РАЗДЕЛ XII. МЕДИЦИНА

Ефремова Д.Н.

Психологическая помощь пожилым людям с мягкими когнитивными расстройствами

ГБУЗ ПКБ №1 им. Н.А. Алексеева
(Россия, Москва)

doi 10.18411/scc-30-09-2017-19

idsp 000001:scc-30-09-2017-19

Аннотация

В статье обсуждается опыт практической работы клинического психолога по реабилитации людей пожилого возраста с мягкими когнитивными расстройствами (мягким когнитивным снижением). Рассматриваются особенности применения метода когнитивной психодрамы, определяется сходство и специфические различия в технике проведения психотерапевтических сессий. Описываются особенности работы психолога по преодолению эмоциональных трудностей, затрудняющих полноценное социально-психологическое функционирование человека пожилого возраста, имеющего мягкое когнитивное снижение.

Ключевые слова: мягкое когнитивное снижение, психодрама, когнитивная психодрама, пожилой возраст, реабилитация

Abstract

The article discusses the practical experience of the clinical psychologist in rehabilitation of the elderly with mild cognitive impairments (mild cognitive decline). Describes the use of the cognitive psychodrama, defines the similarities and specific differences in the technique of conducting psychotherapeutic sessions. Describes features of work of the psychologist to overcome emotional difficulties hindering the full social and psychological function of elderly with mild cognitive decline.

Key words: mild cognitive impairment, psychodrama, cognitive psychodrama, old age, rehabilitation

Постановка проблемы. Необходимость адаптации традиционных психотерапевтических методов для людей пожилого возраста обусловлена возрастными и когнитивными особенностями личности на данном этапе онтогенеза. Пожилому человеку, испытывающему трудности социального функционирования требуется особое внимание, как со стороны близких людей, так и со стороны специалистов, осуществляющих помощь в профилактике и лечении возрастных и когнитивных расстройств.

Адаптированные методы психологической помощи позволяют снизить тяжесть переживаемых деструктивных эмоциональных состояний (психотравм), восстановить уровень социально-психологического функционирования пожилого человека, а также способствуют профилактике развития депрессивных нарушений.

По данным Министерства здравоохранения РФ, когнитивные нарушения различной степени тяжести выявляются примерно у 25% людей пожилого возраста, в том числе у 6-8% - диагностируется деменция, а у 16-19% - умеренные когнитивные нарушения. В Международной классификации болезней 10-го пересмотра (МКБ-10) используется термин «легкое когнитивное расстройство» (F06.7). В отечественной литературе англоязычный термин «mild cognitive impairment» имеет несколько вариантов перевода: «мягкое когнитивное снижение», «легкое когнитивное

расстройством». Мягкое когнитивное расстройство - нарушение, характеризующееся снижением памяти, трудностью восприятия новой информации, сниженной способностью концентрироваться на выполнении какой-либо задачи на длительное время. Часто имеет место выраженное ощущение психической усталости при попытке решить умственную задачу; обучение новому представляется субъективно трудным, даже когда объективно оно успешно.[3]

Наиболее эффективной мерой по предупреждению дальнейшего прогрессирования заболевания, особенно на раннем этапе его развития, является, согласно современным воззрениям, обязательное включение в систему реабилитации немедикаментозных технологий.

В связи с чем, актуальность разработки и адаптации методов психологической помощи для людей пожилого возраста неуклонно возрастает.

В современных исследованиях выделяется особая значимость социальных последствий стрессовых, депрессивных и ассоциируемых с ними нарушений (Нечипоренко В.В. с соавт., 2005; Волошин В.М., 2005; Королькова И.И., 2006; Короленко Ц.П., 2007). Механизмы психотерапевтического воздействия в отношении людей пожилого возраста при мягком когнитивном снижении, в сочетании с невротическими расстройствами изучены в значительно меньшей степени, что подчеркивает актуальность и необходимость их изучения.

Ортодоксальные, ригидные установки могут противоречить обстоятельствам жизни, вызывая тяжёлые душевные переживания у пожилых людей. В этом случае, в качестве компенсаторного противовеса, выступают защитные механизмы личности. В подобном случае пожилые люди нуждаются в проведении психологической коррекции для усиления способности к изменению отношения к самому себе, чтобы научиться переоценивать и включать свой внутренний опыт, принимать противоположную позицию. [5,6]

В жизни пожилого человека, встречаются обстоятельства насыщенные разнообразными эмоциями и переживаниями такие, как страх, чувство обиды, вина, тревожность, злоба, беспомощность, переживание горя, утраты и др. В рамках экзистенциально-гуманистического направления психотерапии эти состояния определяются как «экзистенциальный кризис» (Осипова А.А., 2005; Майков В.В. и соавт., 2005; Энтони С., 2009). Для людей пожилого возраста переживаемый «экзистенциальный кризис» во многом определяет их уровень социально-психологического функционирования вплоть до развития диссоциированного одиночества. [1,2]

Особого внимания заслуживает влияние направленного формирования новых качеств личности пожилого человека, способствующих разрешению кризиса самопринятия через формирование адекватной структуры иерархии мотивов, в условиях психотерапевтического процесса. [5]

Метод психодрамы (А.Морено), рассматривает кризис самопринятия, как неизбежный поворотный пункт или критический момент, после которого развитие личности повернется в сторону обретения доверия к себе, и используя возможности роста, способность к выздоровлению и дальнейшей дифференциации. [7]

Следовательно, традиционное применение метода психодрамы (по Морено), исходя из психологических особенностей людей пожилого возраста, не приводит к достижению намеченного результата. Этот феномен можно объяснить тем, что метод психодрамы, предназначен на спонтанное раскрытие подавленных переживаний. Когда, в процессе импровизации, человек выплескивает на окружающих собственную боль или гнев.

Для пожилых людей, с мягким когнитивным снижением, процесс импровизации практически невозможен. Пожилые люди, в силу возрастного эгоцентризма и особенностей когнитивной сферы, воспринимают информацию конкретном уровне.

При таком состоянии операциональной стороны мышления переживаемый эмоциональный всплеск (боли, гнева) принимается исключительно в свой адрес, а не в адрес героя произведения, что может привести к противоположному результату. [3]

Пожилой человек, с мягким когнитивным снижением, вместо формирования нового представления о себе и своих возможностях может усилить негативные переживания. Участие в специально организованной психотерапевтической сессии позволяет снизить остроту переживаемых эмоций и риск развития диссоциированного одиночества за счет расширения безопасного круга эмоционального общения пожилого человека,

В 80-х годах двадцатого века установлено, что негативные психологические факторы (одиночество, тревога, депрессия, пониженный уровень стрессоустойчивости) являются предиктами снижения когнитивных способностей. [1,6]

Однако, в современной научной литературе, всё более утверждается точка зрения, согласно которой старение не может рассматриваться как простая инволюция, угасание и регресс, скорее это продолжающееся становление человека, включающее многие приспособительные и компенсаторные механизмы. Позитивные качества личности, такие как наличие жизненной цели, постоянный интерес к новому, освоение новых навыков по принципу компенсации являются стимулами формирования новых нейронных связей. [2, 4]

Учитывая особенности людей пожилого возраста, мы, сохраняя базовые принципы метода психодрамы, адаптировали его к процессу психологической реабилитации людей пожилого возраста.

Метод когнитивной психодрамы учитывает ведущую деятельность, характерную для этого возрастного периода, психологические и психические особенности личности. Психотерапевтической мишенью метода выступает способность преодоления эмоциональных состояний, которые затрудняют полноценное социально-психологическое функционирование человека в пожилом возрасте с мягким когнитивным снижением, что позволяет уменьшить риск развития личности по невротическому сценарию.

На пожилого человека, в процессе прохождения курса когнитивной психодрамы, воздействует взаимно связанная группа биологических и социальных факторов развития, результатами которой является формирование нового статуса личности в пожилом возрасте. «В особенностях позднего возрастного этапа социализации индивидуума прослеживаются изменения в иерархии мотивов с преобладанием мотива с эстетической направленностью, в качестве ведущего в деятельности». [1, 4].

Таким образом, когнитивная психодрама – адаптированный для пожилых людей с мягким когнитивным снижением, метод драмотерапии. Метод основан на психотерапевтическом действии, которое оказывает специально организованный процесс чтения по ролям художественного произведения.

В процессе чтения, специально подобранного произведения, создаются условия для побуждения участников процесса к импровизационным замечаниям. Именно за счет высказываемых замечаний каждого участника группы создаются предпосылки для самопроизвольного раскрытия внутреннего мира пожилого человека, его чувств, переживаний, имеющих непосредственное отношение к возникшим у него проблемам.

По законам апперцепции пациенты (участники тренинга) самостоятельно приходят к осознанию проблемы путем интерпретации действий героев читаемого произведения и ассоциативного переноса на собственные жизненные ситуации. Из этого можно предположить, что метод когнитивной психодрамы способствует и коррекции когнитивной составляющей деятельности: тренировке необходимого для этого навыка чтения, концентрации внимания на сюжете и действиями членов группы, развивает способность к направленному размышлению о характере героя,

установлению причинно-следственных связей событий, эмоциональных переживаниях героя, обобщению и формулированию выводов.

Необходимое условие для проведения психодрамы - доброжелательность группы, спонтанность поведения, импровизация. "Проживая" важные ситуации, пожилой человек по-новому осознает проблемы, способы своего реагирования, отношения к событиям, ценностям, конкретным делам. Он открывает новые возможности построения отношений с близкими людьми, обществом в целом и самореализации.

Центральным звеном когнитивной психодрамы, как метода психотерапии, является инсайт. Под термином «инсайт» мы понимаем внезапное осознание ситуации, понимание собственной роли в ее развитии. Высказывание участника – рассматривается как действие, основанное на импровизации, в основу которой положен характер героя читаемой пьесы и жизненный опыт пациента. При проведении сессии когнитивной психодрамы проявлениям чувственного переживания пожилого человека, уделяется особое внимание. Чувственное переживание («инсайт») развивается при актуализации внутренних конфликтов участников, выявляемых в ходе психодраматического чтения. При разборе произведения каждый участник когнитивной психодрамы, буквально, соотносит себя с определенной группой героев, или ситуацией. Именно в такой, щадящей форме, происходит запуск механизма разрешения кризиса самопринятия.

После психотерапевтического разбора произведения, на фоне специально подобранного музыкального сопровождения – участники, без внешнего контроля со стороны психотерапевта, самостоятельно прочитывают произведение полностью, вкладывая в интонацию героев собственное отношение к событию.

В процессе обсуждения пьесы, участники, воспринимая созвучные собственным переживаниям, высказывания членов группы, буквально объединяются с ними в дружеские союзы. Этот феномен, также является одним значимых достижений общего процесса социально-психологической реабилитации. Психодраматическое прочтение ролей способствует изменениям в поведении участника, его отношению к проблеме (теме), осознанию собственных деструктивных установок и расширение палитры позитивных способов эмоционального реагирования на сходные ситуации в реальной жизни.

Проговаривание (интерпретация) переживаемых героем произведения эмоций, совершаемых им поступков и получение обратной связи от группы, не в свой адрес, а в адрес героя способствует расширению репертуара поведенческих навыков участника, ослаблению ригидных стереотипов.

Пьеса, поступки героев, ситуация развития сюжета - это своеобразный фундамент, на котором каждый участник строит собственное понимание описываемого автором события (сюжета). Высказывания участника не ограничиваются рамками заданными автором произведения, есть простор, как для применения жизненного опыта, так и творчества. Особенно интересны высказывания участников в отношении предполагаемого финала произведения.

Выбор произведения определяется, значимостью описываемого сюжета в жизни каждого участника группы. За распределение ролей отвечают сами участники. Они самостоятельно выбирают роль, образ одного из героев читаемого произведения, интонацию.

Задача психолога – наблюдать за соблюдением правил поведения в группе и задавать вопросы, стимулирующие активность выражения пациентами переживаний и умозаключений в процессе чтения произведения. Кроме того, специалисту необходимо контролировать время высказывания каждого из участников. Не целесообразно превращать часовое занятие в сольное выступление одного из участников.

А.Морено делал акцент на трех основных видах психодрамы. Отличие между видами заключается в доминировании определенной психотерапевтической мишени (проблемы). [8]

Этот принцип заложен и в метод когнитивной психодрамы. В процессе проведения когнитивной психодрамы акценты, расставленные автором на героях, смещаются на самих участников тренинга. Характер, действия героя опосредуются, с конкретной личности участника на характер героя произведения.

1. Проблема одного человека. Разбор действий одного героя. (король Лир, волк Акелы, граф Альмавиа, графиня Розины, Онегин и др.);
2. Проблемы (конфликты, обиды) взаимодействия нескольких героев произведения. (Герои пьесы «Пять вечеров», «Три девушки в голубом», «Золотая рыбка», социальные роли в дворянском обществе в «Евгении Онегине» и пр.);
3. Проблема темы, значимой для всех участников группы. Воспитание детей - «Золушка», «Гамлет, принц датский». Распределение наследства - «Король Лир». Взаимоотношения между поколениями – «Снегурочка», «Евгений Онегин», «Сказка о царе Салтане, царевиче Гвидоне и царевне Лебеди» и т.п.

Можно отметить, что метод когнитивной психодрамы, закладывает в структуру личности и ресурсный компонент. Ресурс личности выстроен на понимании каждого участника тренинга того, почему именно таким образом сложились его отношения с близкими людьми.

Задачи, решаемые в процессе проведения сессии когнитивной психодрамы:

1. Активизации процесса чтения, как психической функции. Удержание внимания на процессе чтения всего произведения. Четкость артикулирования и интонирования при предъявлении эмоциональной составляющей выбранной роли. Выделение причинно-следственных связей в отношениях героев, сложившейся ситуации. Построение завершенного высказывания.
2. Творческое переосмысление собственных проблем и конфликтов.
3. Выработка новых стратегий поведения, на основе самопонимания пациентом (участником) собственных действий и эмоциональных реакций в сходных ситуациях.
4. Преодоление неконструктивных поведенческих стереотипов и способов эмоционального реагирования на проблему.
5. Формирование готовности к новому адекватному поведению и новым способам эмоционального реагирования.

Принятие пожилым человеком возможности совершения нового действия и определяет развитие навыка объективного отношения к чувству вины (обиды, тревоги), к своим действиям в тех обстоятельствах, и радость от осознания уверенности в собственных силах для решения других трудных жизненных ситуаций. К. Ясперс отмечал, что «...у старости есть преимущества. Старый человек духовен – никому не завидует, свободен от диктата». [9]

В качестве, положительно влияющих на изменение установок и разрушение стереотипов действий, можно выделить следующие стимулы:

- предоставление участнику свободного выбора, как относительно участия в когнитивной психодраме, так и относительно выбираемой роли;
- вовлечение пациента в активную умственную деятельность;
- возможность внесения собственных импровизаций и интерпретаций;
- получение участником положительного подкрепления от группы по окончании чтения;

- безусловное принятие умозаключений и выводов каждого участника;
- получение обратной связи от остальных участников процесса.

Пожилые люди охотно рассказывают о тягостных обстоятельствах своей жизни и связанных с ними переживаниях. Разрядка возникает от совместно прочувствованной ситуации.

Рассказывая о герое, пожилой человек вкладывает в свою интерпретацию его характера, собственную историю. В процессе разбора действий героев произведения происходит формирование достаточной психической гибкости, которая (как новое качество личности) позволяет правильно понять себя и окружающих, способствует устойчивой положительной адаптации к переменам. Э.Эриксон, анализируя задачи развития личности в пожилом возрасте, писал, что «...на каждом этапе развития есть возможность развития».[9]

Становясь слушателем, слышит мнение участников о других героях произведения. Подобная обратная связь помогает каждому участнику сессии лучше разобраться в себе, поделиться тяжёлыми впечатлениями. Этот прием позволяет «сохранить лицо», тем участникам, которые еще не обрели уверенность, но осознали необходимость изменения деструктивных форм поведения.

В заключение можно привести слова К.Юнга «...в старости есть путь задачи – подготовка к бытию». Человеку в пожилом возрасте, по мнению К.Юнга уже не требуется устанавливать внешние связи, ему не нужна форсированная социализация. «...Человек во второй половине жизни может обрести новое полновесное развитие своей личности». [9]

Заключение

Опираясь на базовые принципы драмотерапии, метод когнитивной психодрамы построен с учетом психологических особенностей, невротического состояния и соматического здоровья пожилого человека с мягким когнитивным снижением.

Участие в сессии когнитивной психодрамы способствует, в «экологической» форме, самостоятельному и осознаваемому принятию своего прошлого опыта и эмоциональных реакций на травмирующие ситуации. Предложенный метод способствует осознанию причинно-следственных связей между собственными действиями и сложившимися отношениями с близкими людьми, а так же развитию когнитивной сферы личности и эстетической составляющей мотивов поведения.

Кроме того, метод когнитивной психодрамы расширяет репертуар методов оказания психологической помощи людям пожилого возраста с мягким когнитивным снижением.

1. Анцыферова Л.И. Психология старости : особенности развития личности в период поздней взрослости. //Психол. Журнал. Том 22 №3. 2001.
2. Гехт И.А. Организация методико-социальной помощи пожилым и старым людям // Проблемы социальной гигиены. 2001.
3. Губачев Д.М., Макиенко В.В. Гериатрические проблемы семейной медицины. СПб. 2000 .
4. Королькова Т.Н. Современные теории старения человека: Обзор: //Вестник дерматологии и венерологии. 2001.
5. Краснова О.В. Теоретические вопросы подготовки людей к выходу на пенсию. // Психология зрелости и старения №4(12). 2000.
6. Полищук Ю.И. Баранская И.В. Разрушение высших личностных смыслов как важный фактор развития невротических расстройств в позднем возрасте. //Клиническая геронтология. 2001. №5. с.17-21.
7. Ходырева З.М. Что такое психодрама. 2015
8. Шагидаева А. Б. О старости как последнем этапе онтогенеза // Молодой ученый. — 2014. — №4. — С. 725-729.
9. Якимова Е. В., Харевен Т. К. Последний этап: Исторические аспекты зрелости и старости // Социальная геронтология: Современные исследования. — М.: ИНИ-ОН РАН, 1994. - С. 104--111.
10. The last stage: Hist, adulthood a. old age // Adulthood. Erikson E.H. - N.Y., 1978. - P. 201-216.