



УДК 613.83



Татьяна Юрьевна РУБЛЕВА,

доцент кафедры криминалистики Сибирского
юридического института ФСКН России (г. Красноярск),
кандидат медицинских наук

tat-rubleva@yabdex.ru

КОРРЕКЦИЯ НАРУШЕНИЙ ПАМЯТИ, ВНИМАНИЯ У ПОТРЕБИТЕЛЕЙ ОПИАТОВ ПУТЕМ КОГНИТИВНОГО ТРЕНИНГА

CORRECTION OF DISORDERS OF MEMORY AND ATTENTION OF OPIATES CONSUMERS THROUGH COGNITIVE TRAINING

В статье представлены результаты исследования когнитивных функций (память, внимание) у потребителей опиатов и возможности их коррекции путем когнитивного тренинга.

The article presents the results of a study of opiates consumers' cognitive functions (memory, attention) and the possibility of their correction through cognitive training.

Ключевые слова: наркозависимые, реабилитация, особенности памяти, внимания у наркозависимых, когнитивный тренинг.

Keywords: drug addicts, rehabilitation, peculiarities of drug-addicts' memory and attention, cognitive training.

Несмотря на то, что на территории Российской Федерации, в том числе в Красноярском крае, нарастают темпы распространения синтетических наркотиков, уровень потребления опиатов снизился незначительно. [6] Количество лиц с зависимостью от опиатов, находящихся на диспансерном учете в Красноярском крае, в 2015 г. составило 66,4% (2014 г. – 78,0%).

Следует отметить, что острое и хроническое употребление данных веществ отрицательно сказывается не только на физическом здоровье, но и на когнитивных способностях индивида. В связи с этим особое значение приобретает задача не только выявить нарушения когнитивных функций, а именно дефицита памяти и внимания у данной категории лиц, но и организовать работу по их коррекции, в том числе в рамках реабилитационных программ. [7]

Учитывая изложенное, нами проведено изучение особенностей памяти и внимания у 70 человек, 35 из которых потребители опиатов – участники реабилитационных программ в негосударственных реабилитационных центрах Красноярского края (экспериментальная группа). У всех обследуемых выявлена вторая стадия героиновой наркомании согласно классификации И.Н. Пятницкой [4] (развитие физической и психической зависимости, повышение толерантности, синдром измененной реактивности). Контрольная группа состояла из 35 мужчин, не употреблявших наркотики, отобранных методом случайной выборки.

Для исследования были использованы методики оценки механической памяти, активности внимания: "Проба на запоминание 10 слов", "Воспроизведение рассказа", "Отсчитывание по Блейхеру", "Отыскивание чисел по таблицам Шульте", "Коррек-

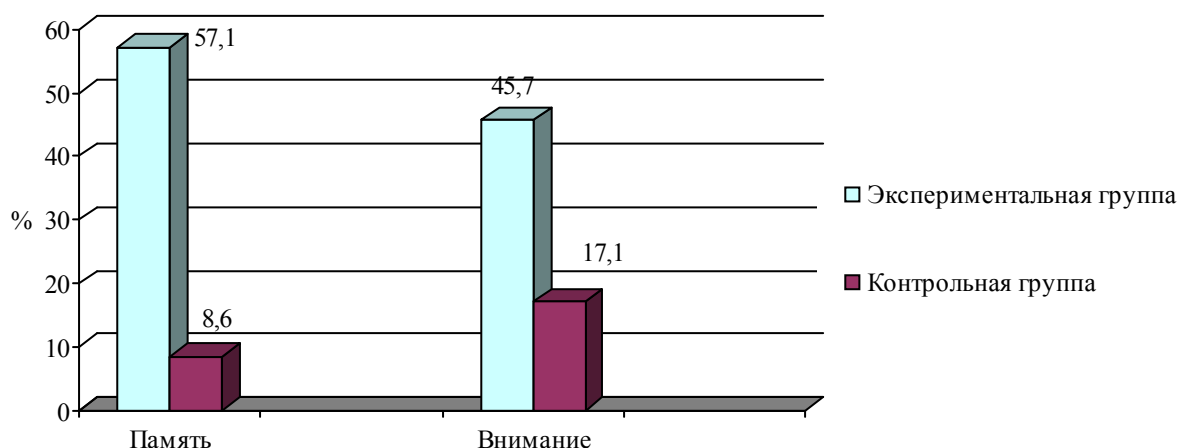


Рис. 1. Соотношение показателей ухудшений памяти и внимания у респондентов обеих сравниваемых групп

турная проба Бурдона – буквенный вариант”.

Возраст респондентов на момент обследования в обеих группах находился в диапазоне от 24 до 35 лет и составлял в среднем 28 ± 4 года.

Среди респондентов экспериментальной группы на момент опроса имели высшее образование 20,0% (в контрольной группе 34,0%), среднее специальное 37,0% (40,0%), среднее – 43,0% (26,0%) соответственно.

В ходе опроса снижение памяти и внимания отметили 57,1% и 45,7% респондентов экспериментальной группы соответственно, в то время как в контрольной группе 8,6% и 17,1% соответственно (рис. 1).

Данные ухудшения (со слов обследуемых) проявляются в невозможности сосредоточиться, плохом усвоении материала на занятиях, быстром забывании прочитанного, плохом запоминании номеров телефо-

нов, затруднениях в быстром подборе нужного слова и т.п.

В ходе опроса установлено, что 75,0% респондентов экспериментальной группы считают наиболее значимым и эффективным фактором в программе реабилитации духовное общение, однако 82,0% отметили, что в программу реабилитации целесообразно включать методики, направленные на улучшение памяти и внимания.

Сравнение состояния механической памяти по методике "Запоминание 10 слов" в двух группах респондентов производилось с помощью оценки минимального/максимального количества слов, воспроизводимых каждой группой, а также по медиане (среднее значение) (табл. 1).

В ходе исследования нами выявлены различия как в воспроизведении минимального количества слов (4/7), так и по медиане.

В контрольной группе 10 слов были воспроизведены уже на третьей попытке,

Таблица 1
ВОСПРОИЗВЕДЕНИЕ 10 СЛОВ ДВУМЯ ГРУППАМИ РЕСПОНДЕНТОВ

Группы респондентов	Воспроизведение								
		1	2	3	4	5	6	7	Отсрочено
Экспериментальная группа	Min	4	5	5	6	8	9	9	8
	Max	7	7	8	8	9	9	10	10
	Med	6	7	7	8	8	9	9	-
Контрольная группа	Min	7	8	10	-	-	-	-	8
	Max	8	9	10	-	-	-	-	10
	Med	8	9	10	-	-	-	-	-



Таблица 2

ЧАСТОТА ВСТРЕЧАЕМОСТИ ЛИЦ С ТЕМ ИЛИ ИНЫМ БАЛЛОМ ПО МЕТОДИКЕ
"ВОСПРОИЗВЕДЕНИЕ РАССКАЗА"

Баллы	Смысловые единицы и числа (из 16×2=32)	Экспериментальная группа	Контрольная группа
1	6	0	0
2	7 – 11	0	0
3	11 – 14	1	0
4	15 – 18	4	0
5	19- 23	5	0
6	24 – 27	8	5
7	28 – 30	10	10
8	31	7	12
9	32	0	8
Итого		35	35

в то время как у 89,0% реабилитантов только на седьмой, а 11,0% смогли воспроизвести всего 9 слов.

Полученные результаты свидетельствуют о снижении механической памяти у наркозависимых-реабилитантов по сравнению как с контрольной группой, так и общепринятыми нормативными показателями: здоровые обследуемые воспроизводят 10 слов уже после трех-четырех повторений, а через час воспроизводят 8-10 слов. [5]

Кроме того, сравнение с контрольной группой показало, что у обследованных экспериментальной группы долговременная память была снижена по сравнению с нормативными показателями, так как отсрочено через час 10 слов воспроизвели лишь 51,0%, в контрольной группе – 96,0% респондентов.

В ходе анализа результатов исследования смысловой памяти с помощью воспроизведения двух текстов коротких рассказов выявлено, что количество набранных баллов среди респондентов экспериментальной группы варьировалось от 3 до 8, в контрольной группе – от 6 до 9 (табл. 2).

Воспроизвели все 32 смысловые единицы и числа двух рассказов и набрали макси-

мальное количество баллов (девять) 8 респондентов контрольной группы (22,9%), среди обследуемых контрольной группы данный показатель не выявлен.

Нами выявлено, что воспроизвели 31 смысловую единицу и числа двух рассказов и набрали 8 баллов 34,3% респондентов контрольной группы и 20,0% экспериментальной группы (рис. 2).

Данные показатели, по нашему мнению, свидетельствуют о снижении уровня смысловой памяти, ее объема у обследованных наркозависимых по сравнению с респондентами контрольной группы.

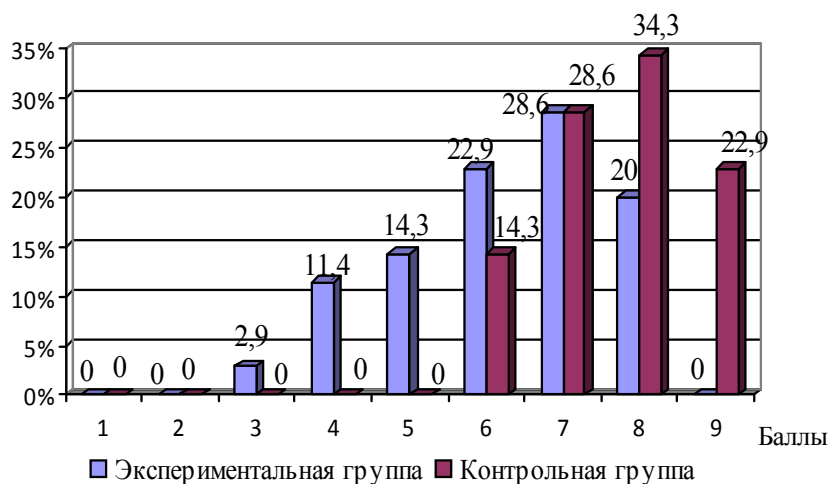


Рис. 2. Соотношение показателей по методике "Воспроизведение рассказа" у респондентов обеих сравниваемых групп

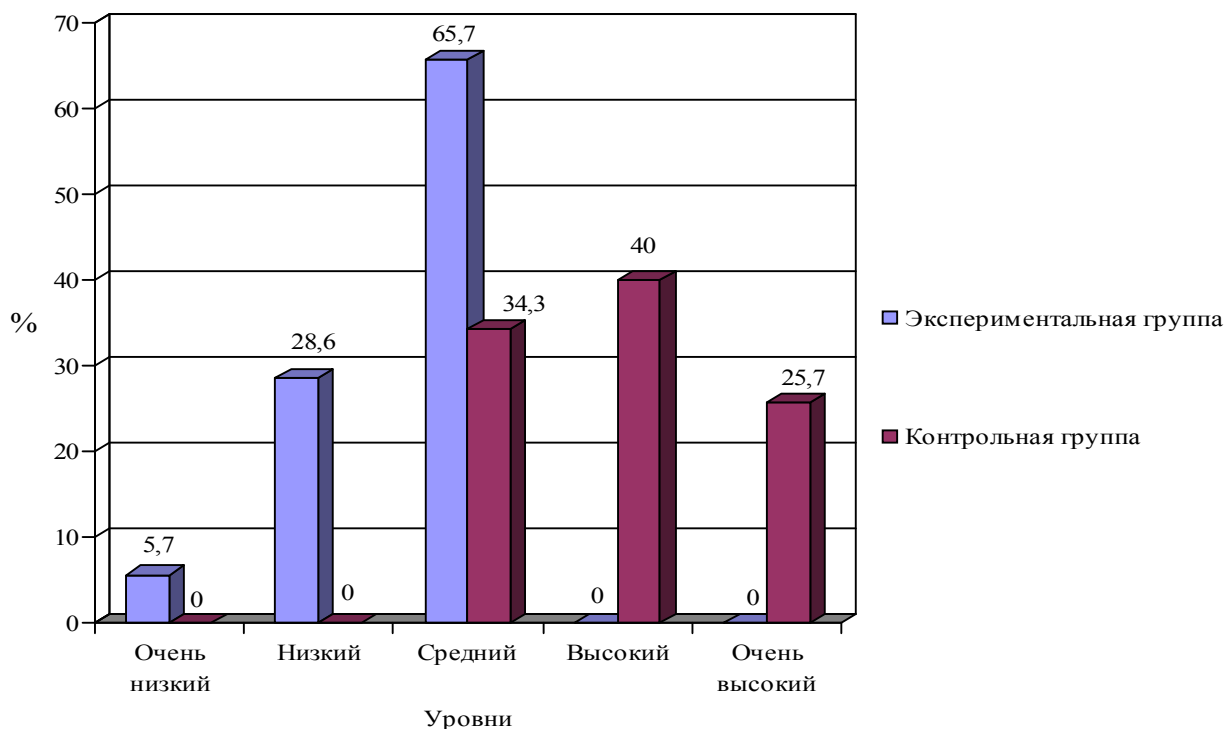


Рис. 3. Соотношение уровней показателей по методике "Таблицы Шульте" у респондентов сравниваемых групп

В ходе проведения методики "Отсчитывание по Блейхеру (100-7)" ошибок в счете в сравниваемых группах не выявлено. Однако результаты выполнения задания у обследуемых экспериментальной группы кластеризуются в области от 29 до 67 секунд, у респондентов контрольной группы – от 23 до 37 секунд.

В среднем на выполнение задания в экспериментальной группе затрачено 54,6 секунд, в контрольной группе данный показатель составил 28,7 секунд, что свидетельствует об истощаемости внимания у респондентов экспериментальной группы.

Результаты отыскивания чисел по методике "Таблицы Шульте" свидетельствуют о том, что очень высокий и высокий уровни распределения внимания у респондентов экспериментальной группы не наблюдались, в контрольной группе данные уровни выявлены у 65,7% респондентов (рис. 3).

Средний уровень развития данного свойства внимания имеют 65,7% респондентов экспериментальной группы и 34,3% контрольной группы; 28,6% обследуемых

экспериментальной группы с низким уровнем распределения внимания, очень низкий уровень выявлен у 5,7%.

В контрольной группе респондентов с низким и очень низким уровнем распределения внимания не выявлено.

Данные показатели указывают на то, что респондентам – наркозависимым сложно рассредоточить внимание на значительном пространстве, параллельно выполняя несколько видов деятельности. Низкий уровень развития этого свойства внимания ограничивает возможности реабилитантов при выполнении различных повседневных задач.

При анализе результатов корректурной пробы Бурдона выявлено, что респондентам экспериментальной группы свойственны ниже среднего и средний уровни устойчивости внимания 45,7% и 42,9% соответственно. "Высокий" уровень устойчивости внимания наблюдается только у 5,7% респондентов экспериментальной группы, в то время как в контрольной группе – у 48,6% (табл. 3).



Таблица 3

**УРОВЕНЬ УСТОЙЧИВОСТИ ВНИМАНИЯ В КОРРЕКТУРНОЙ ПРОБЕ БУРДОНА
У РЕСПОНДЕНТОВ СРАВНИВАЕМЫХ ГРУПП**

Уровень устойчивости внимания	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Абс. число	%	Абс. число	%
Высокий	2	5,7	17	48,6
Выше среднего	2	5,7	13	37,1
Средний	15	42,9	5	14,3
Ниже среднего	16	45,7	0	0
Итого	35	100	35	100

Таким образом, анализ результатов первичного исследования показал, что ухудшение памяти и внимания отмечают 57,1% респондентов экспериментальной группы и 8,6% респондентов контрольной группы. Ухудшение внимания отмечают 45,7% респондентов экспериментальной группы и 17,1% респондентов контрольной группы.

Кроме того, в ходе нашего исследования с помощью методик, направленных на оценку памяти и внимания, выявлены отличия по следующим параметрам: снижение механической (непосредственной кратковременной) памяти, долговременной памяти, смысловой памяти, снижение распределения и объема внимания у респондентов экспериментальной группы по сравнению с исследуемыми контрольной группы и общепринятыми нормативными показателями.

Учитывая выявленный дефицит памяти и внимания у респондентов экспериментальной группы, нами был разработан когнитивный тренинг, направленный на коррекцию данных изменений с использованием мнемонических техник и упражнений.

Поскольку универсальных способов улучшения памяти и внимания не существует, при разработке нашего коррекционного тренинга с учетом результатов, полученных в ходе исследования, мы сделали акцент на тренинговые программы, заимствованные из хорошо себя зарекомендовавших [1; 2; 3], в том числе при коррекции когнитивных нарушений у пациентов с органическими

поражениями головного мозга, а именно на мнемонических техниках, которые позволяют запоминать гораздо более сложную информацию. В таких техниках слово наполняют содержанием, связывая эту информацию с яркими звуковыми и зрительными образами, а также ощущениями.

Целью когнитивного тренинга является развитие объема памяти через концентрацию внимания.

Задачи тренинга: ознакомить и освоить техники, используемые в повседневной жизни для улучшения памяти и внимания; сформировать представления и обучить упражнениям на расслабление, способствующим концентрации внимания.

Периодичность и тематический план проведения занятий представлен в таблице 4.

Продолжительность тренинга 30 дней. Тренинговая сессия: 8 встреч (2 раза в неделю), каждая из которых продолжительностью 120 минут (всего 16 часов). Дополнительно предусмотрена самостоятельная работа: ежедневно (исключая день группового тренинга) 30 минут в день (всего 11 часов).

Таким образом, каждый из 35 обследуемых нами респондентов экспериментальной группы принял участие в 8-ми коррекционных занятиях.

Формы проведения: лекция с элементами беседы, включающая в себя небольшой объем теоретического материала, тренинг, практикум, опрос (отзывы участников тренинга).



Таблица 4

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН КОГНИТИВНОГО ТРЕНИНГА

Групповое занятие	Содержание темы	Техники, упражнения	Самостоятельная работа
1	Роль внимания и памяти в познании человеком мира. Понятие о внимании и памяти как психических функциях человека.	Мини-лекция с элементами беседы. Упражнения на расслабление, способствующие концентрации внимания [1]. Мнемоническое упражнение «Абзац», направленное на увеличение объема кратковременной и долговременной памяти [4].	Мнемоническое упражнение «Не пустой звук», направленное на развитие памяти через концентрацию внимания [6]. Упражнения на расслабление, способствующие концентрации внимания.
2, 4, 6	Способы и методы улучшения памяти и внимания. Улучшение смысловой, зрительной, слуховой памяти. Увеличение объема кратковременной и долговременной памяти.	Мини-лекция с элементами беседы. Упражнение – разминка «Найди свою пару». Техника расслабления «Синие вещи». Мнемоническое упражнение «Абзац».	Упражнения, направленные на улучшение памяти. Упражнение на расслабление «Синие вещи».
3, 5, 7	Улучшение работы долговременной памяти, Развитие логической памяти, концентрации внимания.	Мини-лекция с элементами беседы. Упражнения на концентрацию внимания [2]. Таблицы Шульте. Упражнение «Управление своим состоянием».	Упражнения на концентрацию внимания. Таблицы Шульте.
8	Улучшение работы долговременной памяти, повышение качества припоминания Развитие образной память через концентрацию внимания. Развитие зрительной памяти.	Мнемоническое упражнение «Управление ассоциациями» [8]. Мнемоническое упражнение «Вокруг меня покой и тишина» [5]. Мнемоническая техника «Как быстро вспомнить» [3]. Мнемоническое упражнение «Сосредоточение на предмете» [7].	
Итого	Всего 16 часов (8 групповых занятий по 120 минут каждое).		Всего 11 часов (ежедневно 30 минут в день, исключая день группового тренинга).



ЭТАПЫ ЗАНЯТИЯ

Название этапа	Продолжительность (мин.)	Оснащение
I. Представление	5	
II. Правила группы	5	
III. Игра-знакомство «Презентация»	25	
IV. Мини-лекция «Роль памяти и внимания в познании человеком мира. Понятие о памяти и внимании»	20	Ноутбук, видеопроектор, экран (демонстрация материалов лекции)
V. Обучение упражнениям на расслабление способствующим концентрации внимания	30	
VI. Мнемоническое упражнение «Абзац», направленное на увеличение объема кратковременной и долговременной памяти	20	Книги
VII. Обратная связь	10	
VIII. Задание на дом. Освоить мнемоническое упражнение «Не пустой звук», направленное на развитие памяти через концентрацию внимания. Выполнять упражнения на расслабление, способствующие концентрации внимания	5	
Итого	120	

В качестве примера приводим план и этапы первого занятия.

Занятие № 1. Тема "Роль памяти и внимания в познании человеком мира. Понятие о памяти и внимании как психических функциях человека".

Цель: формирование представления о роли памяти и снятия напряжения в познании человеком мира.

Задачи:

- сформировать представления о памяти и внимании как психических функциях человека;
- обучить упражнениям на расслабление, способствующим концентрации внимания.

Форма проведения: мини-лекция с элементами беседы, практика.

Учитывая тот факт, что ожидаемыми результатами реализации программы были улучшение памяти, улучшение концентрации внимания, овладение техниками расслабления, способствующими концентрации внимания в повседневной жизни, по завершении когнитивного тренинга нами было проведено повторное исследование участников с помощью тех же методик, что и при первичном обследовании, результаты которого планируются осветить в последующих сообщениях.



Библиографический список

1. Авшарян, Г. Суперпамять. Проверенный тренинг для школьников / Г. Авшарян. – М.: АСТ, Прайм – Еврознак, ВКТ, 2008. – 224 с.
2. Лагутина, Т.В. Как улучшить память и развить внимание за 4 недели / Т. В. Лагутина. – М: Центрполиграф, 2011. – 191 с.
3. Мнемоническая техника "Как быстро вспомнить", мнемонические упражнения "Абзац", "Вокруг меня покой и тишина", "Не пустой звук", "Сосредоточение на предмете", "Управление ассоциациями" // А.Я. Психология [web-сайт]. – URL: <http://azps.ru>.
4. Пятницкая, И.Н. Наркомания / И.Н. Пятницкая. – М: Медицина, 1994.
5. Рубинштейн, С.Я. Экспериментальные методы патопсихологии / С.Я. Рубинштейн. – М.: ЭКСМО-Пресс, 1999.
6. Рублева, Т.Ю. К вопросу о влиянии употребления опиатов на когнитивные способности человека (память, внимание) и его учет при оказании помощи наркозависимым / Т.Ю. Рублева // Национальный и международный уровни противодействия наркоугрозе и взаимодействие в сфере реабилитации и ресоциализации наркопотребителей : материалы XVIII международной научно-практической конференции / отв. ред. И.А. Медведев. – Красноярск: СибЮИ ФСКН России, 2015. – Ч. 2. – С. 115-118.
7. Рублева, Т.Ю. О результатах исследования когнитивных функций (память, внимание) у потребителей опиатов / Т.Ю. Рублева // Национальный и международный уровни противодействия наркоугрозе в зоне действия организации договора о коллективной безопасности : материалы XIX международной научно-практической конференции / отв. ред. И.А. Медведев. – Красноярск: СибЮИ ФСКН России, 2016. – Ч. 2. – С. 189-193.