

Конспект 8. Нейропсихологічний супровід дорослих

1. Особливості та специфіка нейропсихологічної діагностики у дорослих:

- Нейропсихологічна діагностика дорослих значно відрізняється від дитячої. Особливу увагу приділяють анамнезу, оскільки накопичений життєвий досвід, попередні травми чи хвороби впливають на результати обстеження. Також варто враховувати мотиваційні фактори, психологічний стан та соціальні аспекти життя пацієнта.
- Основні відмінності: дорослі частіше мають накопичені наслідки неврологічних захворювань, травм або стресів, що впливає на адаптивні можливості та пластичність мозку.
- **Інструменти діагностики:**
 - **Когнітивні тести:** наприклад, Mini-Mental State Examination (MMSE) для оцінки загального стану когнітивних функцій; тест на запам'ятовування логічних пар для оцінки пам'яті.
 - **Тести на увагу і виконавчі функції:** тест Струпа (для визначення виконавчих функцій і рівня концентрації уваги), Trail Making Test.
 - **Рухові тести:** для оцінки моторних функцій (наприклад, тест на динамометрію для оцінки сили м'язів).

2. Формування програми нейропсихологічної допомоги

- **Етапи впровадження:**
 - **Початковий огляд та діагностика:** збір анамнезу, проведення тестування, формування гіпотез щодо причини порушень.
 - **Створення індивідуального плану:** визначення цілей терапії (наприклад, поліпшення пам'яті, зниження тривожності), розробка конкретних вправ і методик.
 - **Моніторинг прогресу:** регулярне проведення повторних тестувань, корекція програми в залежності від прогресу пацієнта.
- **Командний підхід:**
 - Важливість роботи у мультидисциплінарній команді, де кожен спеціаліст вносить свій вклад. Наприклад, невролог оцінює стан центральної нервової системи, логопед працює над відновленням мовних функцій, психолог допомагає з емоційною стабілізацією.

3. Напрями нейропсихологічної допомоги дорослим з різними типами порушень

3.1 Відновлення рухової функції

- **Методи роботи з руховими порушеннями:**

- **Масаж і самомасаж:**
 - **Релаксаційний масаж:** використовується для зниження загального тонуусу, розслаблення м'язів, зниження рівня тривожності. Рекомендується проводити 2-3 рази на тиждень для досягнення стабільного ефекту.
 - **Лікувальний масаж:** спрямований на роботу з конкретними м'язовими групами, які підлягають корекції. Наприклад, при спастичних явищах рекомендується масаж на розтягнення та розслаблення.
 - **Самомасаж:** навчання пацієнта самомасажу для самостійного виконання вдома, особливо корисний при хронічних болях чи підвищеній м'язовій напрузі.
- **Розтяжка та нормалізація м'язового тонуусу:**
 - Виконання статичних і динамічних розтяжок для зниження спазмів. Приклади: розтяжка м'язів спини та ший, вправа «Кіт-корова» для покращення гнучкості хребта.
 - Використання еластичних стрічок для додаткового спротиву під час вправ з розтяжкою, що допомагає покращити тонуус і еластичність м'язів.
- **Дихальні вправи:**
 - **Діафрагмальне дихання:** зниження рівня стресу, нормалізація вегетативного стану.
 - **Черевне дихання з глибоким видихом:** сприяє покращенню вентиляції легенів та підвищенню контролю над диханням.
- **Вправи з сенсорними матеріалами та обладнанням:**
 - Використання **сенсорних кульок** (м'ячиків для стресу) для активізації дрібної моторики рук, стимуляція нервових закінчень, що покращує загальну рухову активність.
 - Заняття з **сенсорними доріжками** для активації сенсорних відчуттів на ногах, що позитивно впливає на загальну координацію.

3.2 Відновлення базових сенсомоторних взаємодій

- **Одночасні та реципрокні взаємодії:**
 - Вправи, які вимагають одночасного використання обох рук або ніг, наприклад, **гра з м'ячем** у парі, що покращує координацію і взаємодію між півкулями мозку.
 - **Симетричні рухи рук** з сенсорними кульками для активізації міжпівкульної взаємодії.

4. Відновлення когнітивних функцій у дорослому віці

- **Настільні ігри та інші вправи:**

- Ігри на **логічне мислення та стратегію**: наприклад, шахи, шашки, нарди, які стимулюють увагу, мислення, пам'ять.
- Використання **головоломок** для стимулювання когнітивних функцій, розвитку кмітливості та уяви.
- **Кросворди, задачі для відновлення кмітливості та уяви**:
 - Виконання **кросвордів і ребусів** для активації мовленнєвих та асоціативних процесів, стимуляція мовної активності.
 - **Задачі на кмітливість**: логічні задачі типу "Що буде, якщо...?", завдання на пошук альтернативних рішень для стимуляції уяви та креативності.

5. Робота з тілом та диханням у дорослих

- **Робота з м'язовими дистоніями та патологічними ригідними патернами**:
 - Використання **прогресивної м'язової релаксації** за Джекобсоном для поступового розслаблення різних груп м'язів.
 - **Методи біологічного зворотного зв'язку** (біофідбек) для допомоги пацієнту в навчанні керуванню м'язовим тонусом і напругою.
- **Сінкінезії та їх корекція**:
 - **Техніки ізольованих рухів**: навчання пацієнта виконанню рухів однією кінцівкою, контролюючи при цьому інші частини тіла, що допомагає зменшити синкінезії (ненавмисні співдружні рухи).

6. Використання рухливих вправ для покращення психоемоційного стану

- **Фізичні вправи для підвищення психічного тонусу**:
 - Вправи на **координацію і баланс**: наприклад, **стрибки зі зміною напрямку** чи вправи на балансування на одній нозі.
 - **Танцювальні рухи**: робота з ритмом і координацією у супроводі музики для підвищення емоційного тонусу, зниження рівня стресу та стимуляції позитивних емоційційний стан
 - **Зниження тривожності**: використання вправ на розтяжку в поєднанні з повільним, контрольованим диханням допомагає знизити рівень тривожності та покращити самопочуття. Заняття на свіжому повітрі можуть додатково впливати на підвищення настрою завдяки контакту з природою.
 - **Підвищення енергійності**: **аеробні вправи** на покращення кровообігу, такі як ходьба, біг на місці або стрибки, допомагають підвищити рівень енергії та зменшити відчуття втоми.
 - **Індивідуалізація вправ**: врахування особистих вподобань і можливостей пацієнта під час підбору вправ дозволяє підвищити мотивацію до участі у терапії, що є важливим для досягнення стійких результатів.