

**МЕНЕДЖМЕНТ КОГНІТИВНИХ СИМПТОМІВ ТА РЕАБІЛІТАЦІЙНА ТЕРАПІЯ
(COGSMART) ПРИ ЧЕРЕПНО-МОЗКОВІЙ ТРАВМІ**

Посібник для фахівців

(україномовна версія)

Розробники:

Елізабет В. Твамлі, PhD

Сара К. Нунен, MS

Гаурі Н. Савла, MA, MS

Дон Шизер, PhD

Емі Джек, PhD

Університет Каліфорнії, Сан-Дієго

Система охорони здоров'я Міністерства у справах ветеранів США в Сан-Дієго

Переклад та адаптація з англійської:

Ассонов Д.О., лікар-психолог, Українська Я.С., лікар-психіатр, Комова Ж.С., лікар-невролог,
Осадчий А.М., фахівець з фізичної реабілітації.

КНП "Київський міський клінічний госпіталь ветеранів війни", Київ, Україна.

Наукове редагування перекладу:

Чабан О.С., д.мед.н., проф., Хаустова О.О., д.мед.н., проф.,

Кафедра медичної психології, психосоматичної медицини та психотерапії,

Національний медичний університет імені О.О. Богомольця, Київ, Україна

Київ, 2020

УТОЧНЮВАЛЬНІ ЗАЯВИ:

Перекладено за версією:

Twamley, E.W., Noonan, S.K., Savla, G.N., Schiehser, D., & Jak, A. (2010). Cognitive Symptom Management and Rehabilitation Therapy (CogSMART) for Traumatic Brain Injury. Unpublished treatment manual.

Менеджмент когнітивних симптомів та реабілітаційна терапія (CogSMART) при черепно-мозковій травмі. Посібник для фахівців / [Е. В. Твамлі, С. К. Нунен, Г. Н. Савла та ін.] / Перекладачі Асонов Д.О., Українська Я.С., Комова Ж.С., Осадчий А.О. / Наукові редактори Чабан О.С., Хаустова О.О. // – Київ, 2020. – 70 с.

Ви можете використовувати цей посібник для клінічних та освітніх цілей, але, будь ласка, цитуйте авторів (включіть титульну сторінку з повним посиланням та цитування на кожній сторінці у нижньому колонтитулі), коли розповсюджуєте посібник повністю або частково пацієнтам, надавачам послуг, студентам або іншим, і коли йдеться про даний посібник на конференціях, презентаціях чи інших заходах. Якщо ви хочете використовувати цей посібник в дослідницьких цілях, зверніться до Др. Елізабет Твамлі (etwamley@ucsd.edu) за дозволом.

Всі права захищені.

Дозвіл на копіювання, модифікацію та розповсюдження будь-якої частини цього посібника в освітніх, наукових та некомерційних цілях, без гонорару та письмової згоди надається Др. Елізабет Твамлі, професором психіатрії Університету Каліфорнії, Сан-Дієго, за умови, що вищезазначене повідомлення про авторські права, цей та наступні три абзаци будуть міститись у всіх примірниках.

У випадку, якщо ви маєте наміри включити цей посібник в комерційні продукти або використовувати в комерційних цілях, зверніться у Відділ передачі технологій, Університет Каліфорнії Сан-Дієго, 9500 Gilman Drive, код 0910, La Jolla, CA 92093-0910, тел.: (858)534-5815, факс: (858)534-7345, e-mail: invent@ucsd.edu

У жодному разі Університет Каліфорнії не несе відповідальності за будь-які прямі, непрямі, спеціальні, випадкові чи інші збитки, включаючи втрату прибутків, внаслідок використання цього посібника. Навіть якщо Університет Каліфорнії був попереджений про можливість таких збитків.

Даний посібник надається за принципом «як є», а Університет Каліфорнії не зобов'язаний надавати ніякого технічного обслуговування, підтримки, оновлення, вдосконалення чи модифікації цього матеріалу.

Університет Каліфорнії не надає гарантій будь-якого характеру, явних чи неявних, включаючи, але не обмежуючись, гарантіями якості товарів та використання в конкретних цілях, або що використання даного посібника не порушує жодних патентних, торговельних марок чи інших прав.

Просимо надсилати відгуки, пропозиції та побажання щодо перекладу на адресу assonov.dm@gmail.com

1 — Знайомство з CogSMART

Завдання сесії:

1. Оглянути структуру програми та пояснити основні правила;
2. Ознайомитись з програмою CogSMART, тренерами, учасниками;
3. Обговорити особистий досвід черепно-мозкової травми;
4. Надати інформацію щодо черепно-мозкової травми (ЧМТ);
5. Ознайомитись із принципами когнітивного тренінгу;
6. Навести приклад типової сесії CogSMART;
7. Ознайомитись з домашніми завданнями та пояснити перше домашнє завдання.

1. Огляд програми:

- Програма розрахована на 12 тижнів, 1 зустріч на тиждень;
- Групові заняття тривалістю в дві години з перервою після першої години або індивідуальні заняття тривалістю одна година;
- Заняття спрямовані на покращення когнітивних здібностей;
- Заохочується зворотній зв'язок (запитання, коментарі, пропозиції і т.д.)
- Основні правила:
 - Відвідування
 - Участь
 - Повага
 - Конфіденційність

2. Знайомство з програмою, тренерами, учасниками;

3. Особистий досвід черепно-мозкової травми:

Яким є ваш досвід черепно-мозкової травми (наприклад, як ви отримали травму, які були симптоми, що робили для покращення стану, прогрес відновлення).

Які три найбільш значущі проблеми, пов'язані з ЧМТ, ви маєте?

(1) _____

(2) _____

(3) _____

Яких життєвих цілей ви хотіли б досягти за допомогою цих занять? Ви хочете повернутися на роботу чи в університет? Стати надійнішим на роботі? Більше допомагати по дому? Змінити місце роботи чи життєву ситуацію? Розвивати або працювати над стосунками? Стати організованими вдома чи на роботі? Інші цілі?

(1) _____

(2) _____

(3) _____

4. Інформація про ЧМТ

(дивіться також “Черепно-мозкова травма: Посібник для пацієнтів”)

- Наскільки часто зустрічається ЧМТ?
 - 1.4 мільйони випадків на рік в США;
 - 14-20% тих, хто пережив поранення під час бойових дій
- Що спричиняє ЧМТ?
 - ДТП, падіння, вибухова хвиля, спортивна травма, напади/удари;
- Що відбувається з мозком?
 - Синці, набряки, пошкодження нервових волокон, пошкодження кровоносних судин, зміни в циркуляції крові;
- Наскільки серйозним може бути ураження?
 - Легкого, середнього або тяжкого ступеню (залежно від тривалості перебування без свідомості чи тривалості перебування в свідомості, але з неможливістю пригадати події, що мали місце після травми, тобто з посттравматичною амнезією)
 - В деяких випадках навіть легка ЧМТ (струс головного мозку) може викликати значні та стійкі симптоми;
- Як діагностуються симптоми ЧМТ?
 - Нейровізуалізація часто неспроможна виявити ураження;
 - Нейропсихологічні тести є більш чутливими;
 - Можуть виявити труднощі з пам'яттю, порушення уваги та сповільнену обробку інформації;
 - Ці труднощі часто носять тимчасовий характер;
- Якими є деякі з частих симптомів?
 - “Постконтузійний синдром” = поширена сукупність фізичних, когнітивних та психосоціальних симптомів:
 - Фізичні: головні болі, проблеми зі сном, виснажливість, запаморочення, порушення зору, чутливість до світла та звуків, порушення координації та хиткість при ході;
 - Когнітивні: погана концентрація уваги, проблеми з пам'яттю, недалекоглядність та імпульсивність, знижена продуктивність, труднощі у вираженні думок словами;
 - Психосоціальні: депресія, спалахи люті, дратівливість, зміни особистості, тривога;
- Який у мене прогноз?
 - Більшість людей з легкою формою ЧМТ повністю відновлюються;
 - Прояви більшості постконтузійних симптомів через тижні або місяці;
 - Найчастіше відновлення відбувається протягом перших 6 місяців, однак може тривати до двох років;
- Як я можу мінімізувати симптоми?
 - Усвідомити, що вони є природньою частиною відновлення та часто проходять без лікування. А тривога призводить до посилення симптомів;
 - Усвідомити, що деякі «симптоми» можуть бути просто ознаками стресу;
 - Слідкуйте за своїми симптомами – якщо вони погіршуються, можливо,

- ви надмірно себе навантажуйте;
- Відпочивайте! Ваш мозок потребує відпочинку для відновлення. Спроба працювати надсилу може призвести до погіршення симптомів.
 - Зменште навантаження на роботі або на навчанні.
 - Не поспішайте — відновлюйте діяльність та обов'язки поступово;
 - Бережіть свої сили, щоб не перепрацювати;
 - Плануйте свої дії, щоб не витратити зайвої енергії;
 - Якщо ви запланували багато справ на день чи тиждень, спробуйте розвантажити наступний день або тиждень;
 - Робіть перерви, щоб подовжити час, протягом якого ви можете займатися справами (наприклад, 10 хв через кожну годину)
 - Спростуйте своє життя - намагайтеся дотримуватися постійного розпорядку дня;
 - Майте достатній сон в один і той же час;
 - Знайдіть час для релаксації та розваг;
 - Практикуйте методи зменшення напруги для зняття стресу.
- Впорядкуйте ваше життя. Більш ймовірно, що ви зробите справи, які маєте зробити, якщо у вас буде звичний час та система, щоб їх робити.
 - Впорядкованість спрощує та організує Ваше життя;
 - Впорядкованість допомагає розставляти пріоритети;
 - Впорядкованість зберігає Ваш час та енергію;
 - Впорядкованість зменшує потребу в запам'ятовуванні речей;
 - Впорядкованість зменшує кількість помилок.
- Уникати алкоголю та психоактивних речовин:
 - Алкоголь та інші психоактивні речовини можуть сповільнити відновлення після ЧМТ та погіршити такі симптоми ЧМТ, як:
 - Координація
 - Мовлення
 - Когнітивні проблеми
 - Імпульсивність
 - Настрій, депресія, тривога
 - Вживання алкоголю або інших психоактивних речовин може збільшити ризик отримати повторну черепно-мозкову травму
- Виконуйте фізичні вправи:
 - Корисні для зменшення стресу;
 - Покращують циркуляцію крові (надходження кисню та поживних речовин до мозку);
 - Покращення сну та настрою, що допомагають вашому мозку працювати краще.
- Гарно харчуйтеся:
 - Давайте своєму мозку «пальне», яке йому потрібне для продуктивної роботи;
 - Майте як мінімум 3 збалансовані прийоми їжі на день;
 - Переконайтеся, що вживаєте білок та фрукти/овочі, а не лише крохмаль, під час кожного прийому їжі;
 - Пийте багато води, щоб уникати зневоднення.

- Мінімізуйте вплив інших факторів ризику виникнення когнітивних розладів:
 - Вплив токсинів;
 - Куріння;
 - Ліки, які погіршують мислення (опіатні знеболюючі препарати, такі як Оксикодон; бензодіазепінові ліки від тривоги, такі як Діазепам; медична марихуана)
 - Медичні проблеми, такі як діабет, серцево-судинні захворювання, астма, захворювання легень, дисфункція щитовидної залози, судомні напади;
 - Депресія чи тривога – й те, й інше добре піддається лікуванню. Якщо у вас є симптоми посттравматичного стресу чи ПТСР, вони потребують лікування. Дивіться роздатковий матеріал “Що таке ПТСР?” для отримання додаткової інформації та не соромтесь задавати питання.
- Мінімізація ризику повторного ураження:
 - Користуватись паском безпеки;
 - Вдягати велосипедний шолом;
 - Уникати багатозадачності під час водіння автомобіля/їзди на велосипеді (ніяких розмов або чатування по телефону!);
 - Уникати ситуацій, що можуть завершитися ударами по голові;
 - Уникати алкоголю та психоактивних речовин.

5. Принципи когнітивного тренінгу:

- Навички та області функціонування, на які націлена CogSMART:
 - Інформація про ЧМТ, втому, проблеми зі сном, головні болі, депресія/тривога/ПТСР, стратегії релаксації (сесії 1, 2 і 3)
 - Перспективна пам'ять (сесії 4 та 5)
 - Увага та зосередженість (сесії 6 та 7)
 - Навчання та пам'ять (сесії 8 та 9)
 - Вирішення проблем та когнітивна гнучкість (сесії 10 та 11)
 - Огляд та підбивання підсумків (сесія 12)
- Заняття є інтерактивними, практика відбувається шляхом участі;

КОГНІТИВНИЙ ТРЕНІНГ = ПОКРАЩЕННЯ
 КОГНІТИВНОГО ФУНКЦІОНУВАННЯ (МИСЛЕННЯ)
 ЗАВДЯКИ ПРАКТИКУВАННЮ НАВИЧОК ТА
 ВИВЧЕННЮ НОВИХ СТРАТЕГІЙ

- Вправи (для груп):
- Гра з м'ячем: Станьте в мале коло та передавайте м'яч по колу якомога швидше. Фіксуйте час кожного разу, як м'яч проходить коло. Зробіть це тричі; на кожному колі ви маєте передавати м'яч швидше. В перерві між колами обговоріть стратегії, якими ви можете використати, щоб бути швидшими. Зауважте, що чим більше стараєшся, тим кращим стаєш.
 - 1 коло: _____
 - 2 коло: _____
 - 3 коло: _____

- Гра з іменами: Одна людина починає з того, що називає своє ім'я. Кожна наступна особа в кімнаті вимовляє своє ім'я та повторює всі попередні імена. Зазначте, що це складне завдання, та що повторення та заучування можуть бути корисними.

- **Приклад плану заняття:**
 - Перевірка та обговорення домашнього завдання;
 - Знайомство з темою сесії;
 - Обговорення прикладів з реального життя;
 - Знайомство з навичками/стратегіями допомоги розвитку здібності, яка тренується на сесії
 - Тренування стратегій та обговорення їх застосування в реальному житті;
 - Призначення домашнього завдання;

- **Домашні завдання?**
 - Призначення домашніх завдань нагадує про тренування навичок поза заняттям;
 - Чим більше часу ви приділите тренуванню, тим більше ви отримаєте користі;
 - Перевірка домашніх завдань дозволяє нам усунути потенційні труднощі.

ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

Інструкція: Домашні завдання розроблені для того, щоб заохотити учасників до тренування навичок, які вони наразі вивчають на занятті з когнітивного тренінгу. Тренери щотижня даватимуть конкретне завдання, яке буде написано на такому бланку. Через тиждень тренери перевірятимуть домашнє завдання.

Клієнт: _____ Дата призначення: _____

Завдання:

Переглянути інформаційний буклет про ЧМТ.

Принести теку на наступне заняття – що ви зробите, щоб не забути це зробити?

Ця навичка важлива для мене, тому що вона допоможе з:

Дата тренування: _____ Час _____ Місце: _____

Коротко опишіть, що відбувалося:

Як все пройшло?

Сесія 2 — Втома, проблеми зі сном, релаксаційні стратегії

Завдання сесії:

1. Перевірити домашнє завдання;
2. Обговорити втома та проблеми зі сном внаслідок ЧМТ, надати рекомендації щодо подолання цих проблем;
3. Ознайомитись зі стратегіями релаксації та техніками зменшення напруженості, практикувати їх.

1. Перевірка домашнього завдання

Оцініть виконання домашнього завдання. Обговоріть досвід застосування стратегій. Обговоріть усі труднощі, які виникли.

2. Менеджмент специфічних симптомів – втома та проблеми зі сном:

- Це одні з найбільш поширених та неприємних симптомів, що виникають після ЧМТ;
- Часто пов'язані з когнітивними та емоційними проблемами;

Втома

- Швидка втома та довший період відновлення після навантаженого дня;
- Втома може посилювати певні симптоми ЧМТ, такі як труднощі концентрації та дратівливість:
 - Які маєте приклади?
 - Зменшення втоми;
- Старайтеся працювати більше в моменти, коли ви найбільш енергійні:
 - Розраховуйте свої сили;
 - Додайте час для перерв;
 - Чим ви можете займатися під час перерви?

ВІДПОЧИНОК:

1 ГОДИНА НА ДЕНЬ

1 ДЕНЬ НА ТИЖДЕНЬ

1 ТИЖДЕНЬ КОЖНІ 12-16 ТИЖНІВ

Проблеми зі сном

ПОРУШЕНИЙ СОН → ВТОМА → КОГНІТИВНІ ПРОБЛЕМИ

- Снодійні та алкоголь при тривалому використанні не працюють добре та не привчають ваше тіло спати краще. Також вони можуть викликати звикання.
- Впроваджуйте корисні звички для здорового сну:
 1. У ліжку уникайте будь-якої діяльності окрім сну, наприклад читати, працювати, довгих розмов, перегляду телевізору.
 2. Лягайте спати лише тоді, коли відчуваєте сонливість — в кінцевому

- підсумку це встановить для вас розпорядок сну
3. Якщо ви не засинаєте протягом 20 хвилин, підіймайтесь з ліжка та тихо сидіть в темряві. Не вмикайте ніякого світла. Не дивіться на годинник.
 4. Щовечора намагайтесь лягати спати приблизно в один і той же час.
 5. Прокидайтесь кожного дня в один і той же час і підіймайтесь з ліжка одразу як прокинетесь.
 6. Намагайтесь не дрімати вдень довше 30 хвилин (а краще взагалі уникайте денного сну).
 7. Завершіть тренування, заняття спортом чи інші фізичні навантаження приблизно за 4 години до того, як ви ляжете спати.
 8. Створіть найбільш зручне для вашого сну середовище.
 9. Зменште зовнішній шум (наприклад, використовуйте затички для вух, «білий шум»).
 10. Припиняйте вживати кофеїн після обіду, а тютюн та алкоголь – мінімум за 2 години до того, як ви ляжете спати.
 11. Створіть певні ритуали, які будете виконувати перед сном (наприклад, їсти чи пити певні продукти, приймати теплий душ).
 12. Не вживайте перед сном продуктів, що можуть викликати проблеми зі шлунком.
- Особи, що мають травму голови внаслідок бойових дій, зазвичай мають симптоми посттравматичного стресу, що можуть погіршувати сон, наприклад, жахливі сновидіння або підвищена збудливість. Повідомте нам, якщо це стосується вас, щоб ми могли обговорити можливі варіанти лікування.

Які три стратегії боротьби з напруженістю та проблемами зі сном ви хотіли б спробувати першими?

(1) _____

(2) _____

(3) _____

3. Релаксаційні стратегії / Техніки зменшення напруженості

НАПРУЖЕНІСТЬ ↔ ТРИВОГА ↔ КОГНІТИВНІ ПРОБЛЕМИ

- Техніки зменшення напруженості розривають цей цикл шляхом зменшення напруженості та тривоги

А. Прогресуюча м'язова релаксація (ПМР)

ПМР: ВИКОНАННЯ ПРИ РАННІХ ОЗНАКАХ НАПРУЖЕНОСТІ → ГЛИБОКА РЕЛАКСАЦІЯ

- Нагадає вашому тілу, що таке відчуття розслабленості, та тренує його залишатися в такому стані;
- Зменшує втомлюваність, силу та частоту головного болю, знижує дратівливість, сприяє сну;
- НЕ ВИКОНУЙТЕ, КОЛИ ВІДЧУВАЄТЕ ГОЛОВНИЙ БІЛЬ!
- Практика покращує результат.

СПОЧАТКУ НАПРУЖУЙТЕ, А ПОТІМ РОЗСЛАБЛЯЙТЕ М'ЯЗИ

- Знайдіть зручне місце без відволікаючих факторів.
- Спочатку напружуйте (5-7 секунд), а потім розслабляйте (15-20 секунд) по чергово групи м'язів.
- Напружуючи м'язи, зосередьтеся на відчутті напруженості.
- Уникайте напруження уражених м'язів.
- Напружуйте групи м'язів в такому порядку:
 1. Права кисть та передпліччя;
 2. Правий біцепс;
 3. Ліва кисть та передпліччя;
 4. Лівий біцепс;
 5. Чоло та верхня частина голови;
 6. Очі, ніс та верхні частини щік;
 7. Рот, щелепа та бокові частини щік;
 8. Шия;
 9. Пояс верхніх кінцівок, плечі та спина;
 10. М'язи черева;
 11. Праве стегно;
 12. Права гомілка;
 13. Права стопа (лише напружуйте протягом 2-3 секунд);
 14. Ліве стегно;
 15. Ліва гомілка;
 16. Ліва стопа (лише напружуйте протягом 2-3 секунд).

- Після розслаблення останньої групи м'язів, відпочиньте протягом 5-10 хвилин, потім підніміться.

Що ви відмітили під час виконання прогресуючої м'язової релаксації?

В. Черевне дихання = дихання з глибини вашого живота

- Повільно вдихайте через ніс, поки не відчуєте, як піднімається верхня частина живота, протягом 5 секунд;
- Видихайте носом або ротом, рахуючи до 10;
- Ви можете покласти руку на живіт, і якщо ви все робите правильно, ваша рука буде підійматися та опускатися під час дихання;
- Спробуйте сконцентруватись на диханні та, якщо можете, звільніть розум від всього зайвого;
- Продовжуйте дихати протягом 3-5 хвилин; та робіть це протягом дня якомога частіше, а також перед тим, як лягти спати.

С. Візуалізація = розумова вправа, що сприяє виникненню спокою

- Уявіть, що ви в іншому, спокійному, місці.
- Збагатіть візуальний образ, уявляючи супутні відчуття (види, запахи, звуки, тактильні відчуття, температурні відчуття).

Процес візуалізації складається з трьох кроків:

- Попередня релаксація (черевне дихання протягом 5 хвилин);
- Вправа на візуалізацію (нижче наведено два приклади сценаріїв);
- Повернення до пильного стану.

Може виконуватися разом з ПМР або окремо.

Вихід з візуалізації:

Порахуйте від одного до п'яти. На рахунок 5, ви можете відкрити очі та відчувати себе бадьорим, пильним та оновленим.

- Один... поступово починайте усвідомлювати те, що вас оточує
- Два... поворухіть пальцями та витягніть ноги
- Три... поворухіть пальцями рук та витягніть руки над головою
- Чотири... Видихніть
- П'ять... Відкрийте очі, відчуйте себе бадьорим, пильним та оновленим

ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

Інструкція: Домашні завдання розроблені для того, щоб заохотити учасників до тренування навичок, які вони наразі вивчають на занятті з когнітивного тренінгу. Тренери щотижня даватимуть конкретне завдання, яке буде написано на такому бланку. Через тиждень тренери перевірятимуть домашнє завдання.

Клієнт: _____ Дата призначення: _____

Завдання:

Попрактикуйте ПМР двічі протягом наступного тижня.

Виберіть дві додаткові техніки зменшення напруги, які будете практикувати протягом наступного тижня

Якщо у вас є проблеми зі сном, заповнюйте журнал сну на наступній сторінці та принесіть його на наступному тижні.

Ця навичка важлива для мене, тому що вона допоможе з:

Дата тренування: _____ Час _____ Місце: _____

Коротко опишіть, що відбувалося:

Як все пройшло?

Сесія 3 – Головний біль, депресія, тривожність, ПТСР та стратегії релаксації

Завдання сесії:

1. Перевірити домашнє завдання;
2. Обговорити головний біль, пов'язаний з ЧМТ, та надати рекомендації щодо копінгу з цими проблемами;
3. Обговорити симптоми депресії, тривоги та ПТСР;
4. Ознайомитись зі стратегіями релаксації/техніками зменшення напруження та практикувати їх.

1. Перевірка домашнього завдання

Оцініть виконання домашнього завдання. Обговоріть досвід реалізації стратегій. Обговоріть усі труднощі, які виникли.

2. Менеджмент головного болю

5 основних типів головного болю, пов'язаних із ЧМТ.

1) Головний біль по типу «тиснучої пов'язки»:

- «Тиснуча пов'язка» навколо голови. Головний біль по типу «тиснучої пов'язки» – найчастіший тип “посттравматичного головного болю”;
- Дискомфорт в області шиї та щелепи;
- Чутливість шкіри голови, м'язів шиї та плечей;
- Як правило, настає ввечері, тому може порушувати сон;
- Тригери: тривога, стрес, перевтома, погана постава, погане кровопостачання мозку.

2) Мігренозний головний біль:

- Пульсуючий біль в чолі та скронях;
- Може бути нудота, блювання, оніміння, м'язова слабкість, чутливість до світла, звуків, запахів;
- Сон може допомогти усунути симптоми;
- Тригери: емоційний стрес, фізична активність, проблеми зі сном, втома, нерегулярний прийом їжі, певні продукти (наприклад, шоколад).

3) Посттравматичний головний біль:

- Біль, що посилюється під час дотику, супроводжується відчуттям печіння або поколювання;
- Схожий на тиснучий та мігренозний головний біль;
- Триває місяці або роки після ЧМТ.

4) Кластерний головний біль:

- Інтенсивний біль в ділянці ока та половини обличчя, який може переходити на інший бік обличчя;
- Подібний до мігренозного головного болю, але сильніший;
- Триває від 15 хвилин до 3 годин;
- Тригери: нікотин, алкоголь, перевтома, емоційний стрес.

5) Абстинентний головний біль:

- Виникає внаслідок різкого припинення надмірного використання знеболюючих;
- Відсутня специфічна локалізація болю;
- Симптоми можуть включати нудоту, труднощі концентрації уваги, знижений настрій, дратівливість, неспокій;

- Якщо головний біль часто вас турбує, може бути доцільним проконсультуватися з лікарем (наприклад, обговорити препарати для прийому).
- Тригери/провокуючі фактори (мінімізувати при можливості):
 - Стрес;
 - Депресія та тривога;
 - Нестача сну або зміни в режимі сну;
 - Пропуск обідів;
 - Погана постава;
 - Робота в незручній позі або тривали перебування в одній позі;
 - Ліки, що використовуються при інших станах, таких як депресія чи артеріальна гіпертензія;
 - Надмірне використання ліків від головного болю;
 - Стискання щелепи та скрегіт зубів;
 - Недостатня фізична активність:
 - Фізична активність зменшує напругу, втому, стрес та покращує сон.

3. Депресія, тривога та ПТСР

- **Депресія**
 - Почуття смутку/пригніченого настрою чи втрати інтересу або задоволення протягом не менш ніж 2 тижні;
 - Супроводжується значною втратою ваги/втратою апетиту, проблемами зі сном, втому, почуттям нікчемності чи провини, труднощами з концентрацією уваги та прийняттям рішень та/або суїцидальними думками;
 - Симптоми депресії та ЧМТ важко розмежувати;
 - Як депресія, так і ЧМТ викликають проблеми з увагою, концентрацією, пам'яттю та вирішенням проблем.
- **Тривога**
 - Надмірна тривожність та занепокоєння, які заважають функціонувати;
 - Тривога може бути *генералізованою* (тобто, не характерною для одної речі чи ситуації) або може бути внаслідок *специфічних* обставин, наприклад, страх перед соціальною взаємодією чи конкретними речами (наприклад, тваринами, висотою);
 - Так як і депресія, тривога може викликати проблеми з концентрацією уваги, пам'яттю та вирішенням проблем;
 - Порочне коло: ви відчуваєте тривогу щодо ваших когнітивних проблем, тривога ускладнює концентрацію та запам'ятовування; ви починаєте тривожитися більше, що призводить до більших когнітивних проблем.

- **ПТСР**
 - Різновид тривожного розладу.
 - Переживши травматичну подію, людина може відчувати сильний страх, безпорадність або жах;
 - Після того, як подія сталася, у людини можуть виникати періодичні та тривожні спогади про подію, нічні жахи, флешбеки, уникання речей, що асоціюються з травмою, зменшення кола інтересів та діяльності, почуття відстороненості від інших, проблеми зі сном, спалахи гніву, труднощі концентрації уваги, надмірна настороженість;
 - Складно зрозуміти, когнітивні порушення виникають внаслідок ПТСР, ЧМТ, чи обох;
 - Важливо лікувати симптоми ПТСР, якщо вони присутні, так як ваші когнітивні проблеми можуть погіршуватися внаслідок цього розладу.

- **Ви підозрюєте, що у вас депресія, тривога та/або ПТСР, але в даний момент не лікуєте симптоми?**
 - Перш за все, поговоріть із тренером CogSMART в кінці сесії, особливо якщо ви маєте суїцидальні думки. Ми можемо звернутися до лікаря-психіатра.
 - Найкраще буде обговорити варіанти лікування з лікарем. Ці варіанти можуть включати медикаментозне лікування, психотерапію та/або інші рекомендації щодо лікування.
 - Правильне харчування, фізичні вправи, спілкування та використання стратегій релаксації можуть зменшити симптоми.

4. Стратегії релаксації (Частина 2)

А. Майндфулнес = зосередження на усвідомленні досвіду теперішнього моменту:

- Зверніть увагу на те, що відбувається на даний момент в розумі та тілі: що ви думаєте та відчуваєте;
- Спостерігайте за цими думками та судженнями, не оцінюючи їх;
- Думки це лише думки – дозволяйте їм з'являтися у вашій свідомості та відпускайте їх;
- Можна виконувати будь-де. Наприклад:
 - Звертати увагу на те, які відчуття у стопах під час ходьби;
 - Звертати увагу на те, наскільки міцно чи вільно ви тримаєте кермо під час водіння;
 - Звертати увагу на те, що відбувається з вашим диханням чи тоном голосу, коли ви задоволені, злі чи сумні.

В. Техніки заземлення = звертання уваги на щось у вашому оточенні:

- Знайдіть тиху кімнату, де можна бути наодинці;
- Спостерігайте та опишуйте фізичні характеристики предметів в кімнаті;

- Не висловлюйте вашого ставлення до цих предметів;
- Ви також можете сполучити це з черевним диханням.

С. Напруження пальців ніг (схоже на ПМР, але лише з пальцями ваших ніг):

1. Ляжте на спину та закрийте очі;
2. Відчуйте пальці ніг;
3. Тепер потягніть всі десять пальців вгору. Порахуйте до десяти;
4. Тепер розслабте пальці ніг;
5. Повільно порахуйте до десяти;
6. Тепер повторіть цей цикл 10 разів.

Д. Тихі вуха

1. Ляжте на спину та закрийте очі;
2. Покладіть руки за голову. Переконайтесь, що вони розслаблені;
3. Прикладіть пальці до вух, щоб закрити слухові ходи;
4. Ви почувете шум у вухах. Це нормально;
5. Слушайте цей звук протягом 10-15 хвилин;
6. Потім покладіть руки вздовж тіла, активно розслабте їх та лягайте спати.

ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

Інструкція: Домашні завдання розроблені для того, щоб заохотити учасників до тренування навичок, які вони наразі вивчають на занятті з когнітивного тренінгу. Тренери щотижня даватимуть конкретне завдання, яке буде написано на такому бланку. Через тиждень тренери перевірятимуть домашнє завдання.

Клієнт: _____ Дата призначення: _____

Завдання:

Практикуйте як мінімум 2 релаксаційні стратегії, які обговорювались сьогодні.

Принесіть зручний для вас календар/органайзер наступну сесію.

Ця навичка важлива для мене, тому що вона допоможе з:

Дата тренування: _____ Час _____ Місце: _____

Коротко опишіть, що відбувалося:

Як все пройшло?

Сесія 4 — Перспективна пам'ять

Завдання сесії:

1. Перевірити домашнє завдання;
2. Обговорити перспективну пам'ять та використання щоденника (щоденна перевірка, щотижневе планування)
3. Впровадити стратегії зв'язування завдань та асоціативних місць.

1. Перевірка домашнього завдання

Оцініть виконання домашнього завдання. Обговоріть досвід реалізації стратегій. Обговоріть усі труднощі, які виникли.

2. Перспективна пам'ять та використання календарів

ПЕРСПЕКТИВНА ПАМ'ЯТЬ = ЗДАТНІСТЬ ПАМ'ЯТАТИ ПРО ТЕ, ЩО ТРЕБА ЗРОБИТИ В МАЙБУТНЬОМУ.

- Забувати щось зробити є дуже поширеною проблемою з пам'яттю.
 - Наприклад: забувати прийти на зустріч, на урок, збори на роботі; забувати надіслати листівку родичеві на день народження; забувати повернути сусіду інструмент, який ви позичили; забувати сплачувати рахунки.
- Використання календаря буде найкращим способом уникнути цих проблем.
- Кілька переваг використання календаря:
 - У вас буде менша потреба покладатися на свою пам'ять;
 - Ви будете не тільки бачити заплановані події, але й мати записи про те, що відбулося в минулому;
 - Ваш календар допоможе вам створити звичний розпорядок;
 - Ви можете використовувати календар, щоб планувати події, які ви маєте зробити – він допоможе виконувати завдання, які ви не обов'язково хочете робити (напр., вправи, хатню роботу, навчання, роботу з садом, купувати подарунки) – чи є щось, що ви відклали, що має бути занотованим у ваш календар?
 - Спеціальні розділи для важливої інформації, наприклад, номерів телефонів;
 - Місце, де можна зберігати ваш список справ.
- В ідеалі, ваш календар має бути з вами весь час і ви переглядатимете його кожного дня, можливо, декілька разів на день. Непогано було б планувати на тиждень наперед. Наприклад, ви можете запланувати купити подарунок або продукти, якщо маєте відвідати вечірку в майбутньому.
- Який тип календаря буде для вас зручним? Паперовий чи електронний?
- Якщо паперовий, кишенькового розміру чи більший? Знайдіть баланс між зручністю та необхідним для записів простором.

- Якщо електронний, на якій системі?
 - Смартфон;
 - Якщо потрібно, зв'яжіть смартфон з Outlook/Календарем Google/Календарем Yahoo, і т.д.
 - Якщо ви захочете, Календар Google та Календар Yahoo можуть надсилати нагадування на ваш смартфон.

- Що ви плануєте занотовувати в календар?

- Коли ви переглядатимете календар?

- Коли ви сідатимете та заповнюватимете графік в календарі?

- Якщо ви досі не використовуєте календар, який могли б брати з собою усюди, в якому вигляді ви хотіли б його мати та як ви отримаєте такий?

- Зменшення кількості речей, які слід запам'ятати, може бути корисним.
 - Ви можете автоматизувати певні активності, налаштувавши нагадування в Outlook/Календар Google/Календар Yahoo (напр., поливати рослини кожен п'ятницю; дзвонити сестрі кожного вівторка; розминати шию кожен день о 14:00).
 - Ви можете автоматизувати оплату рахунків, оплачуючи їх онлайн та налаштувавши автоматичну оплату рахунків – попросіть нас допомогти, якщо хочете.

ВПРАВА З КАЛЕНДАРЕМ

Умова: допомогти з організацією та перспективною пам'яттю

А) Використовуючи наступні умови, створіть записи для календаря
(Використовуйте цю сторінку, щоб створити записи для календаря)

ВАШ ВІВТОРОК:

В якийсь час протягом дня Ви маєте зателефонувати вашому другу Дмитру та нагадати йому про зустріч у Реабілітаційному центрі цієї суботи о 19:00.

У проміжку між 9:00 та 10:00 потрібно відкликати заявку на вакансію у Blockbuster Video.

Об 11:00 у вас зустріч із вашим лікарем, Левом Вікторовичем, і ви хочете запитати про побічні ефекти амоксициліну. Також ви хочете повідомити, що у вас декілька разів був сильний головний біль приблизно раз на тиждень, а минулого вівторка один навіть викликав блювання.

Перед тим, як зустрітися з лікарем, ви маєте заїхати в магазин та купити дезодорант і шампунь (хтось порадив вам новий бренд) та поповнити запас амоксициліну.

О 13:30 ви маєте відвідати заняття з географії.

О 16:00 ви маєте зустрітись із соціальним працівником, Іваном Івановичем, щоб обговорити варіанти житла.

Ви хочете запросити Марію на вечерю в новий ресторан, що знаходиться за адресою... о 19:00.

Також вам треба зробити домашнє завдання перед тим, як лягти спати.

В) Можливо, ви маєте створити якісь нагадування до цього дня?

1. Що вам потрібно було б зробити заздалегідь перед тим, як поповнити запаси амоксициліну? (напр., замовити його в аптеці)
2. Що вам потрібно було б зробити заздалегідь перед тим, як піти на заняття з географії? (напр., перевірити, що домашнє завдання зроблене та лежить в сумці)
3. Що вам потрібно було б зробити заздалегідь перед тим, як зустрітися з Іваном Івановичем? (напр., зробити копії фінансових документів)

Понеділок	Вівторок	Середа
7:00	7:00	7:00
8:00	8:00	8:00
9:00	9:00	9:00
10:00	10:00	10:00
11:00	11:00	11:00
12:00	12:00	12:00
13:00	13:00	13:00
14:00	14:00	14:00
15:00	15:00	15:00
16:00	16:00	16:00
17:00	17:00	17:00
18:00	18:00	18:00
19:00	19:00	19:00

3. Зв'язування завдань та використання автоматичних місць

ЗВ'ЯЗУВАННЯ ЗАВДАНЬ = ФОРМУВАННЯ ЗВИЧКИ ШЛЯХОМ ДОДАВАННЯ НОВОГО ЗАВДАННЯ ДО ТИХ, ЯКІ ВИ ВЖЕ ВИКОНУЄТЕ

- Як ви плануєте не забувати перевіряти календар?
- Зв'яжіть цю дію з чимось, що ви вже робите, використовуючи додаткову нотатку для нагадування, і незабаром ця дія стане автоматичною:
 - Під час прокидання (додаткова нотатка на будильнику, вимикачі або ще на чомусь, до чого ви торкаєтесь);
 - Під час сніданку (додаткова нотатка на пакеті з пластівцями, ручці шухляди на кухні, кавоварці або ще чомусь, до чого ви торкаєтесь)
 - Під час інших ранкових ритуалів? Яку автоматичну дію та додаткове нагадування ви будете використовувати?

АВТОМАТИЧНІ МІСЦЯ = МІСЦЯ, ДЕ ВИ ПОБАЧИТЕ ЩОСЬ, ЩО ТРЕБА ЗГАДАТИ

- Однією з додаткових стратегій є використання «автоматичного місця», де ви будете бачити ваш календар кожного ранку та не забуватимете його переглянути;
- Дехто може вже використовувати автоматичні місця – у вашому домі є місце, де ви завжди залишаєте ключі? Місце, де ви завжди тримаєте окуляри? Місце, де завжди зберігаєте ліки?
- В якому автоматичному місці ви могли б тримати календар, так щоб бачити його кожного ранку?

- Приклади: наприклад, він може стирчати з рюкзака, бути на кухонному столі; на ручі дверей; на будильнику; стирчати зі взуття.
- Автоматичні місця для особистих речей (напр., календаря, ключів, гаманця, телефона):
 - Тримайте усі ваші речі разом у рюкзаку, сумці і т.д.
 - Вирішіть, де вдома ви триматимете ці речі (напр., на журнальному столику, біля вхідних дверей, на кухонному столі і т.д.);
 - Залишайте ваші речі в ТОМУ Ж МІСЦІ КОЖНОГО разу, коли ви приходите додому;
- Якою буде ваша система? _____

ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

Інструкція: Домашні завдання розроблені для того, щоб заохотити учасників до тренування навичок, які вони наразі вивчають на занятті з когнітивного тренінгу. Тренери щотижня даватимуть конкретне завдання, яке буде написано на такому бланку. Через тиждень тренери перевірятимуть домашнє завдання.

Клієнт: _____ Дата призначення: _____

Завдання:

Занотуйте усі майбутні події у ваш календар, якщо ви ще цього не зробили.

Носіть календар з собою та проглядайте його кожного дня, вносячи туди щоденні справи.

Один раз на тиждень, можливо на вихідних, виділяйте час для того, щоб розпланувати наступний тиждень та внести справи в календар.

Цієї суботи, подзвоніть та залиште повідомлення на номер _____ - _____ - _____. Це перевірка того, наскільки ваш календар є ефективним – тож занотуйте в календарі, що треба зателефонувати в суботу.

Ця навичка важлива для мене, тому що вона допоможе з:

Дата тренування: _____ Час _____ Місце: _____

Коротко опишіть, що відбувалося:

Як все пройшло?

Сесія 5 — Перспективна пам'ять - продовження

Завдання сесії:

1. Перевірити домашнє завдання;
2. Обговорити, як використовуються календар та зв'язування завдань;
3. Познайомитися зі списками справ та способами їх ведення;
4. Познайомитися зі стратегіями короткострокової перспективної пам'яті;
5. Обговорити, як стратегії перспективної пам'яті можуть допомогти у досягненні довгострокових цілей.

1. Перевірка домашнього завдання

Оцініть виконання домашнього завдання. Обговоріть досвід реалізації стратегій. Обговоріть усі труднощі, які виникли.

2. Використання календаря та зв'язування завдань

- Як календар використовується кожного дня?
- Які переваги використання цієї стратегії? Що ви не забули зробити?

- Чи є якісь мінуси?

- Які речі ви змогли запам'ятати завдяки зв'язуванню завдань? Які додаткові нагадування ви використовували для створення нових звичок?

3. Використання списків справ разом з вашим календарем

- Ваш календар буде з вами весь час, тому це гарне місце, щоб зберегти необхідну інформацію, таку як:
 - Щоденний розпорядок;
 - Списки справ;
 - Найуживаніші номери телефонів;
 - Найуживаніші адреси або маршрути;
 - Список ваших препаратів та їхнє дозування;
 - Медичну інформацію, яку ви хочете мати під рукою (напр., запитання до вашого лікаря).
- Створіть один або більше списків справ, які допоможуть вам пам'ятати, що треба зробити:
 - Списки покупок;
 - Завдання по школі;
 - Завдання по роботі;
 - Завдання по дому;
 - Речі, які б ви хотіли включити у ваш графік (напр., тренування, участь у суспільних заходах);
 - Або лише один список, якщо завдань небагато.

Категорії списку справ (Зберігати в календарі)

ЗУСТРІЧІ	КУХНЯ
Планування зустрічей	Миття підлоги
Підготовка матеріалів	Миття печі
Маршрути	Прибирання полиць (викинути стару їжу, помити полиці, впорядкувати речі на полицях)
Суспільні заходи	Викинути сміття/прибрати під раковину
Тренування (більша ймовірність, що тренування відбудеться, якщо тренуватися з кимось!)	Прибрати в холодильнику (викинути стару їжу, помити полиці, помити ззовні)
	Почистити лічильники та раковину
ТРАНСПОРТ	Протерти полиці в шафах
Планування поїздок	Протерти зверху холодильник та іншу техніку
Розклад руху автобусів	
Техобслуговування автомобіля	ВАННА КІМНАТА
	Прибрати в аптечці (викинути усі прострочені ліки)
РОБОТА	Миття фіранок для душі/дверей душової кабінки
Пошук роботи	Впорядкування речей під раковину/на полицях
Співбесіди	Випрати килимки з ванної кімнати
Поточні дзвінки	Вимити підлогу
Робочий розклад	Почистити раковину та лічильники
Збереження зарплатних роздруківок	
	СПАЛЬНЯ
ДОРУЧЕННЯ	Прибрати у шафі (позбутися замалого або пошкодженого одягу)
Продукти	Впорядкування та ремонт одягу (втрачені гудзики, розриви, насічки і т.д.)
Банк	Взуття: полірування або ремонт
Аптека	Прибирання в комоді
Одяг/Взуття	
Пошта	ГОСТИННА
	Почистити килими від плям
ПАПЕРОВА РОБОТА	Витерти відбитки пальців з дверей/стін/підвіконня
Оплатити рахунки	Миття вікон
Кореспонденція (листи, листівки, електронна пошта)	Почистити підвісні світильники/люстри
	Перевірити димову сигналізація
ДОМАШНІ СПРАВИ	
Приготування їжі	КАБІНЕТ
Прибирання	Впорядкування тек
Прання	Впорядкування стола та канцелярського приладдя
	Перевірка кореспонденції
ШКОЛА/НАВЧАННЯ	Перероблення/оновлення адресної книги
Домашні завдання	Оформлення заповіту
Читання	Впорядкування фотографій в альбомах
	Впорядкування товарів для ремесла/мистецтва/хобі
ДЗВІНКИ	Впорядкування файлів на комп'ютері
Зустрічі, лікарі і т.д.	Впорядкування листів на e-mail
Друзі	Синхронізувати Palm, BlackBerry, iPod і т.д. з комп'ютером
Сім'я	Надрукувати фото

4. Стратегії короткострокової перспективної пам'яті

- Не завжди можливо використовувати календар, щоб запам'ятати все.
- Короткотривалі завдання потребують інших стратегій:
 - Одна із найпростіших стратегій – **написати нагадування на вашій руці**, так ви точно зможете побачити його:
 - Наприклад: «Зателефонувати Каті», «Оплатити податки», «Купити молока».
 - **Залиште собі повідомлення** на голосовій пошті або відповідачі, щоб послухати його пізніше.
 - **Використовуйте візуалізацію**
 - Чим химерніше, кумедніше та детальніше, тим краще.
 - Наприклад: Вам потрібно зателефонувати своєму лікарю Левові Вікторовичу, коли ви повернетесь додому. Уявіть таксофон, прикріплений до ваших вхідних дверей, біля якого лежить лев в халаті. Щойно ви відчиняєте вхідні двері, лев переможно гарчить. Коли ви повернетесь додому та побачити вхідні двері, ймовірно, що ви згадаєте зателефонувати лікарю Левові Вікторовичу.
 - **Нагадування «не забути...»** є різновидом автоматичних місць. Це нагадування, які ви не можете не побачити.
 - Предмети, які ви маєте взяти з собою, виходячи з дому, можуть лежати на ручці дверей або бути в сумці, що висить на ній. Ви не можете повернути ручку, не побачивши сумку.
 - Нотатку на екрані телефона складно не помітити.
 - **Проговоріть вголос, які будуть наслідки, якщо ви забудете зробити щось.**
 - Наприклад:
 - «Якщо я не подзвоню Левові Вікторовичу, коли прийду додому, я ще довго не зможу потрапити до нього на прийом».
 - «Якщо я не відправлю квитанцію перед тим, як піду, я пропущу кінцевий термін платіжки і мені нарахують пеню».
 - «Якщо я не заберу білизну з сушарки, вона піде складками, і мені доведеться її прасувати, а я ненавиджу прасувати»

5. Обговоріть, як стратегії перспективної пам'яті можуть допомогти у досягненні довгострокових цілей.

Пригадайте життєві цілі, які ви зазначили під час першої сесії. Як стратегії перспективної пам'яті, представлені на 4 та 5 сесії, допоможуть вам досягти цих цілей?

ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

Інструкція: Домашні завдання розроблені для того, щоб заохотити учасників занять до тренування навичок, які вони наразі вивчають на занятті з когнітивного тренінгу. Тренери щотижня даватимуть конкретне завдання, яке буде написано на такому бланку. Через тиждень тренери перевірять домашнє завдання.

Клієнт: _____ Дата призначення: _____

Завдання:

Продовжуйте тримати календар при собі та перевіряти його кожного дня, пов'язуючи це з автоматичними діями.

Виділіть час, щоб запланувати справи на наступний тиждень.

Перепишіть ваш список справ на листок, який можна вклеїти в календар, або у нотатку на вашому смартфоні.

Ця навичка важлива для мене, тому що вона допоможе з:

Дата тренування: _____ Час _____ Місце: _____

Коротко опишіть, що відбувалося:

Як все пройшло?

Сесія 6 — Увага та зосередженість

Завдання сесії:

1. Перевірка домашнього завдання;
2. Обговоріть труднощі з увагою та зосередженням при ЧМТ;
3. Познайомтесь зі стратегіями для покращення уваги.

• Перевірка домашнього завдання

Оцініть виконання домашнього завдання. Обговоріть досвід реалізації стратегій. Обговоріть усі труднощі, які виникли.

• Труднощі з увагою та зосередженням при ЧМТ:

- Увага = фокусування на чомусь (напр., на чомусь, що ви робите; на словах, які хтось говорить; на ваших думках);
- Зосередженість = тривале або стійке фокусування уваги;
- Увага та зосередженість важливі для виконання щоденних завдань та лежать в основі успішної пам'яті;
- Хоча пасивна увага може залишатися на рівні, який був до ЧМТ, можливо, ви маєте докладати більше зусиль, щоб бути зосередженим (це означає, що ви маєте звертати увагу на увагу).

• Стратегії для покращення навичок уваги

• Підготовка:

- Розбийте завдання на прості кроки та зрозумійте їх;
- Подумки повторіть або запишіть ці кроки;
- Уявіть, як має виглядати виконане завдання.

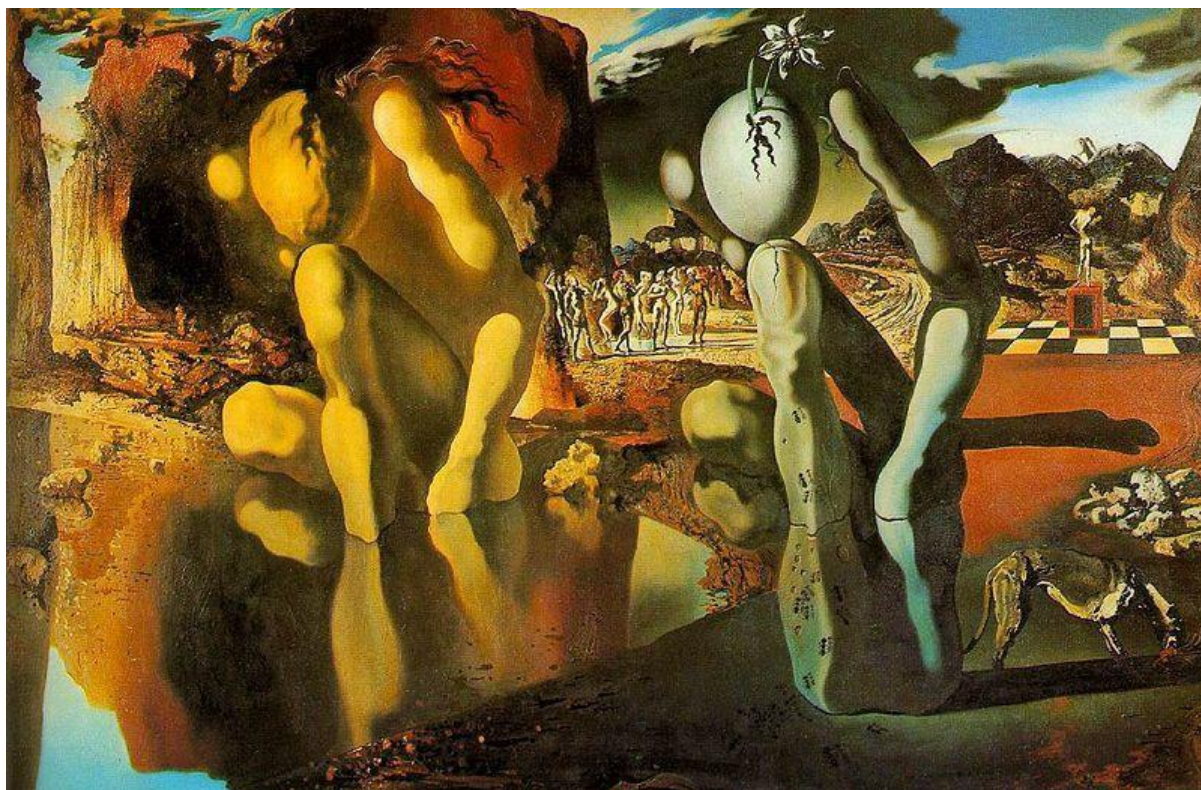
• Збереження енергії:

- Запам'ятайте наступні підказки та заощаджуйте енергію, щоб уникнути втоми та її впливу на когнітивні функції.

<u>ПІДКАЗКИ ДЛЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЕНЕРГІЇ</u>	
Достатньо спить	Будьте відкритими до допомоги
Робіть перерви	Уникайте сторонніх втручань
Тренуйтеся	Прибирайте те, що відволікає
Не поспішайте	Спростуйте

- **Достатньо спить** та піклуйтесь про себе — добре харчуйтеся, достатньо пийте воду та уникайте алкогольних напоїв.
- **Робіть перерви**, коли стає складно зосередитись — навіть 30 секунд відпочинку допоможуть краще зосереджуватись:
 - 30 секунд для розтягнення м'язів шиї;
 - Зробіть масаж шиї;
 - Закрийте очі та порахуйте до 30;
 - Фізична активність для кращої циркуляції крові та гарного тону:
 - Швидка хода;

- Стрибки на місці;
 - Напружуйте та розслабляйте ступні ніг;
 - Подивіться у вікно;
 - Потрясіть руками;
 - Випийте води.
- Регулярно **тренуйтеся** для кращого розслаблення, сну та кровопостачання мозку;
- **Не поспішайте** і робіть найважчу частину роботи, коли ви найбільш жваві;
- **Будьте відкритими до допомоги**, коли вам складно виконати завдання;
- **Уникайте сторонніх втручань**, що роблять виконання завдань довшим;
 - Вимкніть звук на телефоні, подумайте про табличку «не турбувати»;
- **Прибирайте те, що відволікає** та витрачає когнітивну енергію, яка може бути спрямована на щось інше;
 - Вимкніть радіо та телевізор, закрийте фіранки, використовуйте навушники, маскуйте звуки вентилятором чи білим шумом;
- **Спростуйте** завдання та уникайте багатозадачності. Робіть лише одну справу водночас, особливо, коли те, що ви робите, може бути потенційно небезпечним.
 - Наприклад: Якщо ви за кермом автомобіля, слідкуйте лише за дорогою. Ніяких розмов по телефону, переписки, вивчення мапи, ніякого відволікання!
- **Активні зусилля** = свідомо звертайте увагу на деталі та ретельно аналізуйте:
 - Будьте готові працювати повільніше, ніж ви зазвичай працюєте;
 - Під час читання відводьте час для того, щоб перечитати;
 - Перевіряйте свою роботу на наявність помилок:
 - Наприклад: Подивіться на зображення на наступній сторінці не більше двох секунд. Що ви помітили? Які висновки ви можете зробити?



Сальвадор Далі – Метаморфоза Нарциса (1937)

Яке ваше перше враження від картини?

Що ви помітили після того, як уважно розглядали її хвилину або дві?

- **Проговорення завдань вголос**

- Повторіть покроково дії, що ви зробили;
- Проговорюйте вголос про ваш прогрес;
- Допомагає запам'ятати виконання задачі:
 - «Я приймаю ранкові ліки»
 - «Я зачиняю двері»
 - «Я годую пса»
- Наприклад: прості (напр., додавання нових контактів у телефон) та складні дії (напр., зміна моторної олії)
- Наприклад: проговорення завдань вголос робить їх виконання легшим
[3-крокове завдання за Лурія: стукнути по столу кулаком, ребром кисті та долонею]

Для якої діяльності у вашому житті ви могли б використовувати проговорення вголос?

ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

Інструкція: Домашні завдання розроблені для того, щоб заохотити учасників занять до тренування навичок, які вони наразі вивчають на занятті з когнітивного тренінгу. Тренери щотижня даватимуть конкретне завдання, яке буде написано на такому бланку. Через тиждень тренери перевірять домашнє завдання.

Клієнт: _____ Дата призначення: _____

Завдання:

Щодня носіть календар з собою та виділіть час, щоб запланувати справи на наступний тиждень.

Робіть щонайменше 2 короткі перерви протягом кожного дня. Спробуйте під час перерв у роботі виконувати різні вправи із запропонованих сьогодні.

Під час планування наступного тижня, заплануйте використати як мінімум одну з інших технік для покращення уваги, запропонованих сьогодні. Запишіть свої враження, щоб ви могли повідомити про них на наступному тижні.

Ця навичка важлива для мене, тому що вона допоможе з:

Дата тренування: _____ Час _____ Місце: _____

Коротко опишіть, що відбувалося:

Як все пройшло?

Сесія 7 — Увага та зосередженість (продовження)

Завдання сесії:

1. Перевірити домашнє завдання;
2. Ознайомитись з концепцією пильності під час розмови та її тренування;
3. Обговорити, які стратегії уваги та зосередженості можуть допомогти з довгостроковими цілями.

1. Перевірка домашнього завдання

Оцініть виконання домашнього завдання. Обговоріть досвід реалізації стратегій. Обговоріть усі труднощі, які виникли.

2. Пильність під час розмови

ПИЛЬНІСТЬ ПІД ЧАС РОЗМОВИ = ЦЕ БУТИ УВАЖНИМ ПІД ЧАС СПІЛКУВАННЯ

4 принципи

- 1) **Активне слухання**
- 2) **Прибирайте те, що відволікає**
- 3) **Запитуйте**
- 4) **Перефразуйте**

- **Активне слухання:**

- Використовуйте невербальну поведінку, щоб показати, що ви слухаєте:
 - **Прямота:** Поверніться до співрозмовника та станьте навпроти нього.
 - **Відкритість:** Майте відкриту позу тіла, уникайте закритих жестів
 - **Нахил:** Нахиліться в бік співрозмовника.
 - **Контакт очей:** підтримуйте достатній контакт очей.
 - **Розслабленість:** Прийміть фізично розслаблене положення.
- Вправа на активне слухання: практикуйте використання невербальної поведінки, розмовляючи про те, чим ви займалися на вихідних. По черзі будьте доповідачем та слухачем.

Що ви помітили (як доповідач та як слухач)? Прокоментуйте ваші спостереження.

- **Прибирайте те, що відволікає:**
 - Для розмови йдіть у тихе місце;
 - Вимкніть телефон, телевізор, радіо;
 - Прибирайте те, що відволікає візуально (комп'ютер, телевізор)
- **Запитуйте:**
 - Ставте уточнюючі питання;
 - Попросіть співрозмовника говорити повільніше або іншими словами;
- **Перефразуйте:**
 - Повторіть інформацію вашими словами;
 - Допоможе впевнитись, що ви правильно почули та зрозуміли;
 - Приклад постановлення запитань та перефразування: сценарій візиту до лікаря. Уявімо, що ви в кабінеті лікаря, і він каже: «Я переглядав ваші записи, і я трохи переживаю за ваш рівень холестерину. У минулому він був високим – більше 7,4 в серпні минулого року. Зараз його показник 6,0, але ваше завдання – знизити його до 5,0 і нижче. Інколи ми назначаємо препарати для зниження рівню холестерину, але у вашому випадку, як на мене, ви можете прийняти певні кроки для його зниження без прийому ліків. Обов'язково обмежте споживання жирної їжі, включаючи м'ясо, яйця, вершкове масло, сир та морозиво. Тренуйтеся тричі на тиждень, це має зменшити рівень холестерину. Я хочу пильно стежити за цим, тому давайте продовжимо перевіряти рівень раз на півроку щоб подивитись, як йдуть справи.

Лікар щойно сказав вам багато інформації, і ви хочете переконатись в тому, що все зрозуміли. Тому ви можете перефразувати почуте для того, щоб впевнитись у тому, що ви все вірно зрозуміли. Тому перефразуйте почуте від лікаря, сказавши: «Добре, дозвольте мені впевнитись, що я правильно вас зрозумів. Зараз мій рівень холестерину трохи високий, але якщо я стану їсти менше яєць, вершкового масла та жирної їжі та буду займатися тричі на тиждень, я зможу зменшити його без прийому ліків. А через 6 тижнів ми перевіримо рівень холестерину щоб подивитись результат. Я правильно кажу?»

Перефразування має декілька корисних ефектів – воно допомагає слухачу повторити важливі частини повідомлення, що допоможе згадати його в майбутньому. Також воно дає співрозмовнику можливість уточнити будь-яку частину інформації, яку слухач невірно зрозумів. Наприклад, якщо ви під час перефразування скажете, що лікар сказав їсти БІЛЬШЕ яєць та сиру, у нього буде можливість виправити вас.

Якщо лікар говорить дуже швидко, ви можете попросити його повторити або говорити повільніше. Ви можете сказати: «Ви сказали мені дуже багато інформації і я хочу впевнитись, що вірно вас зрозумів. Можете знову повторити мені, що мені не треба їсти, і чи могли б ви сказати це трохи повільніше?»

- **Вправа для виконання в парах: пильність під час розмови:**
 - **Прості теми для виконання вправи**

Найгірша погода, яку я бачив.	Мій улюблений вчитель.
Чому важливо допомагати людям, які цього потребують.	Остання поїздка за місто.
Найважливіша річ, яку я зрозумів протягом останнього року.	Чому важливо піклуватись про своє здоров'я.
Мій улюблений фільм.	Моє хобі.
Моя улюблена музика.	Моя улюблена телепередача.
Виклик, який я подолав.	Мій улюблений район міста (або частина країни).

3. Обговоріть, як стратегії уваги та зосередженості можуть допомогти з довгостроковими цілями.

Пригадайте життєві цілі, які ви зазначили під час першої сесії. Як стратегії уваги та зосередженості, з якими ви познайомились протягом 6 та 7 сесії, допоможуть вам досягти цих цілей?

ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

Інструкція: Домашні завдання розроблені для того, щоб заохотити учасників занять до тренування навичок, які вони наразі вивчають на занятті з когнітивного тренінгу. Тренери щотижня даватимуть конкретне завдання, яке буде написано на такому бланку. Через тиждень тренери перевірять домашнє завдання.

Клієнт: _____ Дата призначення: _____

Завдання:

Щодня носіть календар з собою та виділіть час, щоб запланувати справи на наступний тиждень.

Під час планування справ на наступний тиждень, заплануйте використати як мінімум одну техніку покращення уваги, з якою ви познайомилися сьогодні. Запишіть свої враження, щоб ви могли повідомити про них на наступному тижні.

Продовжуйте тренувати навички пильності під час розмови, про які ми сьогодні дізнались. На цьому тижні під час розмов з кимось по телефону або особисто намагайтесь зменшувати кількість відволікаючих стимулів. У особистих розмовах практикуйте невербальну поведінку. Нарешті, практикуйте перефразовування та постановлення запитань про те, що ви почули під час розмови.

Ця навичка важлива для мене, тому що вона допоможе з:

Дата тренування: _____ Час _____ Місце: _____

Коротко опишіть, що відбувалося:

Як все пройшло?

Сесія 8 – Навчання та пам'ять

Завдання сесії:

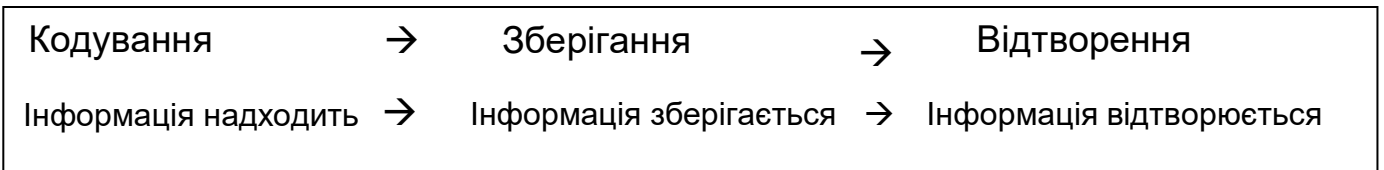
1. Перевірити домашнє завдання;
2. Ознайомитись з вербальним запам'ятовуванням та концепціями пам'яті;
3. Ознайомитись зі стратегіями кодування: занотовування, перефразовування, асоціації, дроблення, категоризація, акроніми та римування.

1. Перевірка домашнього завдання

Оцініть виконання домашнього завдання. Обговоріть досвід реалізації стратегій. Обговоріть усі труднощі, які виникли.

2. Ознайомлення з вербальним запам'ятовуванням та концепціями пам'яті

- ЧМТ → суб'єктивне зниження пам'яті
- Терміни, що стосуються пам'яті



- Навчання фокусується на кодуванні та відтворенні, а не зберіганні (яке не піддається контролю).
 - Стратегії, які допоможуть вам:
 - Визначте, яку інформацію необхідно запам'ятати, та зробіть її простішою.
 - Зменште обсяг інформації, яку необхідно запам'ятати.
 - Зробіть інформацію особисто значущою для вас, щоб її було легше запам'ятати.
- Зберігання інформації найбільш ефективно тоді, коли ви бадьорі та добре відпочили.
- Алкоголь та наркотики погіршують кодування, відтворення та зберігання інформації.
- Повсякденні проблеми з пам'яттю у більшості випадків пов'язані з проблемами кодування або з відсутністю концентрації уваги. Щоб згадати щось пізніше, спочатку ви маєте звернути на це увагу!

3. Стратегії кодування

- Навички уваги та пильності (з останніх двох сесій):
 - Посилення уваги до ситуації за допомогою проговорення (наприклад, «Я кладу ключі на кухонний стілець», «Я закриваю двері будинку» або «Я прийняв свої ліки») → краще кодування → краще згадування → менше турбот і більше сил.

- **Записуйте**

- Не довіряйте власній пам'яті! Записуйте!
- Корисним може бути багаторазове кодування інформації різними способами.
- Легко виконувати в **будь-якій ситуації**.
- Списки покупок, наліпки на календарі, розділ у вашій електронній пошті для створення нотаток, помітка на руці чи будь-який інший доступний вам спосіб.
- Виконайте вправу, занотовуючи найважливіше:

Наприклад, я хочу піти в кінотеатр на фільм, тому телефоную в кінотеатр, щоб дізнатись вечірній розклад сеансів. Мені повідомили: о 18.30, 21.00 та 23.00 – «Ціна правди»; «Захар Беркут» - о 19.00 та 21.30.

Почувши інформацію про фільм, ви можете записати щось на кшталт “Правда, 18:30,21, 23, “Беркут», 19, 21.30.”

Що ви щойно зробили? Ви кодували інформацію декількома способами – слухаючи її, записуючи та читаючи під час написання. Ви щойно збільшили свої шанси запам'ятати інформацію втричі, кодуючи її через 3 канали. Якщо ви записали це на наліпці, ви можете помістити її в календар на сьогоднішню дату.

ВАЖЛИВО: Коли ви щось занотовуєте, нехай ці нотатки працюють на вас. Абревіатури, які ви використовуєте, мають бути зрозумілими (автоматичними) для вас. Наприклад, малоймовірно, що ви забудете значення запису «Беркут». Можна було написати всю назву фільму, але для написання цього знадобилося би більше часу. Ви також могли б написати «Захар» або будь-яке інше скорочення, проте пізніше ви могли б не зрозуміти, про що йде мова. Тому «Беркут» був для вас найкращим вибором.

- **Пильність під час розмови**

- Краща увага → краще кодування → краща пам'ять;
- Необхідно приділяти більше уваги розмовам завдяки **активному слуханню** співбесідника, **усуненню** зовнішніх відволікаючих факторів, **запитанням** за потреби, **перефразовуванню** сказаного співбесідником .
- **Вправа на пильність під час розмови:** Давайте застосуємо навички пильності під час розмови в ситуації зі списком фільмів, але цього разу ви запитаєте в касира інформацію про сеанси.
 - **Слухайте**, що говорить касир. Використовуйте невербальну поведінку, щоб показати, як ви слухаєте (напр., дивитися в очі).
 - **Усувайте** зовнішні відволікаючі фактори – Ви можете вимкнути звук на телефоні, або знайти касира, який знаходиться у тихій частині кінотеатру.
 - **Запитуйте.** Ви зрозуміли всю інформацію, яка була вам надана? Попросіть касира повторити інформацію. Попросіть уточнити незрозумілі моменти.

- **Перепарафразуйте** почуту інформацію. Повторіть її, щоб впевнитись у тому, що все правильно запам'ятали і для того, щоб краще слідкувати за наданням інформації та запам'ятовувати її. Ви можете записати її та повторити те, що почули. Тоді ви **почуєте** інформацію, **проговорите** її, **занотуєте** та **прочитаєте** те, що занотували. Тепер пам'ять буде в чотири рази сильніша!

Більше сценаріїв для тренування навичок пильності під час розмови та занотовування:

1. Ветеранські групи: Ви відвідуєте групові заняття для ветеранів, і ведучий каже: "Я дуже вражений, що ви використовуєте цей календар для того, щоб організувати та пам'ятати всі свої заняття - це приголомшливо. Ви не пропустили жодного заняття, оскільки почали користуватися ним. Здається, у вас все йде дуже добре, можливо, прийшов час думати про деякі цілі, про які ми говорили кілька місяців тому. Ви сказали мені, що хочете працювати 10 чи 15 годин на тиждень, щоб ви могли заощадити на машину. Ви також сказали, що хочете почати якусь із тутешніх груп – думаю, вас може зацікавити три тематичні групи. Одна - група творчості, яка збирається в понеділок та четвер з 16:00 до 17:30, на яких вам надають матеріали і ви працюєте над різними художніми проектами. Ще одна група професійної підтримки, яка збирається кожного четверга з 11:00 до 12:00, про яку ми говорили раніше. Нарешті, ви сказали мені, що ви можете захотіти брати участь в консультуванні людей, які борються з ПТСР – у нас є група підтримки, до якої ви можете долучитись, щоб допомогти іншим клієнтам, які наразі переживають те, що пережили ви. Подумайте про це і дайте знати на наступному тижні, чи ви згодні».
2. Робота в ресторані: сьогодні ваш перший робочий день офіціантом у ресторані, і ваш менеджер надає вам таку інформацію: "Все в меню, крім десертів, коштує вдвічі дешевше після 15:00, зараз 5 хвилин на третю. У нас закінчились крабові палички, і наш суп дня - французький цибулевий суп. Всі наші супи поставляються з шматочком хлібної закваски, зернового або французького хліба та маленьким домашнім салатом. Ви можете додати курку на грилі в салат за додаткові 20 грн, або креветок на 30 грн. Спеціальні десерти шеф-кухаря - це малиновий пиріг та торт «Шварцвальд».
3. Орієнтування в навчальній програмі: сьогодні ваше перше заняття, і ваш викладач каже: «Для цього курсу вам необхідно прочитати «Розуміння політичного світу» Джона Данзингера. Згідно з вашою програмою, ви маєте купити 8-ме видання, але 7-ме видання теж підходить. В цьому семестрі у вас буде 3 проміжних та один підсумковий іспит. Також у вас буде 5 самостійних робіт, кожна дає по 2 бали. У своїй програмі ви побачите, що можете обрати одну з двох дат для здачі іспиту. Ви маєте повідомити мені до 31 жовтня електронною поштою, яку дату ви обрали. Якщо я не отримаю від вас відповіді до цієї дати, ви втратите 10 балів. Для отримання додаткових 10 балів ви можете написати доповідь про політичні демонстрації, які відбувалися протягом останніх 5 років. Методичні рекомендації ви можете знайти у вашій програмі. Ви маєте зустрітись зі мною після занять 2 жовтня, якщо плануєте виконати це заняття.
4. Купівля квартири: ви шукаєте нову квартиру, і ваш соціальний робітник надає вам наступну інформацію: «Ось список деяких квартир з однією спальнею, які розташовані близько від вашої роботи: проспект Перемоги, 17, №177 менеджера звуть Тетяна, її номер телефону 222 3449. Ось ще одна, яка виглядає непогано –

Повітрофлотський проспект, 43, №134, менеджер – Петро, живе в №132, тож ви можете просто подзвонити йому в двері та піти подивитись №134. Дайте мені знати, чи підходить вам одна з цих квартир, і я допоможу вам з документами, які слід заповнити».

- **Асоціації**

- Пов'язування нової інформації з тією, що ви вже знаєте.
- Зосередьтеся на тому, що є спільного та відмінного між старою і новою інформацією.
- **Вправа на асоціації:** Асоціації добре працюють, коли ви зустрічаєте нових людей.

Наприклад, ви знайомитесь з дівчиною, яку звать Катерина. Ви можете запам'ятати її, порівнюючи з вже знайомою вам Катериною, наприклад, «нова Катерина має блакитні очі, а у знайомої Катерини карі очі. Але обидві Катерини мають високий зріст.

Як би ви використовували асоціації, щоб запам'ятати, що ваш друг Владислав заборгував вам минулого тижня 275 грн?

- **Дроблення**

- Поділ об'ємної інформації на дрібніші частини, які необхідно запам'ятати.
- Зазвичай використовується для запам'ятовування номерів
- Найпоширеніший приклад: розділення десятизначних номерів телефону (6—1—9—2—9—9—3—5—1—0 замість (619) 299-3510)

- **Категоризація/Групування**

- Групування інформації логічним способом, подібно до дроблення
- Практичне завдання на групування:

Наприклад, ви хочете купити: пломбір, кетчуп, туалетний папір, гірчицю, крем для гоління, ескімо, мило, приправи та заморожену піцу в продуктовому магазині. Всього 9 позицій, певно важко було б згадати все це без списку. Але якщо ви організуєте позиції логічним чином, їх буде легше запам'ятати. Коли ви прийдете до магазину, вам навіть не доведеться дивитися на свій список.

Як ви можете категоризувати ці 9 позицій у 3 групи?

Група 1 _____ Група 2 _____ Група 3 _____

Які назви ви дали Групі 1, Групі 2, Групі 3?

Групуючи 9 предметів на 3 категорії, ми маємо запам'ятати 3 речі замість 9.

- **Акроніми**

- Складаються з початкових літер ряду слів.
- Акроніми зменшують кількість інформації, яку ви маєте згадати, оскільки кожна літера є підказкою.
- Відомі акроніми: ВООЗ - Всесвітня організація охорони здоров'я, НБУ - Національний банк України, СБУ - Служба безпеки України, ВНЗ – Вищий навчальний заклад, НДІ – науково-дослідний інститут
- Які ще акроніми ви знаєте? Якісь військові?

- Ви можете скласти акроніми для будь-яких речей. Наприклад, ви хочете запам'ятати, що необхідно купити в магазині: соління, мило, аспірин та кавун. Які аббревіатури ви могли б використати?

- **Римування**

- Допомагає краще кодувати інформацію, що призводить до кращого запам'ятовування (пісні легко запам'ятовуються, оскільки лірика зазвичай римується)
- Вправа:

Наприклад, ви хочете запам'ятати наступні імена: Яна Кім, Василь Стус, Борис Степаненко. Які рими ви можете використати, щоб запам'ятати імена?

Більше прикладів для опрацювання стратегій, що були засвоєні під час цієї сесії:

Скористайтесь однією або декількома з вивчених стратегій:

ПИЛЬНІСТЬ ПІД ЧАС РОЗМОВИ	РИМУВАННЯ
АСОЦІАЦІЇ	ДРОБЛЕННЯ
КАТЕГОРИЗАЦІЯ/ГРУПУВАННЯ	АКРОНІМИ
ПЕРЕФРАЗОВУВАННЯ	ЗАНОТОВУВАННЯ

1. Ви запитуєте телефонний номер.

2. Вам було надано адресу знайомого: по вул. Володимирській до перехрестя, на перехресті направо на вул. Б. Хмельницького, наліво на другому повороті.

3. Ви хочете запам'ятати імена сусідів: Олександр, Наталія, Володимир, Іванна, Костянтин.

4. Ви хочете запам'ятати ім'я вашого лікаря: Іван Олексійович Карпенко.

5. Ви хочете запам'ятати дату та час наступної зустрічі з лікарем.

6. Ваш жінка/чоловік нагадує вам, що сьогодні ваша черга прибирати на кухні. Він/Вона говорить вам: «потрібно дістати посуд з посудомийної машини, на підлозі безлад, а піца, яку ви вчора спекли, забруднила плавленим сиром всю нижню частину духовки». За його/її словами, він/вона також «є кілька прострочених йогуртів в холодильнику».

Відповіді:

1. Дроблення, занотовування;
2. Перефразовування, занотовування, асоціації;
3. Акронім ВІНОК, занотовування
4. Занотовування, асоціації.
5. Занотовування, бажано в календарі!
6. Перефразовування, занотовування.

СТРАТЕГІЇ ЗАПАМ'ЯТОВУВАННЯ

Які стратегії ви вже використовуєте? Відмітьте, чим ви користуєтеся зараз.

ЗОВНІШНІ

Стратегії у зовнішньому середовищі:

- Календар/Планшет/Microsoft Outlook
- Списки справ/Нотатки/
- Візитівки
- Наліпки
- Записна книжка
- Зовнішні нагадування (напр., сумка на ручці дверей)
- Автоматичні місця
- Надпис на руці
- Теки, картотеки
- Таймери/Будильники
- Голосові повідомлення
- Знаки та орієнтири
- Автоматичне вимикання (кавоварки, праски)
- Органайзери для ліків

ВНУТРІШНІ

Стратегії та ментальні прийоми у вашій голові:

- Звертати увагу (пильність під час розмови, виконання завдань)
- Проговорювання вголос
- Повторення
- Асоціації
- Акроніми
- Візуалізація
- Категоризація/Дроблення
- Рифмування

ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

Інструкція: Домашні завдання розроблені для того, щоб заохотити учасників занять до тренування навичок, які вони наразі вивчають на занятті з когнітивного тренінгу. Тренери щотижня даватимуть конкретне завдання, яке буде написано на такому бланку. Через тиждень тренери перевірять домашнє завдання.

Клієнт: _____ Дата призначення: _____

Завдання:

Продовжуйте тримати календар при собі та перевіряти його кожного дня. Виділіть час, щоб запланувати справи на наступний тиждень.

Перегляньте стратегії запам'ятовування та тренуйте їх вдома. Подумайте, які стратегії ви плануєте використовувати і коли. Визначте щонайменше дві ситуації на наступному тижні, коли ви використаєте стратегії запам'ятовування.

Ця навичка важлива для мене, тому що вона допоможе з:

Дата тренування: _____ Час _____ Місце: _____

Коротко опишіть, що відбувалося:

Як все пройшло?

Сесія 9 – Навчання та пам'ять (продовження)

Завдання сесії:

1. Перевірити домашнє завдання;
2. Повторити стратегії кодування;
3. Ознайомитись із візуальними образами;
4. Ознайомитись із заучуванням та потренуватись у його використанні;
5. Ознайомитись зі стратегіями вивчення імен;
6. Ознайомитись зі стратегіями відтворення та потренуватись у їх використанні;
7. Обговорити, як стратегії навчання та пам'яті можуть допомогти у вирішенні довготривалих цілей.

1. Перевірка домашнього завдання:

Оцініть виконання домашнього завдання. Обговоріть досвід реалізації стратегій. Обговоріть труднощі, які виникли.

2. Повторення стратегій кодування, вивчених на Сесії 8.

Ознайомлення з новими стратегіями пам'яті

3. Візуальні образи:

- Відрізняється від візуалізації для зменшення напруги;
- Візуальні образи в контексті стратегій пам'яті – це використання зображень або образів у вашій голові, щоб допомогти вам запам'ятати;
- Найлегше використовувати асоціації «ім'я-обличчя»;
- Добре запам'ятовуються химерні/смішні/незвичайні образи.

Практика візуальних образів:

Скажімо, ви зустріли нового лікаря, його прізвище Коваленко. Лікар має мускулісту, як у коваля, фігуру. Уявляючи його з молотом, у вас буде набагато більше шансів згадати слово «Коваль». Або скажімо, ви маєте нового приятеля з прізвищем Музиченко – уявіть, як він в оперному залі виконує сонату Бетховена.

Використовуючи стратегію асоціації «ім'я-обличчя», виконайте наступне завдання: придумайте як запам'ятати усіх осіб в залі (або 5 людей, яких ви вже знаєте). Як ви це виконали?

4. Заучування:

- Щоб щось запам'ятати, потрібно згадувати це знову і знову;
- Речі, які ми заучуємо: факти, наші імена, наші дні народження, імена наших родичів, назву школи, в якій навчались, домашню адресу, імена наших улюбленців, порядок літер в алфавіті, пісню, яку співають на день народження, як зав'язувати шнурівки на взутті тощо.
- Будь-що можна заучити;
- Завчена інформація дуже стійка до забування;
- Стратегії заучування: **Флеш-картки**, які ви носите з собою та переглядаєте декілька разів упродовж дня. Гарний метод для підготовки перед екзаменом.
- Якщо у вас виникли проблеми, розбийте завдання на менші частини, та заучуйте їх по черзі.

Практичний приклад заучування:

Скажімо, ви повинні запам'ятати етапи нового завдання на роботі. Ви можете написати кожен етап на окремій картці, перетасувати їх та зібрати в правильній послідовності. Не зупиняйтесь після першої спроби, заучування передбачає, що ви будете повторювати матеріал знову і знову, навіть після того, як запам'ятали його.

5. Назвіть стратегії навчання (див. наступну сторінку).

Запам'ятовування імен:

1. **ДО** того, як ви познайомитесь з новими людьми, подумки **ПРИГОТУЙТЕСЬ** до запам'ятовування нових імен за допомогою вивчених стратегій.

КОЛИ зустрічаєте нових людей:

2. **СПОСТЕРІГАЙТЕ ЗА НИМИ:**

- а) Дивіться в очі людині, яку ви зустріли;
- б) Зверніть увагу на фізичні риси; шукайте те, що можна буде зв'язати з їхніми іменами.

3. **ПРИСЛУХАЙТЕСЬ** до того, як звучить ім'я людини, коли вона представляється.

4. **ПЕРЕПИТАЙТЕ** ім'я знову, якщо ви не розчули через шум чи не чули подібного раніше.

«Перепрошую, тут так шумно, ви б не могли повторити своє ім'я знову?»

«Чи могли б ви знову сказати своє ім'я? Я ніколи не чув його раніше»

Таким чином ви знову почуєте ім'я (навіть якщо ви почули його з першого разу!)

5. **УТОЧНІТЬ ВИМОВУ** (якщо заважає шум або ім'я незвичайне для вас).

«Скажіть, будь ласка, чи правильно я вимовляю. Ваше ім'я _____»

6. **УТОЧНІТЬ ПРАВОПИС** (ви можете це зробити за допомогою загальних імен, які часто мають різні варіанти правопису, такі як Ганна/Анна, Наталя/Наталія)

«У мене є знайома, чиє ім'я пишеться як Анна. Як пишеться ваше?»

Візуалізуйте написання у своїй голові; уявіть собі записане ім'я.

7. **ЗАПИТАЙТЕ ПОХОДЖЕННЯ** імені, використовуючи відповідні запитання:

- а) Якої національності це ім'я (*«Звідки походить ім'я Анна?»*)
- б) Про перевагу короткої форми імені над повною (*«Слава це скорочено від Мирослав? Вас краще називати Слава чи Мирослав?»*)
- с) якщо ім'я незвичне для вас, запитайте про історію чи походження імені. (*«Здається, що ім'я «Стефан» було обрано невипадково»*)

8. **ПОВТОРІТЬ ІМ'Я** при першій розмові, або запитавши про ім'я та/або використовуючи ім'я в таких питаннях, як: *«Чим ти заробляєш на життя, Богдан?»*, *«Чи маєш дітей, Василь?»*, *та ін.*

9. **ПОВТОРИ** ім'я людини, коли прощаєшся. *«Була рада тебе бачити, Артем»*

10. **ВИВЧАЙТЕ** ім'я та **ПЕРЕВІРЯЙТЕ** себе.

11. **ВИКОРИСТОВУЙТЕ АСОЦІАЦІЇ**, щоб знаходити спільні та відмінні риси між новою людиною та людьми, яких ви вже знаєте, що мають однакове ім'я.

12. **ВИКОРИСТОВУЙТЕ УЯВУ**

Катя Рудко має руде волосся.

Лев Вікторович має густе русяве волосся, як грива в лева.

13. **ВИКОРИСТОВУЙТЕ РИМИ (та уяву).**

Іван Петренко любить танцювати фламенко (Уявіть його танцюючим).

Оля Величко має гарне личко. (Уявіть, як вона розглядає себе в дзеркало)

14. **ЗАНОТОВУЙТЕ** імена нових людей (наприклад, в записник, який ви носите з собою).

15. **ПОВТОРНО НАЗВІТЬСЯ** особі, і вона назве своє ім'я вам!

6. Стратегії відтворення:

- Пригадайте модель пам'яті: Кодування → Зберігання → Відтворення;
- Всі розглянуті раніше стратегії допомагатимуть в кодуванні. Наступні стратегії допомагатимуть з відтворенням;
- Проблеми з відтворенням = частина інформації знаходиться десь у вашому мозку, але у вас виникають труднощі з її відтворенням, наприклад, «ім'я крутиться на язичку».
- **Розслабтесь:**
 - Тривога призводить до труднощів, пов'язаних із засвоєнням інформації;
 - Використання стратегій релаксації, які були обговорені під час 2 сесії, допоможе вам покращити пам'ять.
- **Відтворення подій подумки:**
 - Використовується, щоб віднайти втрачений предмет.
 - Подумки відслідкуйте свої кроки та відтворіть події того часу, коли був втрачений предмет
- **Пошук по алфавіту:**
 - Використовується, щоб запам'ятати слово чи ім'я:
 - Згадайте літери алфавіту, починаючи з А, і запитайте себе: «Чи починається це слово з А? Чи починається з Б?» і так далі. Якщо ви пригадали першу букву, спробуйте цей спосіб щоб пригадати наступні літери.
- **Відтворення контексту:**
 - Гарна стратегія, коли ви пригадуєте, де ви були чи що ви робили, коли почули інформацію, яку намагаєтесь пригадати.
 - Наприклад, якщо ви пам'ятаєте, що ви їли в певному ресторані при зустрічі з вашим другом, під час якої він розповідав вам про цікаву книгу, яку ви хочете прочитати – відтворіть контекст. Уявіть собі ресторан, як ви заходите туди і що їсте, таким чином вам буде простіше пригадати подробиці про книгу.
- **Організація:**
 - Корисна стратегія кодування, зберігання та пошуку;
 - Організація вашого навколишнього простору та щоденного розпорядку допоможе вам легше запам'ятовувати речі;
 - «Автоматичні місця» для речей: організуйте речі довкола таким чином, щоб ви завжди знали де їх знайти;
 - Зробіть «автоматичні місця» для:
 - Документів;
 - Ключів;
 - Важливих телефонних номерів;
 - Вашого календаря/планшета/смартфону тощо.

- Дотримуйтесь структурованого розкладу: визначте свій розпорядок дня та визначте задачі, які ви хочете виконати, але часто забуваєте або не можете вмотивувати себе зробити їх (наприклад, випити ліки чи виконати фізичні вправи тощо).

8. Обговоріть, як стратегії навчання та пам'яті можуть допомогти у вирішенні довготривалих цілей

Пригадайте життєві цілі, які ви зазначили під час першої сесії. Як засвоєні стратегії навчання та пам'яті з Сесій 8 та 9 допоможуть вам досягти поставлених цілей?

ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

Інструкція: Домашні завдання розроблені для того, щоб заохотити учасників занять до тренування навичок, які вони наразі вивчають на занятті з когнітивного тренінгу. Тренери щотижня даватимуть конкретне завдання, яке буде написано на такому бланку. Через тиждень тренери перевірять домашнє завдання.

Клієнт: _____ Дата призначення: _____

Завдання:

Використайте стратегію заучування, щоб запам'ятати наступний список лауреатів премії «Оскар» за найкращу картину 1995-1999 років:

1995: Хоробре серце

1996: Англійський пацієнт

1997: Титанік

1998: Кохання Шекспіра 1999: Американська краса

Перегляньте сторінку зі стратегіями пам'яті та сплануйте, як ви будете запам'ятовувати вищенаведених лауреатів премії. Вам потрібно буде запам'ятати як титули, так і рік, коли кожен фільм виграв. Ви можете використовувати різні стратегії, але ідея полягає в тому, що заучити їх – продовжуйте повторювати та перевіряти себе, навіть після того, як запам'ятали інформацію.

Суть цієї вправи полягає в тому, щоб переглянути свої стратегії пам'яті та довести собі, що ви можете запам'ятати все, що завгодно, якою б тривіальною не виглядала інформація.

Ця навичка важлива для мене, тому що вона допоможе з:

Дата тренування: _____ Час _____ Місце: _____

Коротко опишіть, що відбувалося:

Як все пройшло?

Сесія 10 — Вирішення проблем та когнітивна гнучкість

Цілі сесії:

1. Перевірити домашнє завдання;
2. Обговорити когнітивну гнучкість при ЧМТ;
3. Ознайомитись із мозковим штурмом та шестикроковим методом вирішення проблем.

1. Перевірка домашнього завдання

Оцініть виконання домашнього завдання. Обговоріть досвід реалізації стратегій. Обговоріть усі труднощі, які виникли.

2. Когнітивна гнучкість

КОГНІТИВНА ГНУЧКІСТЬ = ЗДАТНІСТЬ МИСЛИТИ ГНУЧКО

- Інколи особи, що пережили ЧМТ, мають проблеми з вирішенням проблем, оскільки їхній стиль мислення може бути негнучким. Наприклад, вони можуть бачити лише один варіант вирішення проблеми, в той час як насправді їх багато. Вони можуть «застрягати» на якійсь ідеї.
- Ми будемо використовувати метод вирішення проблем, який допоможе вам мислити максимально гнучко.

3. Мозковий штурм та шестикроковий метод вирішення:

МОЗКОВИЙ ШТУРМ = ГЕНЕРАЦІЯ ЯК МОЖНА БІЛЬШОЇ КІЛЬКОСТІ ІДЕЙ ЩОДО КОНКРЕТНОЇ ТЕМИ

- Вигадайте якомога більше ідей, не оцінюючи їх;
- Не виправляйте ці ідеї, якщо вони здаються вам дурними чи поганими – лише дозвольте ідеям з'являтися, адже ви ніколи не знаєте, яка з дурних ідей спровокує появу гарної.
- Вправа на мозковий штурм: спробуйте придумати як мінімум 30 ідей для кожного з наступних сценаріїв:
 1. Усі предмети, які треба для того, щоб пофарбувати кімнату.
 2. Усі предмети, які треба для того, щоб відсвяткувати дитячий день народження.
 3. Усі способи дістати kota з дерева.
 4. Усі способи шукати роботу.

ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

Інструкція: Домашні завдання розроблені для того, щоб заохотити учасників занять до тренування навичок, які вони наразі вивчають на занятті з когнітивного тренінгу. Тренери щотижня даватимуть конкретне завдання, яке буде написано на такому бланку. Через тиждень тренери перевірять домашнє завдання.

Клієнт: _____ Дата призначення: _____

Завдання:

Оберіть дві проблеми в вашому житті, які треба вирішити (якщо ви не можете визначити жодної прямо зараз, спробуйте запитати у друга чи родича, які в них є ідеї, або згадайте проблеми, які у вас були в минулому).

Ця навичка важлива для мене, тому що вона допоможе з:

Дата тренування: _____ Час _____ Місце: _____

Коротко опишіть, що відбувалося:

Як все пройшло?

Сесія 11 — Вирішення проблем та когнітивна гнучкість (продовження)

Цілі сесії:

1. Перевірити домашнє завдання;
2. Ознайомитися зі стратегіями вербалізації під час вирішення проблем та практикувати їх;
3. Ознайомитись із тестуванням гіпотез та практикувати його;
4. Ознайомитися зі шляхами переключення та підтримання;
5. Ознайомитись із плануванням цілей та граничних термінів;
6. Обговорити, як стратегії вирішення проблем та когнітивної гнучкості можуть допомогти вам з довгостроковими цілями.

1. Перевірка домашнього завдання

Оцініть виконання домашнього завдання. Обговоріть досвід реалізації стратегій. Обговоріть усі труднощі, які виникли.

2. Стратегія вербалізації

**СТРАТЕГІЯ ВЕРБАЛІЗАЦІЇ = ПРОГОВОРЮВАННЯ
ВГОЛОС ДУМОК ПІД ЧАС ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМИ**

- Вербалізація під час вирішення проблеми допомагає породжувати альтернативні ідеї, пам'ятати поставлене завдання, не забувати зроблені кроки чи альтернативні шляхи вирішення, знаходити помилки у мисленні.
 - Наприклад: усунення проблеми з програмним забезпеченням на комп'ютері; намагання з'ясувати, яку кнопку дистанційного керування використовувати для зміни налаштувань телевізора; проштовхування великого дивану через невеликі двері.
 - Практика вербалізації: Використовуйте вербалізації під час вирішення завдань. Використовуйте всі 6 кроків методу вирішення проблем та вирішіть перші три завдання цим способом.

3. Тестування гіпотез

**ТЕСТУВАННЯ ГІПОТЕЗ = ТЕСТУВАННЯ ІДЕЇ, ЩОБ
ПОДИВИТИСЬ, ЧИ ВОНА ПРАЦЮЄ; ЗБИРАННЯ ДОКАЗІВ
ЗА І ПРОТИ.**









- Крок 6 вирішення проблем це оцінювання.
- Тестування гіпотез – це спосіб зупинитись і оцінити свою стратегію вирішення проблем. Це дозволяє контролювати свою продуктивність.
- Обов'язково збирайте докази того, що ви неправі, а також докази того, що ви маєте рацію.
- Практика тестування гіпотез: вирішіть завдання, використовуючи цього разу стратегії вербалізації та тестування гіпотез. Не забувайте шукати докази того, що ваша відповідь неправильна шляхом оцінки відповідей, які ви не обрали.







Який із варіантів, запропонованих нижче, має бути в порожньому полі?

£	€	¥
€	¥	£
¥	£	









£	€€	¥
£€	€	¥£







Який із варіантів, запропонованих нижче, має бути в порожньому полі?

Який із варіантів, запропонованих нижче, має бути в порожньому полі?

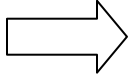
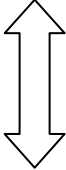
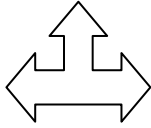
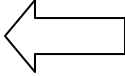
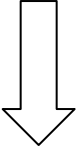
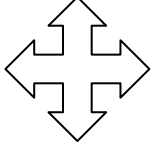
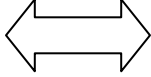
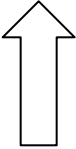
		
		

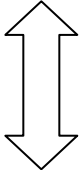

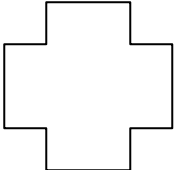
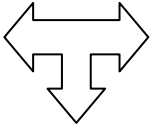
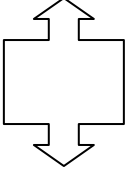

Який із варіантів, запропонованих нижче, має бути в порожньому полі?

3	шість	ШШШШ
дев'ять	Ш	6
ШШШ	9	

15	Ш	шість
три	дев'ять	3

Який із варіантів, запропонованих нижче, має бути в порожньому полі?

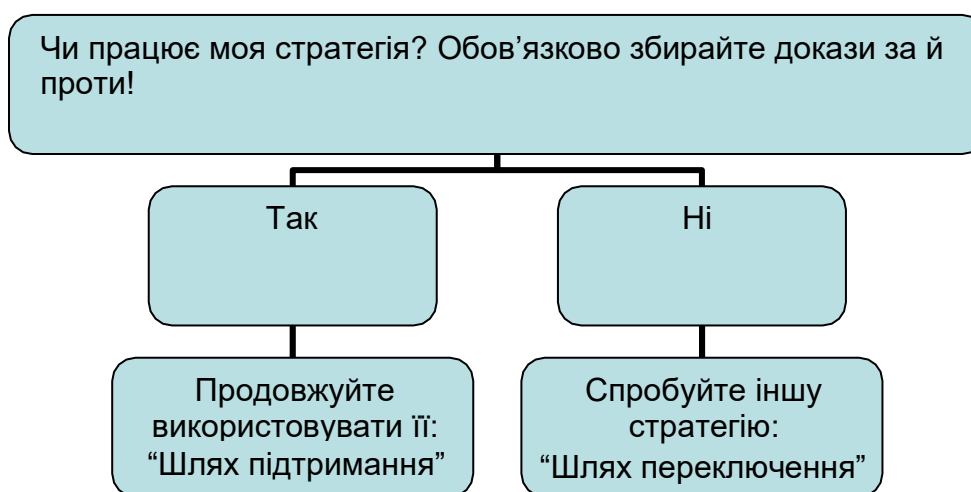
Який із варіантів, запропонованих нижче, має бути в порожньому полі?

Один	ДВА	Три
ТРИ	Два	П'ять
Чотири	Чотири	

ВІСІМ	Три	Два
Нуль	Чотири	Вісім

4. Шляхи переключення та підтримання

- Шляхи переключення та підтримання – це різновид стратегії, спосіб мислення при вирішенні проблем:
 - Якщо стратегія працює, ви можете продовжувати використовувати її;
 - Якщо стратегія не працює, ви можете замінити її.
- Зробіть паузу для того, щоб оцінити, як ваша стратегія працює – це допоможе слідкувати за продуктивністю.
- Якщо якась стратегія не працює або ви відчуваєте себе розчарованим нею, настав час зробити паузу.
 - Наприклад: Ваш фізичний терапевт призначив вправи на розтягнення м'язів шиї, які ви маєте робити кожні 4 години. Вашою першою стратегією було занести вправи на розтягнення в календар. Ви зрозуміли, що якщо використовуєте цей метод, то виконуете вправи лише раз на день. Оцінивши свою стратегію, ви зрозуміли, що вона працює не так добре, як мала б, тому що ви не досягаєте мети виконувати вправи на розтягнення кожні 4 години. Тому ви вирішили переключитися на іншу стратегію. Ви спробували пов'язати вправи з кожним прийомом їжі та зрозуміли, що здатні не забувати виконувати вправи тричі на день (приблизно кожні 4 години). Ця стратегія спрацювала, тому ви зупинились на ній.



Вправа на використання шляху переключення: Розгляньте проблеми, які ви визначили під час 9 сесії. Використовуйте вербалізацію, поки проходитье усі кроки шестикрокового методу вирішення проблем. На шостому кроці – «Оцінка» – виконайте тестування гіпотези, щоб зібрати докази «за» і «проти» того, що ваша стратегія працює. Якщо вона не працює, оберіть шлях переключення та спробуйте іншу стратегію.

В яких ситуаціях вдома, в університеті чи на роботі можуть бути корисними якісь із розглянутих сьогодні стратегій самоконтролю?

5. Планування цілей та кінцевих термінів

- Виділіть час, щоб подумати про вашу ціль та кінцеві терміни. Тримайте під рукою календар.

- Визначте ціль та кінцевий термін у вимірюваних, конкретних показниках (напр., «До 10 Грудня я відправлю усі вітальні листівки»)
- Виконайте мозковий штурм, щоб зрозуміти, які треба виконати кроки для досягнення мети або встановлення граничного терміну – корисним може бути піти зворотнім шляхом від кінцевого результату до початку.
- Переконайтесь, що усі кроки йдуть в правильному порядку, та з'ясуйте, коли кожен крок має бути виконаний, щоб кінцева мета була досягнена до кінцевого терміну.
 - Запишіть кінцеві терміни усіх кроків у ваш календар. Виділіть для виконання кожного кроку трохи більше часу, ніж, як ви вважаєте, вам буде потрібно.
 - Переглядайте кінцеві терміни після виконання кожного кроку, щоб зробити їх більш реалістичними. Можливо, у вас виникне необхідність змінити послідовність кроків або збільшити їх кількість.

Наприклад:

Мета: До 10 Грудня я маю відправити усі вітальні листівки.

Кінцевий термін	Крок
1 листопада	Скласти список отримувачів вітальних листівок та їхніх адрес
5 листопада	Придбати вітальні листівки
10 листопада	Почати підписувати листівки, за 30 хв до сну
20 листопада	Підписати 50% листівок
25 листопада	Дізнатися про всі адреси
1 грудня	Підписати усі листівки
5 грудня	Купити марки
10 грудня	Надіслати листівки

6. Обговоріть, як стратегії вирішення проблем та когнітивної гнучкості можуть допомогти з довгостроковими цілями.

Пригадайте життєві цілі, які ви зазначили під час першої сесії. Як стратегії вирішення проблем та когнітивної гнучкості, розглянуті під час 10 та 11 сесій, допоможуть досягнути цих цілей?

ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

Інструкція: Домашні завдання розроблені для того, щоб заохотити учасників занять до тренування навичок, які вони наразі вивчають на занятті з когнітивного тренінгу. Тренери щотижня даватимуть конкретне завдання, яке буде написано на такому бланку. Через тиждень тренери перевірять домашнє завдання.

Клієнт: _____ Дата призначення: _____

Завдання:

Подумайте про мету, якої б ви хотіли досягнути протягом наступних декількох років. Використайте шестикроковий метод вирішення проблем та проведіть мозковий штурм для генерації усіх можливих шляхів досягнення мети.

Заплануйте кінцеві дати та кроки для досягнення цієї мети.

Пам'ятайте, що ваші рідні або інші важливі для вас люди теж можуть бути присутніми на останній сесії.

Ця навичка важлива для мене, тому що вона допоможе з:

Дата тренування: _____ Час _____ Місце: _____

Коротко опишіть, що відбувалося:

Як все пройшло?

4. Обговорення: Як CogSMART допоміг вам у повсякденному житті?

- Зворотній зв'язок про те, що сподобалось та не сподобалось;
- Найбільш корисні теми;
- Складність концепцій;
- Як вивчення нових стратегій допомогло у досягненні особистих цілей?
- Пропозиції щодо наступних сесій CogSMART?
 - Ваш внесок допоможе вдосконалити CogSMART для найкращого задоволення потреб інших пацієнтів з ЧМТ.

5. Подальші кроки: Ресурси та посилання

- **Інші проблеми, пов'язані з ЧМТ:**
 - Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР);
 - Депресія;
 - Сильніша тривожність;
 - Зловживання психоактивними речовинами;
 - Біль;
 - Труднощі із засинанням;
 - Проблеми адаптації до цивільного життя (школа, робота, сім'я);

Корисні посилання

- Міністерство у справах ветеранів України:
<https://mva.gov.ua/ua/tag/protezuвання-та-reabilitaciya>
- Куди звертатися ветеранам АТО/ООС для реабілітації
<https://moz.gov.ua/article/health/kudi-zvertatisja-veteranam-atoos-dlja-reabilitacii>
- Програма психологічної реабілітації
<https://mva.gov.ua/ua/veteranam/likuvannya-та-reabilitaciya/derzhavna-programa-psihologichnoyi-reabilitaciyi>
- Соціальна та професійна адаптація
<https://mva.gov.ua/ua/tag/socialna-та-profesijna-adaptaciya>
- Державна служба України у справах ветеранів війни та учасників антитерористичної операції
<http://dsvv.gov.ua/>
- Київський міський клінічний госпіталь ветеранів війни
<https://med.kyivcity.gov.ua/medportal/medview/170.html>

- Veteran Hub
<https://veteranhub.com.ua/>
- Ігри Нескорених Україна – для бійців, які зазнали травм
<https://invictusgames.in.ua/>
- Спецпроект «PsycheЯ»
<https://patriotdefence.org/brainteka/psycheya/>
- Програма з підприємницької діяльності для ветеранів АТО та ООС – Kyiv School of Economics
<https://kse.ua/ua/kse-program/ato/>