**Лекція 11**

Тема: **Патопсихологічні прояви в юнацькому віці, дорослому віці та у старості**

План:

1. Порушення ваги у юнацькому віці.
2. Порушення пам’яті у юнацькому та дорослому віці.
3. Деменції у старечому віці.

**1. Порушення ваги у юнацькому віці**

*Причини порушення уваги в юнацькому віці*

Причин істинно розсіяної уваги є багато. Найпоширенішими є наступні:

* загальне ослаблення нервової системи (неврастенія),
* погіршення стану здоров'я;
* фізична і розумова перевтома;
* наявність важких переживань, травм;
* емоційне перевантаження внаслідок великої кількості вражень (позитивних і негативних);
* недоліки виховання (наприклад, в умовах гіперопіки дитина, яка одержує занадто багато словесних указівок, великий обсяг інформації, звикає до постійної зміни вражень, і її увага стає поверхневою, не формується спостережливість, стійкість і концентрація уваги);
* порушення режиму праці й відпочинку;
* порушення дихання (причиною порушення правильного дихання можуть бути аденоїди, хронічні тонзиліти і т. ін.;. дитина, яка дихає ротом, дихає неглибоко, поверхово, її мозок не збагачується киснем, що негативно впливає на працездатність, низька працездатність заважає концентрації її уваги на об'єктах і викликає неуважність);
* надмірна рухливість.

**Надмірна рухливість уваги** - постійний перехід від одного об'єкта до іншого, від однієї діяльності до іншої за низької ефективності.

**Інертність уваги** - мала рухливість уваги, патологічна її фіксація на обмеженому колі уявлень і думок.

У дитячому віці дуже часто помічається неуважність. Неуважність вимагає корекції, якщо перераховані нижче ознаки спостерігаються в дитини протягом шести і більше місяців:

* невміння зосередитися на деталях, помилки через неуважність;
* нездатність утримувати увагу і вслухатися в звернену до нього мову;
* часте відволікання на сторонні подразники;
* безпорадність у доведенні завдання до кінця;
* негативне ставлення до завдань, які потребують напруги, забудькуватість (дитина не здатна утримати в пам'яті інструкцію до завдання упродовж його виконання);
* втрата предметів, необхідних для виконання завдання.

**2. Порушення пам’яті у юнацькому та дорослому віці**

Пам’ять – це генетична властивість, пов’язана з особистими якостями людини і виражена індивідуально. Згадайте, серед ваших знайомих напевне знайдуться такі, кому з легкістю вдається запам’ятати номери телефонів, дати, числа, тоді як в інших чудово розвинена зорова чи слухова пам’ять, а треті найкраще засвоюють інформацію, отриману з допомогою другої сигнальної системи, тобто через слово.

Саме тому важко говорити про елементарний, єдиний для всіх тест перевірки стану пам’яті, який міг би претендувати на безумовну точність результату. Хоча для любителів тестів можна запропонувати таке: взяти список з десяти не пов’язаних між собою за змістом слів.

Якщо після першого знайомства з ним вдалося запам’ятати 9-10 слів, можна говорити про дуже хорошу пам’ять, 7-8 слів вважається нормою, 4-6 - варто замислитися, менше чотирьох - пам’ять, скоріше за все, перебуває у плачевному стані.

Когось природа обдаровує феноменальною пам’яттю, комусь відпускає рівно стільки, скільки потрібно для повноцінного життя, а комусь її ледве вистачає на те, щоб не забути свого імені. Чим же пояснити таку несправедливість? А річ у тім, що пам’ять загалом - один з найзагадковіших, малодосліджених психічних процесів. На дуже багато запитань, в тому числі й на це, досі не знайдено однозначної відповіді. Проте рівень пам’яті, достатній для навчання і адаптації в житті, є нормою. У противному разі слід шукати патологію.

*Порушення пам’яті у юнацькому та дорослому віці*

Забудькуватість асоціюється зі старінням, хоча молоді люди теж нерідко відчувають проблеми з пам'яттю. Якщо ви помітили, що часто втрачаєте речі, сумніваєтеся, чи вимкнули світло у квартирі, і не виконуєте обіцянок, просто тому що вони вилетіли з голови, — ось чому це може відбуватися.

* Багатозадачність

Тренд на багатозадачність поступово сходить нанівець. Те, що такий режим роботи погано впливає на продуктивність, підтвердило вже не одне дослідження.

Що б не писали люди у своєму резюме, реально ефективно справлятися з кількома справами одночасно можуть лише дуже небагато з нас. В одному з досліджень протестували 200 учасників на високоточному симуляторі водіння, і лише 2,5% з них змогли впоратися з поставленими завданнями.

Багатозадачність погано впливає на пам'ять із кількох причин. Найочевидніша — ти не можеш як слід зосередитися на певному предметі, а це важливо для запам'ятовування. Крім того, в такому режимі людина постійно відчуває стрес, що теж погіршує пам'ять. І нарешті, постійні відволікання заважають мозку формувати нові спогади.

* Прийом деяких ліків

На когнітивні здібності можуть погано впливати деякі лікарські препарати. Часто зниження пам'яті та проблеми з концентрацією — побічні ефекти антидепресантів.

На пам'ять можуть вплинути препарати для лікування різних розладів: від тривожності до виразки або хвороби Паркінсона. Якщо ви помітили, що проблеми з пам'яттю почалися після прийому ліків, почитайте, чи немає в них такої побічної дії.

* Стрес

Стрес – головний руйнівник пам'яті, хоча він впливає, скоріше, на здатність концентруватися, а не на запам'ятовування.

За словами директора відділу когнітивної неврології в Медичному центрі Wexner Університету штату Огайо Дугласа Шарре, коли людина відчуває стрес, її розум постійно відволікається на сторонні турботи й думки, не фокусуючись на предметі. В результаті здається, що у вас погана пам'ять, хоча насправді проблема в пильності.

Якщо ви постійно живете у стані стресу, то він може перетворитися на звичку й навіть залежність. Щоб упоратися із забудькуватістю, спробуйте знайти свої способи швидко заспокоїтися і зосередитися.

* Психічні розлади

Як зазначає Дуглас Шарре, все, що здатне вплинути на мозок, може бути причиною проблем із пам'яттю.

Часто забудькуватість вважається симптомом депресії. В такому стані людині складно фокусуватися на тому, що відбувається, і це заважає мозку створювати нові спогади.

При тривожному розладі мозок постійно працює в режимі багатозадачності, людина турбується про кожну дрібницю, а, як ми вже з'ясували, це негативно впливає на пам'ять.

Хороша новина в тому, що коли ви візьмете хворобу під контроль, пам'ять відновиться.

* Поганий сон

Те, що безсонна ніч погано впливає на психічний і фізичний стан, можна помітити відразу ж: погіршується настрій, здатність концентруватися, ви відчуваєте втому і туман у голові. Якщо регулярно не висиплятися, це призведе до стресу, тривоги, а отже, й погіршення пам'яті.

Крім того, відсутність повноцінного 7-8-годинного сну спричиняє цілий ряд хронічних захворювань: збільшуєтьсяч ризик діабету, хвороб серця та гіпертонії, зайвої ваги, знижується імунітет і в цілому скорочується тривалість життя.

* Недостатня активність щитоподібної залози

Щитоподібна залоза відповідає за гормони, а отже, може впливати на організм різними способами: знижувати метаболізм, викликати хворобливі менструації, перепади настрою.

При недостатній активності щитоподібної залози, наприклад, при гіпотиреозі, часто виникають симптоми, схожі на депресію, в тому числі проблеми з пам'яттю і концентрацією. Якщо, крім поганої пам'яті, ви відчуваєте постійну втому, сонливість, сухість шкіри, набираєте вагу, хоча апетит при цьому не зростає, варто проконсультуватися з ендокринологом.

У молодому віці забудькуватість рідко буває викликана серйозними неврологічними проблемами на зразок хвороби Альцгеймера або деменції. Тим не менше в деяких ситуаціях проблеми з пам'яттю в молодих людей теж повинні викликати занепокоєння. Якщо ви постійно забуваєте імена близьких людей і знайомих, з якими регулярно спілкуєтеся, ставите одне і те ж питання по кілька разів або не можете пригадати, де залишили ту чи іншу річ, навіть якщо ні на що не відволікалися в цей момент, - варто звернутися до лікаря, щоб перевірити, чи немає захворювань нервової системи.

Порушення пам’яті – один із найбільш поширених симптомів в неврологічній клініці. Близько третини жителів земної кулі коли-небудь відчували суттєве незадоволення своєю пам’яттю. Серед людей похилого віку скарги на зниження пам’яті поширені ще більше. Старіння несе в собі руйнівні процеси й для пам’яті, проте не слід забувати, що нейрогенез відбувається протягом усього життя. Це принцип нейропластичності мозку людини. Тобто, у процесі старіння не відбувається значної втрати кількості нейронів. Дослідження показують: у людей пенсійного віку, які щодня проводять з книжкою щонайменше годину, зумовлені віком негативні зміни інтелекту і погіршення пам’яті розвиваються майже утричі повільніше. Тоді як відмова від читання сприяє сповільненню мозкової діяльності на майже 50 відсотків.

*Причини, які впливають на погіршення пам’яті:*

Найчастіше порушення відбуваються через перевтому нервової системи внаслідок стресів і порушення сну, загальну астенізацію організму й гіповітаміноз, хворобу Альцгеймера, старечу деменцію та інші вікові неврологічні захворювання, внаслідок порушення мозкового кровообігу, інсульту або хвороб судин, після перенесеного інфекційного захворювання, черепно-мозкової травми або операцій на головному мозку, при пухлинах головного мозку, а також вони є однією з ознак психічного розладу або розумової відсталості.

Погіршення пам’яті може стати наслідком цілого ряду фізіологічних і психологічних проблем.

До першої групи належать загальне старіння організму, травми головного мозку і різні захворювання. В останньому випадку, крім загальновідомого атеросклерозу, пов’язаного з патологією головного мозку, найчастіше зустрічаються такі порушення, як синдром Корсакова і синдром Рібо.

Перший характеризується порушенням короткочасної пам’яті: людина може кілька разів вітатися з одними й тими ж людьми, забувати, куди вона йде, згадувати те, чого з нею не відбувалося, заповнюючи ділянки, що "випали", вигаданою чи отриманою зовні інформацією.

При синдромі Рібо спостерігається стирання в пам’яті подій у порядку, оберненому їх накопиченню: спочатку забуваються події, що відбувалися в останні дні, потім в останній місяць, рік. Крім того, швидше втрачається знов придбаний і індивідуальний досвід. Часто погіршення пам’яті відбувається через порушення сну, процесу обміну речовин, неповноцінного харчування, збою в системі кровообігу та через інші фізіологічні причини.

До психологічних причин можна зарахувати розсіяність, погану концентрацію уваги, внутрішню налаштованість людини, її емоційний стан, особисту зацікавленість у інформації для запам’ятовування.

Послаблення пам’яті і процесу запам’ятовування слід очікувати, коли людина втомилася, на неї тиснуть обставини, вона спішить, здійснює автоматичні дії, подумки захоплена іншою справою тощо. У будь-якому разі, перш ніж ставити хрест на своїй пам’яті, спробуйте розібратися з першопричиною порушень

**3. Деменції у старечому віці**

Стареча (сенильна) деменція – це стійке порушення вищої нервової діяльності, яке розвивається у людей похилого віку і супроводжується втратою набутих навичок і знань, а також зниженням здатності до навчання.

Своєчасне адекватне лікування дозволяє сповільнити прогресування патологічного процесу, поліпшити соціальну адаптацію, зберегти навички самообслуговування і продовжити життя.

Стареча деменція найчастіше спостерігається у віковій групі старше 65 років. За статистичними даними, важка деменція діагностується у 5 %, а легка - у 16 % осіб цієї вікової категорії. За відомостями, наданими Всесвітньою організацією охорони здоров'я, в найближчі десятиліття очікується значне збільшення кількості пацієнтів зі старечою деменцією, що, в першу чергу, пов'язано зі збільшенням тривалості життя, доступністю і поліпшенням якості медичної допомоги, що дозволяє уникнути летального результату навіть в разі важких уражень головного мозку.

***Причини виникнення деменцій***

Причинами виникнення старечої деменції є ураження центральної нервової системи, що викликаються захворюваннями, здатними привести до дегенерації і загибелі клітин головного мозку. При хвороби Альцгеймера, хвороби Піка, деменції з тільцями Леві руйнування кори головного мозку є самостійним механізмом захворювання. Однак існують хвороби, на тлі яких деменція є ускладненням:

* атеросклероз судин головного мозку,
* інсульт,
* гіпертонія,
* алкоголізм,
* пухлини центральної нервової системи,
* черепно-мозкові травми,
* інфекції (СНІД, вірусний енцефаліт, менінгіт).

Крім того, причинами деменції в старості можуть бути ускладнення при проведенні гемодіалізу, наявність важкої печінкової або ниркової недостатності, ендокринні патології і важкі аутоімунні захворювання, такі як розсіяний склероз або системний червоний вовчак.

Для розвитку деменції додатковими факторами ризику можуть бути:

* наявність родичів, які страждають цим захворюванням, особливо в разі розвитку у них патології у віці до 65-ти років,
* цукровий діабет,
* ожиріння,
* відсутність активної інтелектуальної діяльності протягом життя.

При цьому деменція типу Альцгеймера набагато частіше виникає у жінок, ніж у чоловіків.

***Основні ознаки деменцій:***

Незалежно від типу старечої деменції її симптоми і ознаки схожі. При ранніх проявах захворювання необхідно негайно звернутися до лікаря.

Перші ознаки деменції, на які повинні звернути увагу родичі і сам хворий:

1. *Порушення пам'яті* (як довгострокової, так і короткочасної). Людина не може згадати недавні події, відчуває труднощі із запам'ятовуванням нової інформації.

2. *Порушення орієнтації в просторі і часі*. Наприклад, хворий може заблукати в рідному районі.

3. *Втрата бажання дізнаватися щось нове*, оскільки мозок стає нездатним обробляти і засвоювати нову інформацію.

4. *Зниження критичності власного сприйняття*. Зазвичай цей симптом проявляються при плануванні найближчого періоду життя.

Надалі відзначається посилення прояву цих ознак і появу нових, ще більш руйнівних. «Життя в минулому» - найбільш характерна ознака сенільний деменції. Крім того, психічний стан хворих на деменцію може посилюватися за рахунок інших розладів, наявність яких визначає тяжкість стану і лікувальну тактику. Це можуть бути маячні, галюцинаторні, депресивні або змішані симптоми.

При підозрі на деменцію звертатися слід до терапевта або лікаря загальної практики. А він уже при необхідності направить хворого до невролога, психіатра або геріатрії (фахівця з хвороб похилого віку).

Для постановки діагнозу «деменція» на початковій стадії лікар зазвичай проводить цілий ряд досліджень і опитувань. При цьому анкетуют не тільки хворого, але і його близьких родичів. Обов'язково уточнюють характер початковій стадії захворювання і призначають комплексне неврологічне обстеження для визначення вогнищевих неврологічних симптомів деменції у літніх. Остаточна постановка діагнозу можлива тільки в тому випадку, якщо порушення спостерігаються на протязі не менше шести місяців.

Для оцінки когнітивних функцій і загального рівня свідомості хворому пропонують виконати кілька нескладних тестів, за результатами яких робляться висновки. Зазвичай тестуються наступні функції:

1. Стан короткочасної і довготривалої пам'яті;

2. Орієнтація в просторі;

3. Здатність до абстрактного мислення;

4. Читання, письмо, рахунок;

5. Впізнавання;

6. Увага;

7. Емоційна сфера особистості;

8. Наявність галюцинацій і ілюзій;

9. Наявність і ступінь порушення повсякденної активності;

10. Здатність планування і організації.

***Стадії захворювання***

Оскільки деменція є прогресуючим захворюванням, розрізняють три її стадії в залежності від можливості соціальної адаптації хворого:

1. Перша стадія. Характеризується легким ступенем прояву симптомів, незважаючи на значні порушення інтелектуальної сфери. У хворого зберігається критичне ставлення до свого стану, він усвідомлює необхідність лікування. Такі хворі здатні обслуговувати себе самі, оскільки їм доступні звичні види побутової діяльності, такі як приготування їжі, прибирання, особиста гігієна.

2. Друга стадія. При розвитку захворювання до помірного ступеня у хворого починають виявлятися більш грубі порушення інтелекту і спостерігається зниження критичного сприйняття свого стану. Виникають труднощі з користуванням побутовою технікою, телефоном, людина забуває закривати двері, вимикати електрику і газ. Хворі на цій стадії потребують постійного нагляду, оскільки здатні заподіяти шкоду собі і оточуючим.

3. Третя стадія. Важка деменція призводить до повного розпаду особистості. Хворі на останній стадії не здатні самостійно приймати їжу, дотримуватися правил гігієни, перестають впізнавати рідних і близьких. Нерідко у них згасає здатність до логічного мислення і мовного спілкування. Хворий поринає в повну апатію, не відчуває почуття голоду і спраги. Поступово розвиваються рухові розлади, людина стає нездатним ходити і навіть пережовувати їжу. За такими хворими необхідно повсякчасне спостереження і догляд.

Сучасній медицині відомо більше 200 чинників і причин, здатних провокувати розвиток деменції у людини. Найпоширеніша – хвороба Альцгеймера (більше 60-70% від усіх зареєстрованих випадків).

У більш ніж 20% випадків, причиною є судинні патології, викликані атеросклерозом, гіпертонією або іншими захворюваннями серцево-судинної системи. У молодому і середньому віці, захворювання може розвинутися через алкоголізм, прийом наркотичних засобів, а також черепно-мозкових травм.

Захворювання характеризується наявністю трьох основних стадій розвитку. Їх тривалість прямо залежить від першопричини розвитку і складності перебігу:

Легка деменція – є початком захворювання, супроводжується зниженням інтелектуальних здібностей та соціальних навичок хворого;

Помірна деменція – супроводжується яскраво вираженим порушенням розумових здібностей, провалами в пам’яті, а також підміною реальних подій на вигадані і навпаки;

Важка деменція – завершальна стадія, яка характеризується остаточним і безповоротним руйнуванням особистості людини.

Важку стадію іноді можна сплутати з легкою деменцією через підвищення рівня емоційності хворого. Діагностикою захворювання повинен займатися тільки профільний фахівець.

Сучасній медицині відомо більше 200 чинників і причин, здатних провокувати розвиток деменції у людини. Найпоширеніша – хвороба Альцгеймера (більше 60-70% від усіх зареєстрованих випадків).

У більш ніж 20% випадків, причиною є судинні патології, викликані атеросклерозом, гіпертонією або іншими захворюваннями серцево-судинної системи. У молодому і середньому віці, захворювання може розвинутися через алкоголізм, прийом наркотичних засобів, а також черепно-мозкових травм.