающая нам энергию среда. часть окружающего нас мира, помогающая восстанавливать силы и дающая нам чувство безопасности и успокоения. Времяпрепровождение на природе среди зелени оказывает положительное воздействие как на физическое и, так и на психическое состояние человека. Пребывание на свежем воздухе помогает пожилым людям сохранять дееспособность и поддерживать контакт с окружающим миром. Пребывание на природе значительно повышает качество жизни.

Гуляние в лесу активизирует память, пополняет физические и психические ресурсы человека. Лес предоставляет любому широкий спектр возможностей получить удовольствие от наслаждения природой. Природу можно воспринимать с помощью различных чувств: смотреть, слушать, чувствовать, обонять и пробовать на вкус.

Подняться, выйти из дома и на природу

Двигаться на свежем воздухе и наблюдать за природой можно различными способами. Красота природы окружает нас сразу, как только мы выходим на улицу. Конечно, в сельской местности больше возможностей познакомиться с природой, но и гуляя в городских садах и пар-

ках, можно получить удовольствие от любования деревьями, растениями и животными.

Мы, люди, тоже являемся частью природы, а природа - птицы, бабочки, растения, деревья, кусты и цветы - это наши источники энергии. Не нужно многого, чтобы уметь получать удовольствие от природы, достаточно на мгновение остановиться и оглянуться на то, что вокруг. Каждый в зависимости от своего физического состояния и здоровья может решить, не прогуляться ли со двора в парк, продолжить ли путь по тропинке куда-нибудь в зелёную зону или пройтись по лесу. Даже обычная прогулка по лесной тропинке тренирует вестибулярный аппарат, т.е. равновесие и способствует поддержанию его нормального функционирования.

Красивые пейзажи, прогулки вдоль берега моря или озера, горы и овраги, опушки леса, луга или поля уже сами по себе создают приятное впечатление. Богатство Финляндии – это четыре времени года, где в каждом прячется своё очарование.

Вместе в лес

Быть на природе можно как одному, так и в компании. Вместе приятно слушать голоса природы, делиться полученными на прогулке впечатлениями или рассказывать различные истории и верования, связанные с природой. Природа Финляндии очень разнообразна и знакомство с ней может обогатить жизнь каждого.



Вот в таком месте проводился курс на тему «День на природе» в рамках проекта ETNIMU в 2015-2017 годы.

Находясь на природе стоит прислушиваться и к самому себе. На природе можно расслабиться и забыть о проблемах, или, наоборот, неожиданно вспомнить что-нибудь. Природа даёт человеку обильную пищу для различных органов чувств:

- Глаза позволяют нам любоваться красотой природы, восходами и закатами солнца.
- Уши воспринимают пение птиц, шелест деревьев, журчание воды.
- С помощью обоняния мы чувствуем различные запахи природы.
- Ртом мы ощущаем разнообразие вкуса ягод.
- Пальцами касаемся поверхности различных предметов.

Право каждого человека

В праве каждого человека на природу указано, что дозволено делать на природе, чтобы не навредить ей. С помощью права регулируются передвижения людей на природе и использование природы для здоровья, проведение походов и собирание даров природы на территориальных и водных частных владениях. Лица, пользующиеся правом каждого человека на природу, несут ответственность за то, чтобы своими действиями не нанесли вред имуществу другого или не создать помехи для использования владельцем своей земли.

На природе разрешается:

- передвигаться пешком, кататься на лыжах или на велосипеде везде, кроме дворовых участков и территорий, находящихся в особом пользовании (например, обрабатываемые поля и насаждения)

- временно находиться на чужой территории, где и движение разрешено (например, разбить палаточный лагерь на достаточном расстоянии от постоянного жилья)
- собирать дикие ягоды, грибы и цветы
- рыбачить простой удочкой, и зимняя рыбалка разрешена
- передвигаться по водоёмам и льду.

На природе запрещается:

- причинять беспокойство или ущерб другим людям или окружающей среде
- тревожить птиц в гнездовой период и нарушать покой диких зверей
- рубить или повреждать деревья
- собирать или забирать с собой мох, лишайник, вынимать грунт, выкорчёвывать деревья
- нарушать домашний покой вблизи постоянного жилья
- мусорить
- пользоваться автотранспортом вне дорог общего пользования без разрешения землевладельца
- рыбачить и охотиться без соответствующих лицензий и разрешений.

В отличие от других стран право каждого человека на природу в Финляндии предоставляет человеку довольно широкие полномочия. Вы можете с минимальными ограничениями передвигаться на природе и пользоваться её дарами: собирать цветы, ягоды и грибы. Пребывание на природе оказывает положительное воздействие на психику и здоровье человека, стимулирует органы чувств, улучшает физическое состояние и предлагает здоровые добавки к столу.



8. Питание

Питание – важный фактор нашего здоровья. Разнообразное и полноценное питание укрепляет здоровье, улучшает дееспособность человека и является профилактикой сердечно-сосудистых заболеваний, диабета взрослого типа и повышенного давления. Лучший способ сохранять здоровье мозга – это развить у себя здоровые привычки в еде.

Еда – это не только набор питательных веществ, но и источник хорошего настроения, ведь за обеденным столом так приятно всем вместе собираться. Трапеза – это часть культуры и с ней всегда связано много воспоминаний. Человек в течение жизни приобретает определенные навыки и обычаи своей культуры, что касается, например, времени принятия пищи, выбора продуктов питания для приготовления блюд и соблюдения поста.

Питание влияет на здоровье человека различным образом:

- Для хорошего физического самочувствия необходимо получить из пищи достаточно энергии и необходимых организму питательных веществ.
- Хорошее психологическое самочувствие создают вкусная еда и приятная обстановка.
- Хорошее социальное состояние обеспечивают совместные трапезы, передачи традиций приема пищи, торжества и гостеприимство.

Питание и старение

С возрастом значимость полноценного питания возрастает. Старению свойственно появление целого ряда недугов, которые могут повлиять на то, как и чем человек питается. У пожилых людей нередко ослабляются чувство вкуса и обоняния, из-за чего может снизиться аппетит. Часто при нарушениях памяти встречаются сниженное чувство жажды и аппетита. В преклонном возрасте важно поддерживать зубы и дёсна в здоровом состоянии, потому что они влияют на разнообразие пищевого рациона человека.

Чувство вкуса и обоняния

Способность чувствовать солёное и сладкое с возрастом ослабевает, что может снизить аппетит.

Зубы

Состояние зубов и дёсен влияет на питание и количество получаемых из еды питательных веществ. С возрастом есть, например, свежие

фрукты и овощи, а также другую, требующую жевания пищу, становится все труднее.

Слюноотделение

Тщательное пережёвывание еды, богатой клетчаткой хлеба, орехов, овощей или фруктов, а также питье разведённого водой лимонного сока способствуют слюноотделению.

С возрастом потребность в поступающей с пищей энергии уменьшается, поскольку в организме снижается объём тканей, активно расходующих энергию, ухудшается обмен веществ и часто уменьшается двигательная активность. Таким образом, количество необходимых для жизнедеятельности важных витаминов и минералов может стать недостаточным, что приводит к риску дефицита питания в пожилом возрасте. Человек с избыточным весом тоже может страдать от недостатка получаемых питательных веществ, если он питается однообразно и неполноценно. Прослеживается связь между неполноценным питанием и многими болезнями, например, болезни памяти, депрессия, нарушения циркуляции крови головного мозга, падения и переломы бедра.

На недополучение необходимых питательных веществ могут указывать:

- снижение веса
- слабость
- усталость
- упадок настроения
- подверженность инфекциям
- плохая заживляемость ран
- постепенная потеря мышечной массы
- ослабление мышечной силы
- хрупкость костей.

При старении важно поддерживать свой вес в норме. Сидеть на диетах для похудения обычно не рекомендуется, т.к. при этом можно потерять важную для дееспособности мышечную ткань.

Полноценное питание – гарантия здоровья и дееспособности

Здоровый рацион питания включает в себя разнообразную пищу, много овощей, ягод, фруктов и продуктов из цельнозерновых. Из рекомендуемого перечня продук-

Никогда не поздно изменить привычки питания.

ЕШЬТЕ МАЛО



Пищевая пирамида питания схематически отображает принципы здорового питания. (Государственная рабочая группа по рекомендациям здорового питания)

Рисунок: Эне Рынккы
Suomen muistiasiantuntijat ry,
ETNIMU-projekti

ЕШЬТЕ МНОГО

тов составлена модель или пищевая пирамида питания, где наглядно показаны доли различных продуктов по группам продуктов. Продукты, находящиеся у основания пирамиды, следует есть больше, а расположенные в верхней части – меньше. Здоровый рацион питания можно составлять, учитывая свои вкусовые пристрастия.

Регулярный ритм питания очень важен

Соблюдение регулярного ритма питания имеет большое значение для здоровья. В добавление к основным приёмам пищи - завтраку, обеду и ужину - неплохо устраивать небольшие перекусы в зависимости от потребности. С возрастом значение перекусов усиливается, особенно если у человека начинает пропадать аппетит. Благодаря перекусам с богатой пищевой ценностью организм может получить необходимые питательные вещества. Важно есть и вечером, чтобы уровень сахара в крови за ночь не опускался бы слишком резко.

Правило тарелки помогает при составлении меню. Половину тарелки наполняют сырыми или варёными овощами, $\frac{1}{4}$ тарелки – белками т.е. рыбой, мясом или яйцами и $\frac{1}{4}$ тарелки – углеводами, например, картофелем, цельнозерновым рисом или макаронами.

При старении увеличивается потребность в белке

Белок требуется для строительства мышц и сохранения иммунитета. Людям пожилого возраста белка требуется больше, чем молодым.

Недостаток белка может привести к бессилию, болезням и плохой заживляемости ран. Недостаточное потребление белка вместе с малоподвижным образом жизни ускоряют потерю мышечной массы, в результате чего человеку становится труднее передвигаться, ослабевает его работоспособность и возрастает риск падений.

Получение организмам белка в достаточном количестве гарантировано, если при каждом приёме пищи употреблять белкосодержащие продукты. Богатыми по содержанию белка являются рыба, курица, мясо, молочные продукты и куриные яйца. Из растительных продуктов много белка содержат бобовые и орехи.

Разнообразная растительная пища

Овощи, фрукты и ягоды рекомендуется употреблять в каждый приём пищи, потому что они в большом количестве содержат необходимые организму витамины и минеральные вещества. Летом и осенью можно употреблять свежую растительную пищу отечественного производства.

В зимнее время хороший вариант – замороженные овощи и фрукты, а также ягоды. Исследования показали, что их питательная ценность практически равноценна свежим.

Фрукты и ягоды являются хорошим источником витамина С, укрепляющим иммунитет, предотвращающим воспаления и способствующим

усвоению железа. Дефицит витамина С может вызвать усталость, мышечные боли, слабость, отсутствие аппетита и недостаток воздуха (одышку). Содержание витамина С в овощах, фруктах и ягодах сильно варьируется, по этой причине продукты растительного происхождения следует употреблять в пищу как можно разнообразнее. Помимо витамина С в растительной пище много других питательных веществ, полезных для здоровья.

Хорошие жиры полезны

Для здорового состояния кровяносных сосудов, суставов и мозга организму необходимы жирные кислоты, содержащиеся в жидких жирах. Полезные жирные кислоты можно получить питаясь рыбой, орехами, семенами, авокадо и пользуясь растительными маслами.

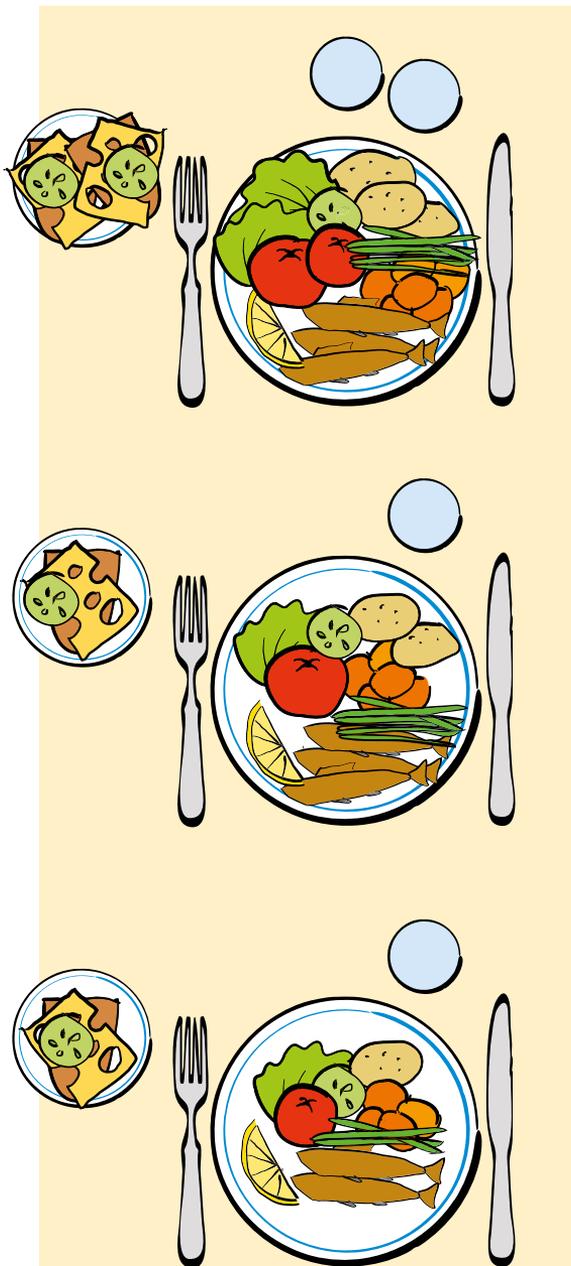
Рыбу рекомендуется употреблять в пищу 2-3 раза в неделю, время от времени меняя сорт. Содержащиеся в рыбе омега-3 жирные кислоты оказывают многостороннее воздействие на деятельность мозга – являются строительным материалом клеток мозга, обладают противовоспалительным свойством и помогают работе сосудистой системе. В орехах кроме хороших жиров содержится много клетчатки и важных для организма микроэлементов. Орехи и семена рекомендуется употреблять в пищу регулярно по 1-2 столовой ложке в день, например, для перекуса. В салаты хорошо добавлять салатный соус на масляной основе, а на хлеб рекомендуется намазывать маргарин.

Достаточное количество пищевой клетчатки

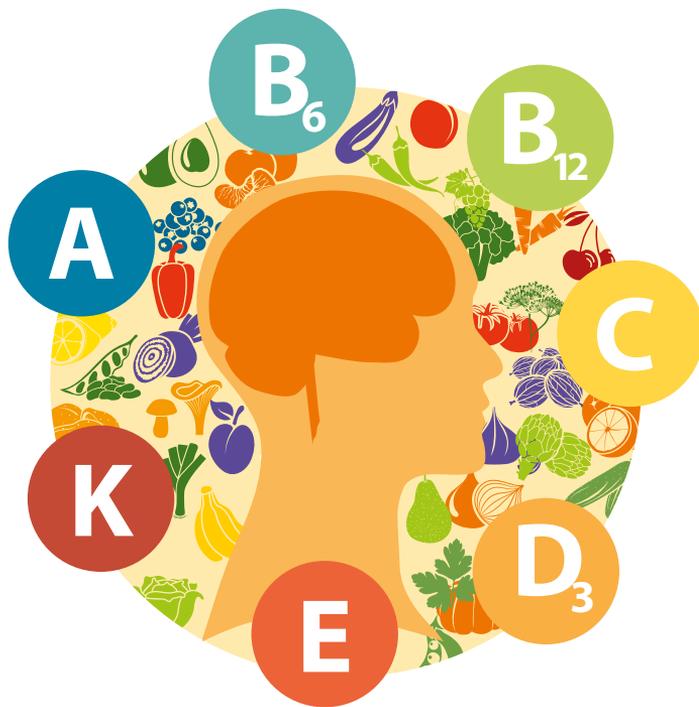
Пищевая клетчатка играет важную роль в функционировании желудочно-кишечного тракта, снижает содержание холестерина и уравнивает сахар в крови. Пищевая клетчатка – это вид сложных углеводов, неспособных перевариваться в кишечнике. Богатая клетчаткой еда содержит в большом количестве витамины и минеральные вещества. Богатые клетчаткой продукты – это цельнозерновой хлеб, каши, цельнозерновые рис и макароны, а также растительные продукты – горох, бобы, чечевица, орехи, семена и отруби, а также ягоды, фрукты и корнеплоды. Рекомендуемая норма клетчатки – минимум 25 грамм в сутки.

Достаточное потребление жидкости очень важно

Регулярное питье важно, так как при старении содержание жидкости в организме сокращается. Пожилые люди более предрасположены к обезвоживанию. Ежедневно нужно выпивать 1,5 литра жидкости. Недостаточное количество



Правило тарелки помогает при составлении меню
(Государственная рабочая группа по рекомендациям здорового питания)



ство воды в организме может вызвать усталость, головную боль и судороги в мышцах.

Здоровье костной ткани

Кальций и витамин Д необходимы для поддержания костей в здоровом состоянии. Молочные продукты являются хорошим источником кальция, суточная норма потребления которого составляет 800 мг и может быть получена от 4-х порций молочных продуктов. Одна порция – это стакан (2 дл) молока, кефира, йогурта или 3–4 ломтика сыра. Витамин Д необходим не только для усвоения кальция, но и для укрепления иммунитета. Получают витамин Д в основном из рыбы. В пищевой промышленности он добавляется в жидкие молочные продукты и маргарин. Витамин Д вырабатывается верхними слоями кожи человека под действием солнечных лучей. При старении эта способность кожи ослабевает, поэтому пожилым людям рекомендуются добавки с витамином Д в течение всего года примерно 20 микрограммов в день.

Пожилые люди и алкоголь

При старении воздействие алкоголя на человека усиливается, потому что процент содержания воды в организме понижен и обмен веществ протекает так быстро, как у молодых. Алкогольные напитки высококалорийны, содержат много сахара, но в них нет питательных веществ. Злоупотребление алкоголем повышает риск появления нарушений памяти. Пожилым людям не рекомендуется употреблять более одной порции алкоголя за один раз и не более семи порций в неделю.

Всё – в меру

Когда рацион питания хорошо продуман и сбалансирован, то можно и полакомиться, но умеренно! Кофе и шоколад содержат много веществ, хорошо влияющих на здоровье. Кофе можно пить без опасений по 3-4 чашки в день. Горький шоколад (с содержанием какао 70 %) содержит много полезных для здоровья компонентов, но и его нужно употреблять в меру.

Питание и лекарства

Многие в пожилом возрасте начинают принимать лекарства, поэтому при питании стоит учитывать прописанные препараты.

Лекарства могут оказывать воздействие на питание по-разному:

- Лекарство может усиливать или снижать аппетит.
- Может появиться раздражение слизистой оболочки желудка и кишечника, что ослабляет всасывание питательных веществ.
- Могут произойти изменения в обонянии и вкусовых ощущениях.
- Лекарство может понизить слюноотделение, что осложняет пережёвывание пищи и глотание.

Рекомендации по правильному принятию лекарств в течение дня Вы можете получить у врача или аптекаря.

9. Сон и нарушения сна

Сон необходим для нормальной жизнедеятельности организма. Работоспособность человека сильно снижается при уменьшении количества часов сна и удлинении периодов бодрствования. Если человек по ночам не высыпается, то днём он чувствует себя уставшим, раздражённым и ему труднее справляться со своими обязанностями.

Хороший сон – это основа здоровой и полноценной жизни, частью которой являются правильное питание и достаточная физическая активность.

Фазы сна, смена сна и бодрствования

Человеческий сон условно делится на несколько фаз: лёгкий сон, глубокий сон и БДГ-сон («быстрые движения глаз» от англ. REM-сон) или фаза быстрого сна.

ЛЕГКИЙ СОН представляет собой пограничное состояние между бодрствованием и сном, зачастую даже не считается сном.

Функции сна:

1. ФИЗИЧЕСКИЙ ОТДЫХ

Во время сна организм человека отдыхает и восстанавливает силы. Пульс и кровяное давление понижаются, замедляется кровообращение головного мозга и вместе с этим сокращается частота дыхания и понижается температура тела.

2. ФУНКЦИИ ПАМЯТИ СОХРАНЯЮТСЯ

Во время сна головной мозг сортирует и обрабатывает информацию о полученных знаниях и о случившемся за день, которая затем переходит из кратковременной памяти в долговременную.

3. ПСИХИКА ОТДЫХАЕТ И ВОСТАНАВЛИВАЕТСЯ

Сон необходим для восстановления физических и душевных сил человека. Дух и мозг нуждаются во сне для того, чтобы отдыхать, восстанавливать бодрость и способность к концентрации, а также поддерживать хорошее настроение

4. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Сон оказывает влияние на гормональный баланс и на иммунную систему, защищающую организм от инфекций.

5. ПОДДЕРЖАНИЕ ВЕСА В НОРМЕ

Сон влияет на обменные процессы в организме.

Во время **ГЛУБОКОГО СНА** происходит физическое восстановление и пополняются энергетические запасы организма. Во время этой фазы дыхание, сердечная деятельность спокойные, а кровяное давление чуть замедляется. Во время глубокого сна организм отдыхает и мозг «спит».

Во время **БДГ-СНА** мозг активно работает, дыхание, пульс и гормональный баланс колеблются. Полученные днем опыт и эмоции систематизируются и переживаются заново. Во время БДГ-сна происходит обучение, запоминание, и эту фазу можно назвать также отдыхом для психики. Большинство снов мы видим именно в этой фазе. Если человека разбудить во время БДГ-сна, то он будет очень чётко помнить своё сновидение. Фазы глубокого и быстрого сна в течение ночи сменяют друг друга несколько раз. Во время глубокого сна происходит запоминание информации, а во время БДГ-сна - навыков..

Сном управляет внутренний суточный ритм, на который влияют количество света, режим рабочего дня и рутинные действия, которые человек привык выполнять в течение дня. От природы люди подразделяются на «жаворонков» – те, у кого пик работоспособности приходится на утро, и на «сов» – те, кто наиболее активен по вечерам. Свой тип следует учитывать при планировании режима дня, часов работы и отдыха, времени для увлечений и отхода ко сну. Во время сна в темноте начинает вырабатываться гормон мелатонин, выполняющий в организме функции регулирования ритма сна и бодрствования и влияющий на все системы в человеческом организме. При наступлении темноты он даёт сигнал нашему телу идти спать.



Потребность во сне, недосыпание и хроническое недосыпание

Потребность во сне у каждого индивидуальна и различна. Необходимое для хорошего самочувствия количество часов сна зависит от возраста, наследственной предрасположенности и уровня активности человека. С возрастом сокращается потребность в ночном сне, особенно если человек спит в течение дня.

При оценке потребности во сне нужно принимать во внимание жизненные обстоятельства и ситуацию на данный момент. Стандартной нормой считается 7-8 часов в сутки, но главный критерий – чувствовать себя выспавшимся, бодрым и отдохнувшим при пробуждении.

Под недосыпанием подразумевается ситуация, когда человек спит в сутки меньше, чем ему требуется. В результате регулярных недосыпов развивается хроническое недосыпание. Обычными причинами недосыпания являются упадок настроения или затянувшийся период, во время которого человек просыпается слишком рано, и восстановительная фаза сна недостаточна. Недосыпание и хроническое недосыпание оказывают сильное влияние на деятельность организма и обмен веществ в целом, например, при увеличении выработки гормонов щитовидной железы кровяное давление повышается.

Сон и старение

Сон оказывает многостороннее влияние на здоровье и дееспособность стареющего человека. Старению свойственно появление множества изменений, не являющихся симптомами каких-либо болезней, а относящихся к естественным природным процессам старения. С возрастом качество, структура сна и сам процесс сна также претерпевают изменения.

С возрастом сокращается доля глубокого сна. Если от восьмичасового ночного сна молодого взрослого человека 1,5 часа – это глубокий сон, то у пожилого его продолжительность составляет всего 20-30 минут. Сон становится не очень глубоким, в результате чего человек легко просыпается от внешних раздражителей. Увеличивается и количество кратковременных ночных пробуждений особенно под утро, после которых человеку трудно опять заснуть.

Свет может привести к слишком ранним пробуждениям, что негативно отразится на суточном ритме. В худшем случае может возникнуть такой сдвиг, который будет мешать деятельности внутренних часов человека. Для хорошего ночного сна можно поддерживать внутренние часы в норме, получая в течение дня достаточно света. Особенно полезно находится на свежем воздухе. Дневной сон бодрит как тело, так и дух, улучшает настроение, способствует лучшему запоминанию фактов и событий, а также положительно влияет на способность к обучению. Однако днём не стоит спать по несколько часов, потому что это может негативно повлиять на ночной сон.

Бессонница

Бессонница является самым распространённым нарушением сна, и с этим сталкивался, наверное, каждый в тот или иной период своей жизни. Бессонница – это состояние, при котором несмотря на усилия человек не может заснуть в желаемое время, не может спать или систематически просыпается слишком рано. Бессонницу вызывают различные факторы: физиологические, психологические, а также среда проживания человека.

На качество сна существенное влияние оказывает образ жизни, и иной раз образ жизни может вызвать бессонницу. Например, стоит избегать чрезмерно активной деятельности незадолго перед сном, т.к. интенсивная физическая нагрузка активизирует выработку гормона стресса, что может затруднить засыпание.

Временная бессонница – обычное явление. Важно отличать временную бессонницу от затянувшейся или хронической, которую уже можно классифицировать как болезнь, требующую лечения.

Бессонницу можно разделить на четыре группы:

1. Трудности с засыпанием или трудности с засыпанием по вечерам.
2. Прерывистый сон и просыпания по ночам.
3. Слишком раннее пробуждение по утрам.
4. Пробуждение с ощущением усталости.

Бессонница – это не болезнь, а симптом о неполадках в организме. Для ее лечения необходимо выявить причину её появления.

Часто причинами бессонницы являются:

- стресс
- состояние подавленности
- вредные привычки сна.

Бессонница появляется от взаимодействия многих факторов. Когда в жизни человека происходят значительные изменения, то появление бессонницы является естественной реакцией.

Вызвать бессонницу могут:

- вредные привычки сна и некомфортные условия для сна
- особенности характера (например, если человек ранимый и легко подвержен стрессу).
- болезни и их симптомы
- лекарства
- алкоголь
- содержащие кофеин напитки как кофе и напитки серии «Кола»
- перевозбуждение.

Затянувшаяся бессонница увеличивает риск возникновения многих болезней и возможности

несчастных случаев, а также снижает качество жизни.

Существует целый ряд заболеваний, вызывающих у человека бессонницу: ревматизм, дегенеративные заболевания головного мозга, расстройства и болезни памяти, например, болезнь Альцгеймера и болезнь Паркинсона или заболевания лёгких, например, хроническая обструктивная болезнь лёгких (ХОБЛ). Чувство жажды у больных диабетом, учащённое мочеиспускание или гиперфункция щитовидной железы также могут стать причиной бессонницы. Спокойный сон могут нарушать апноэ во сне, синдром беспокойных ног, боли в грудной клетке или хроническая сердечная недостаточность. Все эти заболевания могут быть причиной появления бессонницы у человека.

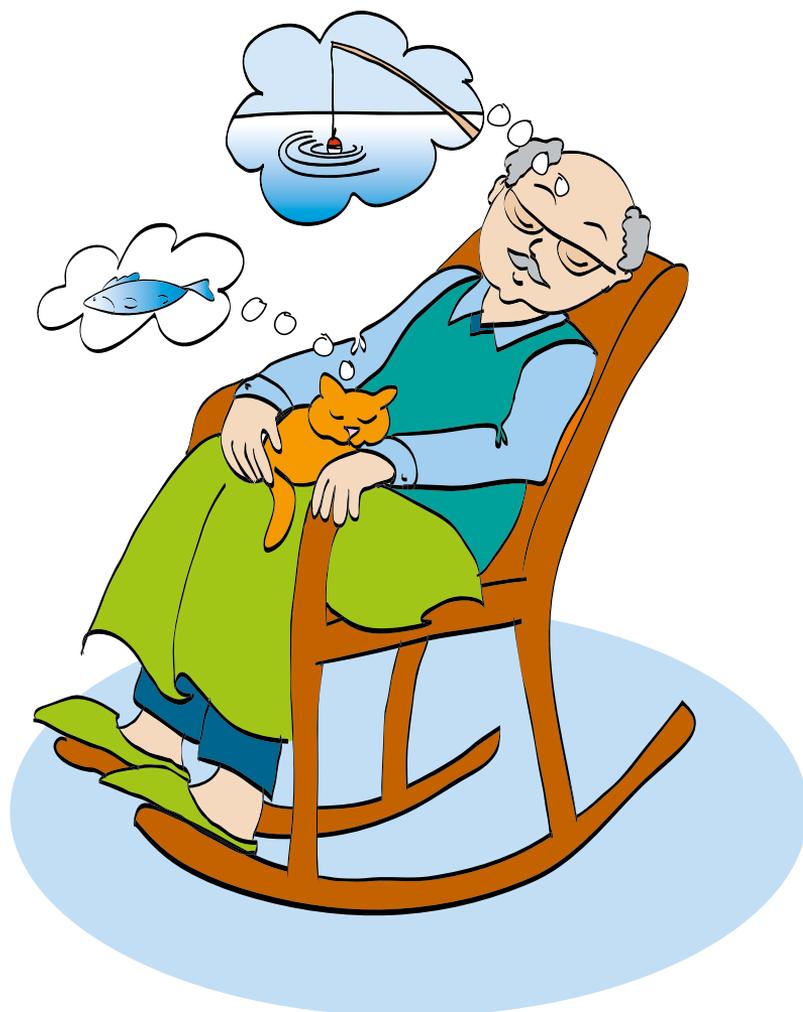
Классификация бессонницы по степени её продолжительности:

ВРЕМЕННАЯ БЕССОННИЦА (менее одного месяца) зачастую появляется от стресса или регулярных нарушений суточного ритма, например, при смене часовых поясов. Временная бессонница – обычное явление, которое быстро проходит, как только исчезают вызывающие её причины. Она может возникнуть из-за небольшого стресса, нарушений цикла сна и бодрствования или из-за каких-то личных проблем в жизни человека.

НЕПРОДОЛЖИТЕЛЬНАЯ БЕССОННИЦА (1-3 месяца) может быть связана с какими-то значительными изменениями в жизненных обстоятельствах, болезнью или скорбью. Она имеет более продолжительный характер, чем временная бессонница, но и она проходит с восстановлением нормального течения жизни.

ХРОНИЧЕСКАЯ БЕССОННИЦА (более 3-х месяцев) может развиваться по разным причинам, часто влияющим на человека в комплексе. Многие расстройства психики сопровождаются хронической бессонницей. Причиной хронической бессонницы являются постоянные стрессы или затяжной упадок настроения. Хроническую бессонницу необходимо лечить, потому что она снижает дееспособность, сопротивляемость многим физическим и психическим заболеваниям и, возможно, увеличивает риск преждевременной смерти.

Причиной бессонницы может быть болезнь.



Рекомендации для сохранения здорового сна

Проблемы со сном у каждого индивидуальные, поэтому и способы борьбы с ними нужно искать для каждого человека отдельно. Несколько общих рекомендаций для желающих поддержать или наладить здоровый сон мы можем предложить.

При самостоятельных попытках побороть бессонницу помните – её не надо бояться! При страхе перед бессонницей трудно заснуть вечером или проснувшись ночью опять заснуть.

Утром и днём:

- Просыпаться каждый день примерно в одно и то же время.
- Вставать сразу после пробуждения, а не валяться в постели.
- Определённый режим в течение дня благотворно действует на сон.
- Движение очень важно.

- Можно вздремнуть днём (на 15-20 минут после обеда) - это не повлияет на ночной сон.
- Желательно избегать или ограничить употребление кофеина, алкоголя и никотина.
- В течение дня рекомендуется делать паузы для отдыха и расслабления.
- Проблемы хорошо решать днём, а не во время отхода ко сну.

Вечером и ночью:

- Попробовать успокоиться примерно за два часа до сна.
- Легкий перекус перед отходом ко сну действует положительно, но не обильное питье.
- Затемнённая, спокойная, не слишком жаркая или холодная спальня благоприятно влияют на сон.
- Кровать – это надёжное место для сна.
- Ложится в кровать тогда, когда чувствуется сонливость.
- Сон не приходит по приказу: если никак не заснуть, то лучше встать с кровати.

10. Исползованная литература

rg T, Jalkanen-Meyer A, Kaikkonen H, Kannus P, Timonen L, Koivula M, Käyhty M, Rahikainen M-L, Salmelin M, Suominen M: Ikääntyvien liikunta, terveys ja toimintakyky. VK-Kustannus Oy, Jyväskylä, 2001.

Alaranta M, Seppälä K, Koskue V: Murtumatta mukana – Lujutta liikkumalla. Opas ikääntyvien vertaisliikunnan ohjaamiseen. Multiprint, 2009.

Arifullen-Hämäläinen U: Muista Pääasia – ohjaajan opas, 2011. Luettavissa www.miinasillanpaa.fi

Aula P, Kääriäinen H, Palotie A: Perinnöllisyyslääketiede. Duodecim, 2006.

Calabresi L: Katse tietoon. Ihmeellinen Ihminen. Kustannusosakeyhtiö Tammi, Helsinki, 2007.

Ekström, K: Simply Well. Neljä askelta terveyteen. Tammi, 2014.

Eskelinen, M: The Effects of Midlife Diet on Late-Life Cognition. An Epidemiological Approach. Publications of the University of Eastern Finland, 2014. http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-1394-4/urn_isbn_978-952-61-1394-4.pdf

Grönberg T: Maahanmuuttajavanhusten muistikuntoutus. Pro gradu -tutkielma. Tampereen yliopisto, 2014.

Helsingin Sanomat. Teema. Aivojen salaisuudet, 1/2008.

Hietanen M, Erkinjuntti T & Huovinen M: Tunne muistisi. Käytä, kehitä, kohenna. WSOY, 2005.

Huttunen, J: Mistä terveys syntyy. Lääkärikirja Duodecim, 10.11.2015.
Hyvä uni. Uni uutiset 1/2014. Erikoisnumero. Uniliitto, 2014.

Ikääntyneen ravitsemus ja erityisruokavaliot. Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry, 2008. <http://www.martat.fi/ruoka/ravitsemus/ravitsemuksen-abc/>

Honkanen A, Kalmari P, Karvinen E, Koivumäki K: Liikunta ja ikääntyminen – liikkeellä voimaa vuosiin. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:5. <http://www.terve.fi/liikunta-eri-elamantilanteissa/iakkaiden-liikunta>

Jokamiehen oikeudet-esitys. [http://www.ym.fi/fi-FI/Ajankohtaista/Julkaisut/Esitteet/Jokamiehen-oikeudet_esitys\(4450\)](http://www.ym.fi/fi-FI/Ajankohtaista/Julkaisut/Esitteet/Jokamiehen-oikeudet_esitys(4450))

Jyväkorpi S: Syö muistaaksesi. Ravitsemus aivoterveysten edistäjänä. Suomen muistiasiantuntijat ry, 2013.

Kalakoski V: Pieni kirja muistista. Työterveyslaitos, 2009.

Kajaste S, Markkula J: Hyvää yötä. Apua univaikeuksiin. Kirjapaja, 2015.

Kivelä S-L: Voimavaroja unesta – Hyvä uni iäkkäänä. Geron-sarja. Kirjapaja, Vammala, 2007.

Koivuniemi, A-M: Muista minut. Vanhempieni Alzheimer. Atena, 2016.

Korhonen A, Liski-Markkanen S: Metsä ikäihmisten hyvinvoinnin lähteenä. TTS:n julkaisuja 418 (2013). http://www.tts.fi/images/stories/tts_julkaisut/tj418.pdf

Kronholm E: Uni ja ikääntyminen. Työterveyslääkäri 2009;27(4):53-56.

Käypä hoito -suositukset potilasversioineen: www.kaypahoito.fi

- Dyslipidemiat (veren poikkeavat rasva-arvot, mm. kolesteroli) kuriin potilaan ja lääkärin yhteistyöllä (2013)
- Liikunta on lääkettä (Liikuntasuositus) (2016)
- Muistisairaudet. (2010)
- Tupakoijasta tupakoimattomaksi, sauhuttelijasta savuttomaksi – otatko haasteen vastaan? (2012)
- Unettomuus vaivaa välillä meitä kaikkia (2016)
- Verenpaine koholla? (2015).

Leinonen R, Havas E (toim.): Fyysinen aktiivisuus iäkkäiden henkilöiden hyvinvoinnin edistäjänä. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 212. Jyväskylä, 2008.
Leppäluoto J, Kettunen R, Rintamäki H, Vakkuri O, Vierimaa H: Anatomia ja fysiologia. Rakenteesta toimintaan. Sanoma Pro Oy, Helsinki, 2015.

Mattila, Antti S: Stressi. Lääkärikirja Duodecim, 18.8.2010.

Muistiliitto ry verkkosivujen materiaalit www.muistiliitto.fi

Nikumaa H, Koponen E (toim.): Miten turvaan tahtoni toteutumisen? Opas oikeudelliseen ennakkointiin. Suomen muistiasiantuntijat ry:n julkaisut 1/2016.

Pihl S, Aronen A M: Unen taidot. Voita unettomuus ja uniongelmät ilman lääkkeitä. Kustannus Oy Duodecim, Helsinki, 2012.

Salonen-Kajander R: Sairauksien perinnöllisyys. <http://www.terveyskirjasto.fi>
Lääkärikirja Duodecim, Duodecim, 25.6.2015.

Terveellinen ruoka. <http://www.sydan.fi/terveellinenruoka>

Tuominen J: Tuoksujen ihmeellinen maailma. Kustannusosakeyhtiö Kureeri, Helsinki, 2012.

Parker S: Kehon Atlas. Matka ihmiseen. Egmont Kustannus Oy Ab/KIRJALITO, Helsinki, 2005.

Partinen M, Huutoniemi A: Unen aika. Auditorium Kustannusosakeyhtiö, Helsinki, 2015.
Puranen T, Suominen M: Ikääntyneen ravitsemus – opas ravitsemuksen arviointiin ja ravitsemushoitoon. Suomen muistiasiantuntijat ry, 2012.

Ravitsemussuositukset ikääntyneille. Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2010. <http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/ikaantyneet.suositus.pdf>

Suominen M, Jyväkorpi S: Ikääntyneen ravitsemus ja ruokapalvelut – suunnittelu ja toteutus. Vanhustyön keskusliitto, Suomen muistiasiantuntijat ry, 2012.

Suominen M, Puranen T, Jyväkorpi S: Ravitsemus muistisairaana kodissa. Loppuraportti. Suomen muistiasiantuntijat ry, 2013.

Syö hyvää. Opas terveelliseen syömiseen. Lyhyesti ja selkeästi. Kuluttajaliitto, 2016. <http://syohyvaa.fi/wp-content/uploads/2016/04/Selkokielineen-Sy%C3%B6-hyv%C3%A4%C3%A4-esite.pdf>

Vainikainen T: Kumppanina muistisairaus. Tietoa, tukea ja kokemuksia. Kirjapaja, 2016.

Vainio A: Ruumiin ja mielen yhteys. Kivunhallinta. <http://www.terveyskirjasto.fi>.
Lääkärikirja Duodecim, Duodecim, 22.1.2009.

Интервью проводились с:

Рёнккё Ева, специалист по мультикультурному развитию, фитнес-инструктор (Eläkeläiset ry)

Стенберг Тарья, Тагя, доцент, исследователь сна (университет Хельсинки)

Суоминен Мерья, доктор наук в области пищи и питания, доцент (Geriatrinen ravitsemus GERY ry)

Туоминен Яри, доктор химических наук (Kenzen Oy)

Урнберг Карл, врач-универсал (Медицинский центр г. Лахти)

Общайтесь с человеком с болезнью памяти правильно

1. Проявляйте уважение

Будьте спокойными и внимательными. Избегайте раздражения, так как человек с болезнью памяти надоедлив не специально.

2. Разговаривайте как взрослый со взрослым

Разговаривайте с человеком, у которого болезнь памяти, даже если общение одностороннее. Разговор стимулирует его мозговую деятельность.

3. Обратно в настоящее

Говорите о ежедневных делах, даже если они забываются. Повторяйте дату, год, день недели, время, отдельные события и т.п.

4. Занимайтесь любимыми делами

Чем-то занимаясь, люди с болезнью памяти могут легче воспринимать настоящее. Занимайтесь такими вещами, которые им раньше нравилось делать. Приводите в порядок их окружающее пространство, смотрите фотографии или гуляйте на природе.

5. Уберите зеркала

Некоторые люди с болезнью памяти могут во время прогрессирования болезни пугаться изображения в зеркале, так как перестают узнавать себя в зеркале. Решить эту проблему, можно убрав зеркала из комнат.

6. Направляйте разговор

Если пожилой человек начинает вспоминать прошлое, выслушайте его историю и задавайте ему вопросы или расскажите что-нибудь из своего жизненного опыта. Так Вы сможете направлять и вести беседу.

7. Немного ласки

Переживает ли пожилой человек снова события войны?
Если он в страхе или панике, ему поможет если его просто взять за руку и спокойно сказать, что теперь все в порядке.

8. Помните, что он/она тоже боится

Изменения личности у человека с болезнью памяти могут повергнуть родственников в замешательство. Помните, что такое положение для него также пугающее. Человек с болезнью памяти старается сохранить свое качество жизни и умение справляться самостоятельно, он не понимает свои чувства и эмоции.

Источники: Руководитель по связям с общественностью Home Instead Seniorhoiva Хейди Теттех и ухаживающая за больными Пяйви Мэрт

Изменения в поведении человека, страдающего болезнью памяти

Повторение одних и тех же вещей является одним из примеров изменения в поведении, которые присущи людям с болезнью памяти. Довольно обычными проявлениями являются отказ, галлюцинации, агрессивность, необоснованные обвинения, бродяжничество и подавленность. Изменения в поведении человека с болезнью памяти могут стать серьезным испытанием для его родственников.

Как справиться с изменениями в поведении? В сложных ситуациях можно попробовать следующие техники:

1. Переключать внимание на что-нибудь другое

При первом разговоре с человеком, страдающим болезнью памяти, о том, что его тревожит, на вопросы следует отвечать спокойно и основательно, в то же время подтверждая, что все в порядке. Если это не помогает, попытайтесь изменить тему разговора, спрося например: «Какое рождество было у тебя самым лучшим?» или «Какое у тебя любимое рождественское блюдо?» Иногда успокаивающе действует, если о том, что тревожит, говорится основательно и рассматривают ситуацию с разных сторон. Это отводит внимание в сторону от повторяющихся вопросов и смягчает тревогу.

2. Используйте себе в помощь биографию человека с болезнью памяти

Если известно, что человек с болезнью памяти любит эстрадную музыку или вязать, то беседу можно деликатно и уважительно направить на его любимые темы.

3. Уберите вещи или отнесите их в другое место

Если какой-то фактор или вещь вызывает у человека с болезнью памяти приступ подавленности, как в случае с меню, то поможет, если вещь просто убрать с поля зрения.

4. Предлагайте простые варианты выбора

Человеку с болезнью памяти в сложной ситуации требуется чувство контроля. Этому поможет если предложить ему простые варианты выбора. Например, можно спросить: «Если говорить о Рождестве, то в этом году ты хочешь на рождественском столе рождественскую ветчину или жаркое из индюшатины?»

5. Попросите прощения или возьмите вину на себя

Просить прощение или брать вину на себя (даже если Вы на самом деле не виноваты) помогает разрядить ситуацию. Это может помочь успокоиться, если больной не чувствует себя виноватым. В данном случае можно попросить прощения за то, что в этот раз не обратили достаточного внимания на его тревогу за рождественские хлопоты. После того, как попросили прощения можно сменить тему разговора.

Источники: Руководитель по связям с общественностью Home Instead Seniorhoiva Хейди Теттех и ухаживающая за больными Пяйви Мэрт

Симптомы, указывающие на болезнь памяти

Болезнь памяти часто сопровождается изменениями личности и отличным от обычного поведением. Иногда трудно отличить нормальные проблемы, связанные со старением от симптомов болезни памяти. Здесь приведены 10 симптомов, которые в некоторой мере нормальные, но прогрессируя могут указать на начинающуюся болезнь памяти.

1. Нарушения памяти, мешающие в каждодневной жизни

Одним из явных симптомов является нарушение памяти, когда только что услышанная информация забывается.

Нормально: иногда забыть какое-то имя или намеченную встречу, что обычно позднее всплывает в памяти.

2. Трудности с планированием и решением проблем

При прогрессировании болезни памяти могут возникнуть сложности с планированием деятельности и претворением планов в жизнь, а также, например, работа с числами.

Нормально: некоторые случайные ошибки при оплате счетов.

3. Трудности с выполнением ежедневных действий

У человека с болезнью памяти могут возникнуть трудности с памятью в части правил движения, с выполнением рабочих заданий или с пониманием правил игр в карты.

Нормально: время от времени нуждаться в помощи при наладке микроволновки или при пользовании пультом.

4. Путаница со временем и с местом

Человек с болезнью памяти может перестать разбираться в датах, временах года или во времени.

Нормально: ошибаться с днями недели при описании какой-нибудь истории.

5. Проблемы с пониманием визуальных картинок и пространственным мышлением

У части людей болезнь памяти может проявиться как проблема со зрением, например, переставать узнавать себя в зеркале.

Нормально: Проблемы со зрением из-за катаракты.

6. Проблемы с разговорной речью и с письмом

Человеку с болезнью памяти бывает трудно включиться в разговор или следить за ним.

Нормально: иногда трудно подобрать нужные слова.

7. Потеря вещей и трудности с их нахождением

Человек с болезнью памяти может положить вещи в непривычные места и не находя, их может даже обвинять других в воровстве.

Нормально: время от времени положить предметы, например, очки в другое место.

8. Ослабленная или ухудшенная способность в оценивании

Способность принимать решения или оценивать что-то с прогрессированием болезни памяти может ухудшаться.

Нормально: Иногда принимать неверное решение.

9. Остаться в стороне от работы или социальной деятельности

Человек с болезнью памяти может незаметно отказаться от своих любимых дел и начать избегать социальных ситуаций, а также работы (проектов).

Нормально: время от времени возникает усталость от выполнения работы, обязанностей перед семьей и др.

10. Изменения настроения или характера

В результате болезни памяти человек может быть в замешательстве, начать сомневаться, упасть в черную меланхолию, начать бояться или быть неуверенным, чувствовать подавленность. Он может легко раздражаться как дома, на работе, находясь вместе с друзьями, так и в новых местах, где он не чувствует себя комфортно.

Нормально: привыкание к рутине, отклонение от которой может вызвать раздражение.

Источники: Руководитель по связям с общественностью Home Instead Seniorhoiva Хейди Теттх и ухаживающая за больными Пяйви Мэрт



*В проекте ЭТНИМИ участвовали группы, занимающиеся здоровьем мозга.
Благодарим всех участников групп и руководителей групп: без вас не было бы проекта!*

В заключение

Защита памяти похожа на защиту сердца и сосудов: движение, здоровое питание и активный образ жизни.

Каждый может подумать о том, какие риски, угрожающие здоровью мозга и памяти присутствуют в его образе жизни и как можно себя от них защитить.

Желательно двигаться по пути устойчивых изменений постепенно. шаг за шагом.



Данное пособие для поддержания здоровья мозга у пожилых людей разной этнической принадлежности разработан зарегистрированной организацией «Финские эксперты памяти» в рамках проекта «ETNIMU».



SUOMEN MUISTI-
ASIAANTUNTIJAT

