**Руленко Владислав**

Студент 4 курсу фак-ту фізичого виховання, здоров`я та туризму

Наук. кер.: к.мед.н., доцент Позмогова Н.В.

**ОСОБЛИВОСТІ МІМІЧНОЇ ГІМНАСТИКИ ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ КОГНІТИВНИХ РОЗЛАДІВ**

**У ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ**

Міміка – це мистецтво виявляти свої думки, почуття психічний та інші стани за допомогою виражальних рухів м’язів обличчя [1].

Людське спілкування — це не тільки мовлення і слухання, але і складний процес мімічних дій і рухів тіла. Ні слово, ні мова не може існувати поза рухової активності людини. Зрозуміло, що безпосередньо контактне спілкування здійснюється не тільки за допомогою мови, але й за допомогою невербальних засобів комунікації-жестів, міміки, пози, голосових, інтонаційних модуляцій мови [1].

**Мета роботи –** розглянути особливості мімічних вправ для людей похилого віку та визначити роль мімічної гімнастики для профілактики когнітивних порушень.

**Аналіз останніх публікацій та досліджень.** Когнітивні функції мозку - це здатність розуміти, пізнавати, вивчати, усвідомлювати, сприймати і переробляти зовнішню інформацію. Це функція [центральної нервової системи](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A6%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0_%D0%BD%D0%B5%D1%80%D0%B2%D0%BE%D0%B2%D0%B0_%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%B0). Гнозис - сприйняття інформації та її обробка, амнестичні функції - це пам'ять, праксис і мовлення - це передача інформації. При зниженні зазначених мнестіко-інтелектуальних функцій говорять про когнітивні порушення, когнітивний дефіцит.

Порушення когнітивних функцій є одним з найбільш частих неврологічних симптомів. Зниження концентрації уваги, погіршення пам'яті – найчастіші скарги пацієнтів у невролога. Когнітивні порушення зустрічаються у постінсультному періоді, при розсіяному склерозі, як наслідок хронічної цереброваскулярної недостатності та при інших захворюваннях. По ступеню виразності когнітивні порушення поділяють на легкі, помірні і тяжкі.

Деменція — один з видів тяжких когнітивних порушень. Клінічна картина деменції складається з когнітивних, поведінкових, емоційних розладів і порушень у повсякденній діяльності. Для дослідження когнітивних функцій використовують клінічні методи (збір скарг, анамнезу хворого) і нейропсихологічні тести. Вибір терапевтичної тактики залежить від причини і вираженості когнітивних порушень. Поліетіологічність біологічної природи когнітивних розладів обмежує можливості їх фармакотерапії, тому для таких пацієнтів, в основному, проводяться програми поведінкової, психологічної, корекційно-педагогічної реабілітації [2].

Мімічна гімнастика передбачає ряд правил:

* Важливо стежити за тим, щоб при вправах були задіяні тільки ті м’язи, які роблять цей рух, інша мускулатура повинна бути розслаблена.
* Важливо робити вправи якісно, краще перед дзеркалом, допомагаючи собі «поправляти» обличчя руками і домагаючись його симетрії.
* Спочатку вправи можна робити подумки, а потім безпосередньо активно. Це дасть можливість зосередитися і зробити все правильно. Уявне виконання вправ додатково активізує нервову систему.
* Для відновлення посмішки можна спробувати розсмішити пацієнта, наприклад, шляхом розповідання йому якогось анекдоту. Здорова сторона особи повинна дотримуватися руками, щоб м’язи були розслаблені. Заздалегідь треба попередити, що буде смішно, і увага повинна бути сконцентрована саме на ураженій стороні [1].

Таким чином, основна мета мімічної гімнастики — поліпшення кровообігу в області голови і шиї, розслаблення м’язів на здоровій стороні і стимуляція м’язів на хворому боці, також вона розвиває мімічні м’язи та емоційний інтелект [2]. Систематичне і правильне виконання мімічної гімнастики допоможе здійснити профілактику прояву нових ускладнень когнітивних порушень та допоможе відновити мімічні м'язи обличчя.

**Література**

1. Мімічна гімнастика при невриті, парезі, нейропатії лицевого нерву — прибираємо недуг назавжди URL: <https://fitness.org.ua/mimichna-gimnastika-pri-nevriti-parezi-neiropatii-licevogo/> (дата звернення 28.02.2021)
2. Презентація на тему: "Картинки для мімічної гімнастики" URL: <https://vseosvita.ua/library/prezentacia-na-temu-kartinki-dla-mimicnoi-gimnastiki-283424.html> (дата звернення 28.02.2021)