



РНИМУ
им. Н.И. Пирогова

Всероссийская научно-практическая
конференция с международным участием
«Мозг и интеллект»



МОСКОВСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПСИХОЛОГО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ



НАУЧНЫЙ
ЦЕНТР
ПСИХИЧЕСКОГО
ЗДОРОВЬЯ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ
НАУЧНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

МАСТЕР КЛАСС

Когнитивная стимулирующая терапия (КСТ) в работе с мнестико-интеллектуальным дефицитом в позднем возрасте



Калантарова М.В., старший преподаватель кафедры «Нейро- и патопсихология развития» факультета «Специальная и клиническая психология» МГППУ

Рощина И.Ф., к.психол.н., ведущий научный сотрудник, НЦПЗ, профессор кафедры «Нейро- и патопсихологии развития» факультета «Клиническая и специальная психология» МГППУ

Шведовская А.А., к.психол.н., доцент кафедры «Возрастная психология им. Л.Ф. Обухова», факультет «Психология образования» МГППУ

05 декабря 2024, Москва

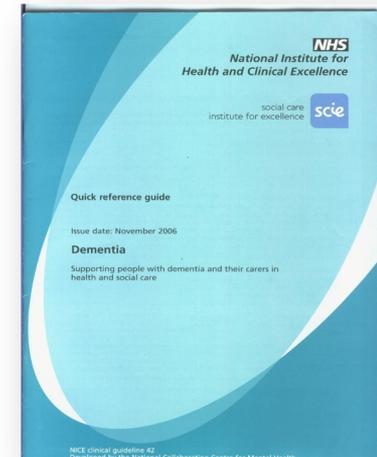
Когнитивная стимулирующая терапия (КСТ) / Cognitive Stimulation Therapy (CST)

Когнитивная стимулирующая терапия (КСТ) — это научно обоснованная терапия для людей с деменцией. Единственная немедикаментозная терапия, одобренная правительством Великобритании для лечения когнитивных симптомов деменции. Программа была разработана в 2003 году в Великобритании (Spector et al. 2003). Адаптирована и применяется в 38 странах мира.

Разработчик программы

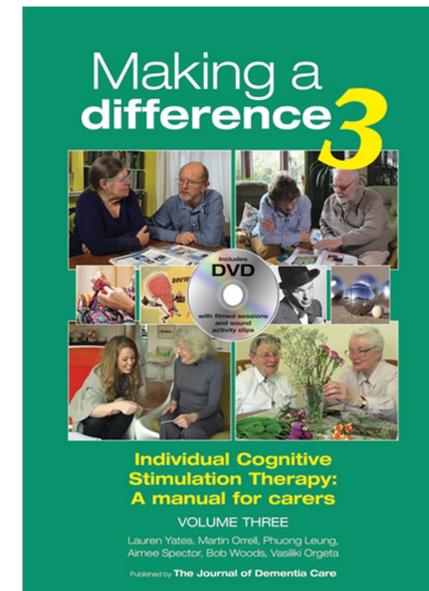
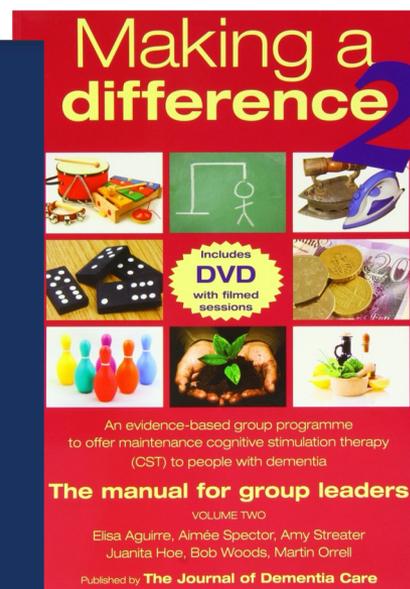
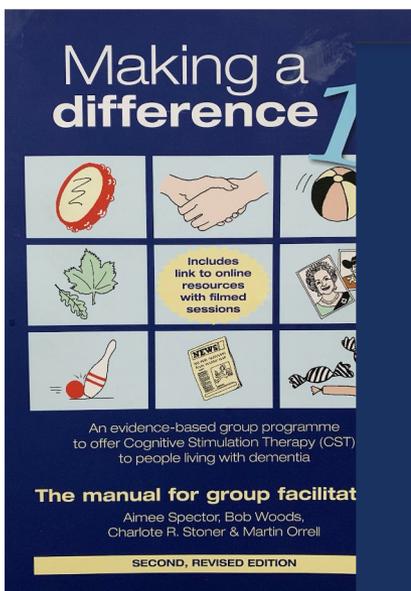
Эйми Спектор, профессор клинической психологии Университетского колледжа Лондона (UCL), директор Международного центра CST (International Cognitive Stimulation Therapy (CST) Centre). Является автором всех руководств по CST в Великобритании, а также ряда международных изданий.

Руководство правительства Великобритании по лечению деменции NICE рекомендует использовать групповую когнитивную стимуляцию для пациентов с легкой и умеренной деменцией независимо от получаемого медикаментозного лечения (National Institute for Health and Clinical Excellence. Dementia: supporting people with dementia and their carers in health and social care. NICE clinical guideline).



Издательство: Hawker Publications, впервые опубликована в 2006 году.

Права на издание **на русском языке:** Московский государственный психолого-педагогический университет.



Международные руководства [здесь](#)



В **2019** году в Московском государственном психолого-педагогическом университете на базе факультета «Клиническая и специальная психология» запущен научно-исследовательский проект **«Профилактика когнитивных дефицитов у лиц пожилого и старческого возраста»**, направленный на адаптацию CST в России.

Участники проекта:

- кафедра «Нейро- и патопсихологии развития» факультета «Клиническая и специальная психология» МГППУ
- кафедра «Возрастная психология им. Л.Ф. Обуховой», факультет «Психология образования» МГППУ

Страница российского проекта на сайте UCL:

<https://www.ucl.ac.uk/pals/research/clinical-educational-and-health-psychology/research-groups/international-cognitive-43>



CERTIFICATE OF ATTENDANCE

Marina Kalantarova

attended

Cognitive Stimulation Therapy

1-day course delivered by

Professor Aimee Spector

on 12th November 2019

Learning outcomes:

- Recognise various explanatory models for dementia and the main therapeutic approaches used in dementia care
- Understand how Cognitive Stimulation Therapy (CST) was designed and evaluated
- Be able to deliver CST to groups of people with dementia and critically evaluate this process
- Reflect on issues such as the selection of suitable participants, motivating people to participate and managing group dynamics

Aimee Spector
Aimee Spector
12th November 2019



CERTIFICATE OF ATTENDANCE

Anna Shvedovskaya

attended

Cognitive Stimulation Therapy

1-day course delivered by

Professor Aimee Spector

on 12th November 2019

Learning outcomes:

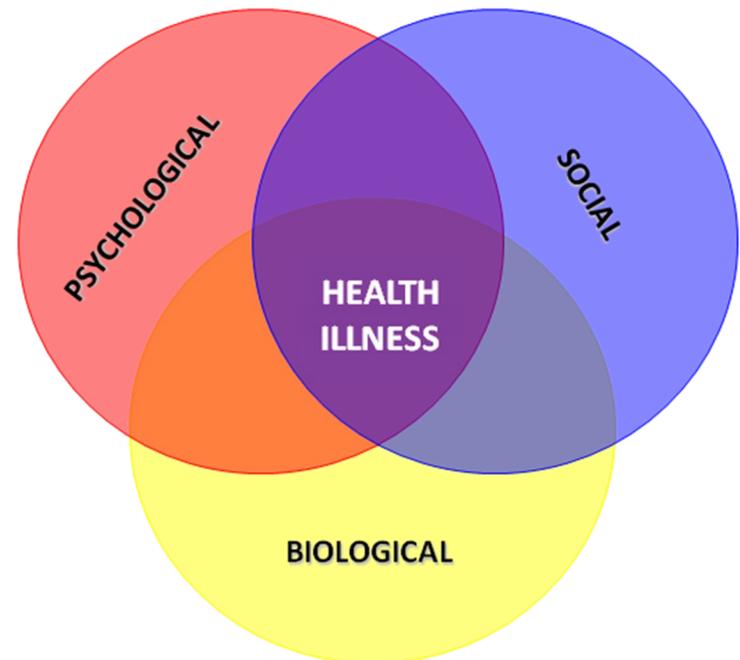
- Recognise various explanatory models for dementia and the main therapeutic approaches used in dementia care
- Understand how Cognitive Stimulation Therapy (CST) was designed and evaluated
- Be able to deliver CST to groups of people with dementia and critically evaluate this process
- Reflect on issues such as the selection of suitable participants, motivating people to participate and managing group dynamics

Aimee Spector
Aimee Spector
12th November 2019

В основе подхода лежит **биопсихосоциальная модель деменции** (biopsychosocial (BPS) model of dementia).

ДЕМЕНЦИЯ

Неврологические факторы
Когнитивная стимуляция
Социально-психологические факторы
Личность
Сенсорная стимуляция
Окружающая среда
Здоровье
Жизненные события
Настроение



 Spector A and Orrell M (2010). Using a Biopsychosocial model of dementia as a tool to guide clinical practice. *International Psychogeriatrics*, 22 (6): 957-965.

Каждое занятие начинается с разминки – упражнение, направленное на обеспечение непрерывности и преемственности происходящего.

Тематические сессии ориентированы на воспоминания, но при этом имеют дополнительный акцент на текущем дне.

Организация занятий включает мультисенсорную стимуляцию, не ограничиваясь актуализацией фактических знаний.



Пять руководящих принципов построения программы:

1. Использование всех пяти чувств для стимулирования когнитивных функций.
2. Направленность на преодоление трудностей повседневной жизни.
3. Учет эмоциональных состояний и индивидуальных предпочтений.
4. Эмпирическое и не прямое обучение. Обобщение важной информации о себе и своем мире.
5. Взаимность - люди с деменцией и те, кто о них заботится, узнают больше о способностях и уязвимости друг друга.

Частично принципы основываются на понимании терапии деменции, изложенном Томом Китвудом, который подчеркивал важность личностного подхода к людям с деменцией (Kitwood, 1997; Woods, 1999).

Стимуляция психической деятельности

Новые идеи, мысли и ассоциации

Использование ориентировки

Воспоминания как помощь здесь и сейчас

Мнение, а не факты

Физическая активность

Триггеры и подсказки – помощники для памяти и внимания

Преимственность и последовательность занятий

Обучать не поучая

Радость

Стимуляция речи

Максимальное использование потенциала

Стимуляция исполнительских функций

Главное — человек

Уважение

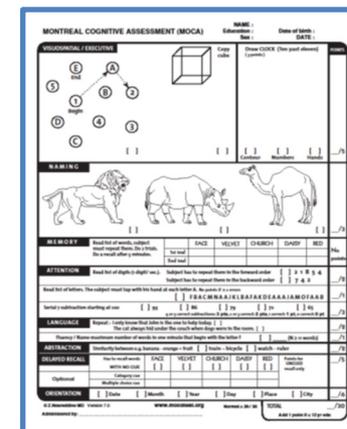
Вовлеченность и включенность

Выбор

Построение/укрепление отношений

Методики

1. Краткая шкала оценки психического статуса (Mini Mental State Examination, MMSE)
2. Монреальская шкала когнитивной оценки (Montreal Cognitive Assessment, MoCA)
3. Краткая форма оценки здоровья MOS SF-36 (Medical Outcomes Study Short Form)



Значения показателей

Степень выраженности когнитивного дефицита у участников группы должна быть примерно одинаковой.

MoCA

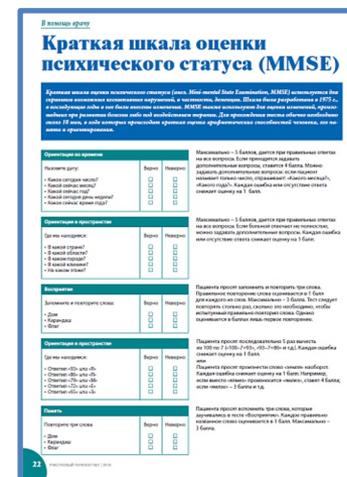
23–25 баллов – мягкое когнитивное снижение

16–22 балла – деменция легкой степени выраженности

MMSE

24–27 баллов – мягкое когнитивное снижение

20–23 балла – деменция легкой степени выраженности



Критерии включения в группу (ограничения):

отсутствие выраженных нарушений зрения и слуха, препятствующих взаимодействию в малой группе

отсутствие серьезных проблем с физическим здоровьем, которые могут повлиять на возможность регулярно посещать встречи в течение 7 недель

достаточные коммуникативная активность и работоспособность, позволяющие участвовать в длительной (около часа) встрече

отсутствие поведенческих нарушений, сохранность социальных мотивов



В группе должны быть примерно одинаково представлены мужчины и женщины.

Организация транспорта для участников (при необходимости), комнаты, персонала.

Подготовка папок для членов группы и другого стимульного материала.

Место проведения

Отдельная удобная комната.
В ней должно быть тихо.
Она должна быть оборудована доской столом и стульями.
В ней должно быть достаточно места для физической активности участников.



Объяснение участникам целей группы КСТ.

Обсуждение согласия участия в групповых занятиях (участники могут уйти в любое время, без негативных последствий).

ОБОРУДОВАНИЕ

Доступ с устройства к Интернету; устройство для воспроизведения музыки.

Предметы для обеспечения тематических сессий:

доски и ручки

мягкий мяч

сборники песен

кегли/шары для игры в помещении

игрушки и игры из прошлого (юла, кольца и т.п.) – их можно позаимствовать у кого-нибудь из старых запасов

еда длительного хранения, например, консервы, которые можно дополнять свежей едой на занятии «Еда».

фотোগрафии местных пейзажей (в прошлом и настоящем), в том числе старые **о**ткрытки разных мест

большая карта страны

фотোগрафии лиц известных людей

домино, игральные карты, лото и другие игры.

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

Групповой вариант программы КСТ включает **14** тематических сессий. Обычно проводятся **2** раза в неделю. Каждый сеанс длится **45-60** минут. Длительность программы – **7** недель. Состав: по **5-8** человек в группах, **2** ведущих.

СТРУКТУРА СЕССИИ

Вступление (10 минут)

Приветствуем участников (индивидуально), предлагаем прохладительные напитки
Название группы / групповая песня
Ориентировка во времени (день, месяц, год)
Обсуждение текущего события, взятого из газеты

Основная часть (25 минут)

Задание А. Задание Б

Заключительная часть (10 минут)

Поблагодарить. Спеть выбранную песню. Обсудить тему следующей сессии

Представление участников

Выбор названия для группы, при необходимости проголосуйте

Использование мяча для знакомства в группе

Активная игра, например, кегли или игра в мяч, которая включает командную работу.

Включите подсчет баллов, если ЭТО ВОЗМОЖНО



Прослушивание аудио материалов, которые включают различные категории, такие как «звуки животных», «бытовые шумы» и т.д.

Сопоставление звуков с соответствующими картинками

Прослушивание песен, определение их названий или исполнителей (при необходимости можно выбрать несколько вариантов)

Раздайте каждому человеку перкуссионные инструменты и попросите их подыграть знакомой музыке



Заполнение анкеты о детстве (имена, имена членов семьи, прежний адрес, друзей детства и т.д.)

Составление плана своей спальни / дома в детстве на бумаге или на доске

Демонстрация способов использования старомодных детских игрушек

Обсуждение и дегустация продуктов, которые напоминают о детстве



Сессия 3: Детство. Пример упражнения

Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Мозг и интеллект»



Цена продуктов питания и бюджетов (индивидуальных, семьи, пары)

Категоризация еды по разным признакам, например, по времени приема пищи или ведущему вкусу (сладкое, соленое, кислое)

Дегустация сезонной еды или той, которую любят участники

Название продуктов, начинающихся с определенной буквы



Обсуждение проблемы из последних газет / журналов. Сделайте несколько копий интересных статей, чтобы каждый мог посмотреть одновременно

Для обсуждения можно использовать вопросы на контрольных карточках, чтобы стимулировать разговор о новостях и просмотрах

- Что вы думаете о сегодняшней моде?
- Достаточно ли мы заботимся об окружающей среде?
- Что вы думаете о родительстве сегодня? В чем сходство с родительством предыдущих поколений?
- Какие у вас хобби?
- Что вы коллекционируете?



Марсоход Perseverance снял на видео огромный марсианский пылевой вихрь



Футуристическая архитектура и уникальная природа: нейросеть показала облик городов Подмосковья через 100 лет



Обсуждение фотографий известных мест

Обсуждение портретов известных лиц и спросите их мнение

Можно использовать фотографии одного и того же объекта, сделанные в разные годы, чтобы поощрить воспоминание и сравнить прошлое с настоящим



Тверская, вид в сторону Пушкинской площади, справа – «дом под юбкой»,



1950-е годы



2017 год

Источники:

Сайт <https://moskva.kotoroy.net/>, фото 1.

Сайт <http://mosprogulka.ru/>, фото 2.

Завершение устойчивых выражений

Угадывание песни по нескольким первым словам

Попросите группу спеть несколько строк

Количества/Собирательные существительные

чашка.....чая, кофе
буханка.....хлеба
кусок.....хлеба, торта, колбасы
бутылка.....молока, пива
литр.....бензина
моток.....ниток
пара.....обуви, брюк, очков
косяк.....рыбы
полет.....птиц
стая.....гусей
табун.....лошадей

Букингемский.....дворец
Виндзорский.....замок
Петропавловская.....крепость
Красная.....площадь
Мавзолей.....Ленина
Египетские.....пирамиды
Исакиевский.....собор
Третьяковская.....галерея
Эйфелева.....башня
Мамаев.....курган

Дорога ложка.....к обеду
Тише едешь.....дальше будешь
Лес рубят.....щепки летят
Цыплят по осени.....считают
Лучше синица в руках, чем журавль в небе
Куй железо.....пока горячо
У семи нянек.....дитя без глазу

Храбрый, как.....лев
Сладкий, как.....мед
Тяжелый, как.....свинец
Холодный, как.....лед
Спокойный, как.....удав
Здоров, как.....бык
Свежий, как.....роза
Доверчив, как.....дитя
Ясный, как.....день
Белый, как.....мел
Старо, как.....мир
Хитрый, как.....лиса
Скользкий, как.....угорь
Гордый, как.....орел
Трусливый, как.....заяц
Крепкий, как.....гвоздь
Красный, как.....рак
Гладкий, как.....шелк



Выбор подходящей творческой деятельности для группы:

Кулинария (обеспечение разделения всех задач между участниками)

Создание сезонного коллажа

Глиняное моделирование

Рисование друг друга



Выбор слов по определенному категориальному признаком (например, имена мужчин) на заданную букву.

Классификация предметов, найденных в разных комнатах дома

Поиск признака, по которому можно объединить предметы, предъявленные попеременно



Выбор карты (страна, город, район)

Поиск на карте достопримечательностей и мест инфраструктуры (почтовое отделение, кафе и т.п.)

Разработка маршрутов по карте и обсуждение, времени, которое занимает выбранное путешествие, расстояния между отдельными точками маршрута и транспортное сообщение



Угадывание цены товаров из каталога.

Обсуждение старых и новых монет и банкнот

Обсуждение изменения цен и ценностей



Игры, связанные с распознаванием и использованием чисел, например, бинго или домино

Передайте колоду игральных карт вокруг всем участникам. Попросите угадать, будет ли следующая карта выше или ниже

Попросите угадать, сколько предметов находится в контейнере



Хорошо знакомые игры, например, «виселица»

Разгадывание кроссвордов на доступном уровне сложности

Угадывание слов по объяснению ведущих



Попросите группу разделиться на две команды и дать название своей команде

Сыграйте в викторину или другую игру, которой раньше пользовалась группа. Раздайте призы всем участникам группы

Принесите материалы с предыдущих сессий на всеобщее обозрение

Отпразднуйте заключительное занятие чаепитием





КНИГА

<https://cst.mgppu.ru>

Изменения к лучшему 1: когнитивная стимулирующая терапия (КСТ). Программа групповых занятий с доказанной эффективностью для пациентов с деменцией. Руководство для ведущих групп / Под. ред. Э.Спектор, Б.Вудс, Ш.Р.Стоунер, М.Оррелл; науч. ред. и пер. на рус. яз. И.Ф. Рощина, А.А. Шведовская, М.В. Калантарова, А.И. Хромов. 2-е изд. М: ФГБОУ ВО МГППУ, 2022. 66 с.

СТАТЬИ

Рощина И.Ф., Калантарова М.В., Шведовская А.А., Хромов А.И. Профилактика когнитивного снижения в позднем онтогенезе: программы «Клиника памяти» и «Когнитивная стимулирующая терапия» [Электронный ресурс] // Клиническая и специальная психология. 2022. Том 11. № 3. С. 44–70. doi:10.17759/cpse.2022110302

Шведовская А.А., Рощина И.Ф., Калантарова М.В., Хромов А.И. Результаты культурной адаптации когнитивной стимулирующей терапии (КСТ) для лиц пожилого и старческого возраста с когнитивными нарушениями в России [Электронный ресурс] // Клиническая и специальная психология. DOI: 10.17759/cpse.2024000001



Мы выражаем благодарность и признательность участникам пилотной группы исследования и сотрудникам Социального дома «Ярославский» за вдохновляющий опыт

КОГНИТИВНАЯ СТИМУЛИРУЮЩАЯ ТЕРАПИЯ: ПРОГРАММА ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ С ДОКАЗАННОЙ ЭФФЕКТИВНОСТЬЮ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ С ДЕМЕНЦИЕЙ



Анкета обратной связи:
<https://forms.gle/vnFV1f1GxznZdGNc8>



Программа
повышения квалификации
<https://dpo.mgppu.ru/programs/elements/ppp-44/>



МОСКОВСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПСИХОЛОГО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ



НАУЧНЫЙ
ЦЕНТР
ПСИХИЧЕСКОГО
ЗДОРОВЬЯ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ
БУДЖЕТНОЕ НАУЧНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

РНИМУ им. Н.И. Пирогова

Когнитивная стимулирующая терапия (КСТ) в работе с мнестико-интеллектуальным дефицитом в позднем возрасте» М., 2024

Калантарова Марина Витальевна, kalantarovamv@mgppu.ru

Рощина Ирина Федоровна, roshchinaif@mgppu.ru

Шведовская Анна Александровна, anna.shvedovskaya@mgppu.ru