**Школа памяти**

Рады сообщить о начале работы очередного цикла «Школы памяти» для родственников и других лиц, обеспечивающих уход за больными деменцией в г. Архангельск.

 Архангельская клиническая психиатрическая больница подготовила цикл занятий с целью информационной и психологической помощи, поддержки родственников и других лиц (персонала), обеспечивающих уход за больными деменцией. За цикл работы «Школы памяти» мы расскажем о проблеме деменции, ее причинах и признаках, а также о возникновении возможных проблем, зная, которые можно заранее спланировать свои действия. Расскажем об особенностях общения с больными деменцией; как реагировать на проблемы в поведении на разных этапах заболевания; познакомим с упражнениями по тренировке познавательных функций у таких больных; сформируем навыки применения способов преодоления стресса при уходе за больными деменцией.

Занятия проводит специалист ГБУЗ АО «Архангельская клиническая психиатрическая больница» Растегаева Елена Святославовна

**Содержание занятий:**

**1 занятие. Введение в проблему деменции (18.10.2023).**

Что такое деменция. Причины возникновения заболевания.

Наследуется ли это заболевание.

Этапы развития деменции, стадии, как ее рано выявить, когда еще человеку много чем можно помочь

Что можно сделать при деменции**?** Как планировать жизнь семьи, если уже установлен диагноз деменции близкому человеку.

Как избежать деменции. Профилактика когнитивных расстройств.

**2 занятие. Практические советы по общению с пациентом с деменцией (25.10.2023)**

Рекомендации по преодолению проблем, связанных с поведением и общением, часто встречающихся при уходе за больной деменцией.

Важность и особенности общения с больной деменцией.

Особенности поведения (блуждание, недержание, возбуждение, паранойя, обвинения, бессонница, проблемы с питанием и гигиеной, галлюцинации и др.)

**3 занятие. Когнитивный тренинг (поддержание умственных функций) у больных деменцией (01.11.2023)**

Поддержание самостоятельной речи и понимания речи.

Сохранение чтения и письма. Поддержание навыков счета

Поддержание памяти.

Зрительно-пространственная деятельность.

Поддержание регуляторных функций

Поддержание ориентировки в собственном теле.

Формы проведения таких занятий. Как уговорить пациента заниматься?

**4 занятие. «Быть с другим, оставаясь в контакте с собой» (08.11.2023).**

 С какими факторами связан наиболее высокий уровень стресса при уходе за больным

Что формирует тревогу и депрессию у осуществляющего уход за больным родственником.

Как справиться с эмоциями вины, обиды и раздражения.

Определение собственных границ.

**5 занятие. Личные ресурсы жизнестойкости, как справляться с негативными эмоциями, ухаживающему за больным с деменцией (15.11.2023)**.

Способы заботы о себе и поднятия уровня энергии.

Как помочь себе, техники совладения со стрессом. Приемы регуляции своего психофизиологического состояния.

**6 занятие. Арт-терапия (рисунок как инструмент восстановления жизненной энергии (22.11.2023)**

**7 занятие. Что формирует тревогу у ухаживающего (29.11.2023)**

Механизмы возникновения тревоги.

**Занятия Школы будут проходить по адресу:** ул. Набережная Сев. Двины, 95, диспансерное отделение, АКПБ (детское психиатрическое отделение), 1 этаж, актовый зал. 16.00

Школа бесплатная, каждый участник унесет с собой практические советы.
**Просьба: с собой иметь бахилы. Звоните перед занятием!** Справки по телефону: **тел. 8-902-196-79-65 с 10.00 до 16.00**