



МОСКОВСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПСИХОЛОГО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Международная республиканская конференция,
посвященная дню пожилых людей
«Междисциплинарный подход в гериатрии»

ПРОГРАММА КОГНИТИВНОЙ СТИМУЛИРУЮЩЕЙ ТЕРАПИИ: АПРОБАЦИЯ И ВНЕДРЕНИЕ В ПРАКТИКУ РАБОТЫ С ПАЦИЕНТАМИ ПОЗДНЕГО ВОЗРАСТА С КОГНИТИВНЫМ СНИЖЕНИЕМ



Калантарова М.В., старший преподаватель кафедры «Нейро- и патопсихология развития» факультета «Специальная и клиническая психология» МГППУ

Шведовская А.А., к.психол.н., доцент кафедры «Возрастная психология им. Л.Ф. Обуховой», факультет «Психология образования» МГППУ

Роцина И.Ф., к.психол.н., профессор кафедры нейро- и патопсихологии развития факультета клинической и специальной психологии

Харсун В.С., ведущий аналитик Управления информационными и издательскими проектами

1 октября 2025 года

«Когнитивная стимулирующая терапия» (КСТ) – групповое вмешательство с доказанной эффективностью, направленное на стимуляцию и реализацию когнитивных навыков в социальной среде. Вмешательство относится к немедицинской терапии. Программа КСТ вошла в рекомендации Национального института здравоохранения и качества ухода (NICE) для людей с синдромом мягкого когнитивного снижения, деменцией легкой и средней степени (Великобритания).

КСТ адаптирована более, чем в 33 странах мира.

Для ведущих групп разработано методическое руководство («Making a Difference»).

3 руководства для ведущих:

- основная программа;
- индивидуальное проведение программы;
- продолжающаяся программа.

Aimee SPECTOR
The benefits of MCST | Dementia Support | Age UK
<https://youtu.be/EfmH2dwidk4?t=9>



Martin ORRELL
An introduction to cognitive stimulation therapy for dementia
<https://youtu.be/MonEMWki-X4>

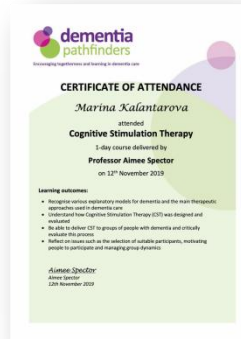


Когнитивная стимулирующая терапия — это международно признанная программа, имеющая:

- доказанную эффективность по результатам рандомизированных контролируемых исследований,
- поддержку международных организаций (ВОЗ, NICE, Alzheimer's Disease International),
- не требует медикаментозного сопровождения, делая её доступной и безопасной.

При этом:

- может использоваться в самых разных условиях — от стационаров и центров социального обслуживания до домашнего применения,
- адаптируется под конкретный культурный контекст.



С 2019 года в Московском государственном психолого-педагогическом университете на базе факультета «Клиническая и специальная психология» реализуется научно-исследовательский проект «Профилактика когнитивных дефицитов у лиц пожилого и старческого возраста», направленный на адаптацию и распространение подхода КСТ в России.

<https://www.ucl.ac.uk/international-cognitive-stimulation-therapy/cst-country/russia>



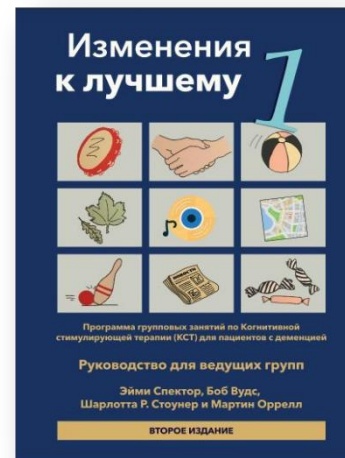
В 2024 году

Завершена культурная адаптация программы КСТ в России. Первая группа была запущена на базе Социального дома «Ярославский». Проект был успешно реализован в рамках программы стратегического академического лидерства «Приоритет 2030».

В МГППУ издано Руководство «Изменения к лучшему: когнитивная стимулирующая терапия. Программа групповых занятий с доказанной эффективностью для пациентов с деменцией» **на русском языке.**

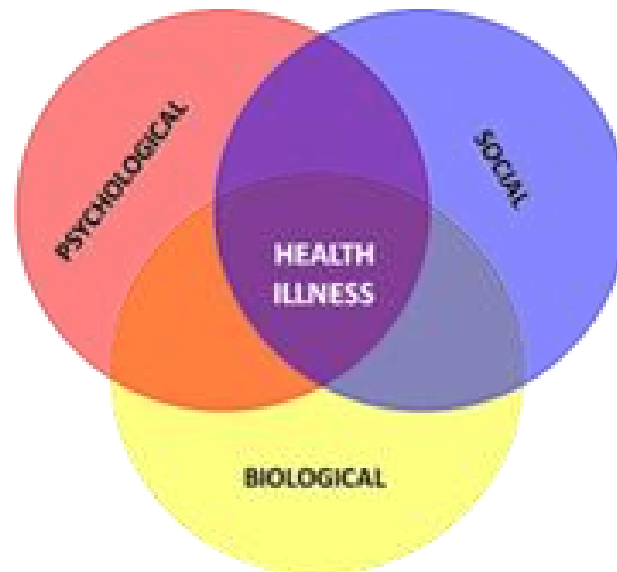


Мастер-класс по работе с руководством получил премию «Золотая психея»



Пять руководящих принципов построения программы:

1. Использование всех пяти чувств для стимулирования когнитивных функций.
2. Направленность на преодоление трудностей повседневной жизни.
3. Учет эмоциональных состояний и индивидуальных предпочтений.
4. Эмпирическое и не прямое обучение. Обобщение важной информации о себе и своем мире.
5. Взаимность - люди с деменцией и те, кто о них заботится, узнают больше о способностях и уязвимости друг друга.



В основе подхода лежит биопсихосоциальная модель деменции (*biopsychosocial (BPS) model of dementia*)

Принципы реализации сессий КСТ

- Стимуляция психической деятельности
- Новые идеи, мысли и ассоциации
- Использование ориентировки
- Воспоминания как помощь здесь и сейчас
- Мнение, а не факты
- Физическая активность
- Преимственность и последовательность занятий
- Обучать не поучая
- Радость
- Стимуляция речи
- Главное — человек
- Уважение
- Вовлеченность и включенность
- Выбор
- Построение/укрепление отношений

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

Групповой вариант программы КСТ включает 14 тематических сессий.

Обычно проводятся 2 раза в неделю.

Каждый сеанс длится 45-60 минут.

Длительность программы – 7 недель.

Состав: по 5-8 человек в группах, 2 ведущих.

СТРУКТУРА СЕССИИ

Вступление (10 минут)

Приветствуем участников (индивидуально), предлагаем прохладительные напитки

Название группы / групповая песня

Ориентировка во времени (день, месяц, год)

Обсуждение текущего события, взятого из газеты

Основная часть (25 минут)

Задание А. Задание Б

Заключительная часть (10 минут)

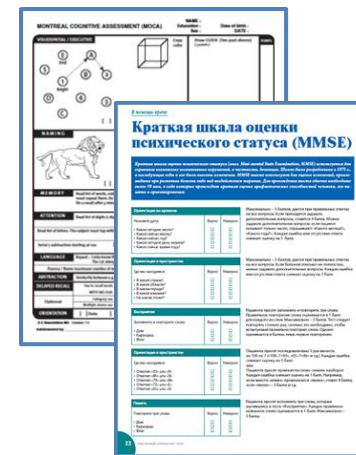
Поблагодарить. Спеть выбранную песню. Обсудить тему следующей сессии

ТЕМЫ СЕССИЙ

1. Подвижные игры
2. Звуки
3. Детство
4. Еда
5. Текущие дела
6. Лица/пейзажи
7. Словесные ассоциации
8. Креативность
9. Категоризация объектов
10. Ориентировка
11. Обращение с деньгами
12. Игры с числами
13. Игры в слова
14. Викторина

Критерии включения в группу:

- ✓ Приблизительно равный уровень когнитивного дефицита у всех участников
- ✓ Сохранность социальных навыков
- ✓ Отсутствие моторных и сенсорных дефицитов, препятствующих работе в группе
- ✓ Уровень работоспособности позволяет выдерживать часовую встречу
- ✓ Состояние здоровья, позволяет посещать встречи регулярно
- ✓ Наличие сопровождающих, готовых регулярно посещение встреч на протяжении 7 недель



Методики отбора участников:

1. Краткая шкала оценки психического статуса (Mini Mental State Examination, MMSE)
2. Монреальская шкала когнитивной оценки (Montreal Cognitive Assessment, MoCA)
3. Краткая форма оценки здоровья MOS SF-36 (Medical Outcomes Study Short Form)

MoCA
23–25 баллов – мягкое когнитивное снижение
16–22 балла – деменция легкой степени
выраженности

MMSE
24–27 баллов – мягкое когнитивное снижение
20–23 балла – деменция легкой степени
выраженности

Дополнительно, с целью оценки эффекта программы КСТ, в конце каждого занятия ведущими заполнялся бланк «Мониторинг прогресса». Каждый из параметров имел 4-балльную систему оценки от 1 до 4.

1. Интерес
2. Коммуникация
3. Удовольствие
4. Настроение.

Анкетирование участников

1. понравилось занятие?
2. что понравилось больше всего?
3. что меньше всего понравилось или можно было бы улучшить?

В процессе сопровождения экспертом оценивается состояние участников по трехбалльной системе (от 1 минимальная до 3 максимальная выраженность) по следующим критериям: готовность, коммуникабельность, настроение.

Показатель «Готовность» характеризует настрой участников на занятие, их ожидание появления сопровождающего и степень согласия идти со своего этажа к месту проведения занятия.

Показатель «Коммуникабельность» указывает на поддержание или инициирование общения с сопровождающим на этаже, на пути на занятие и на пути с занятия.

Показатель «Настроение» характеризует эмоциональное состояние участников.

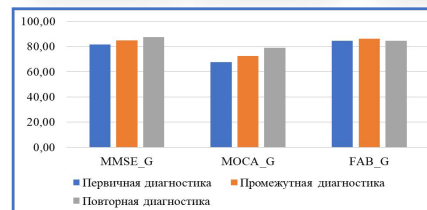
Культурная адаптация КСТ в России проводилась на основе методологии FMAP – формирующего метода адаптации психотерапии (**The Formative Method for Adapting Psychotherapy, FMAP**), который состоит из пяти этапов:

1. Вовлечение заинтересованных сторон
2. Интеграция эмпирических и теоретических знаний
3. Пересмотр и адаптация материалов
4. Пилотная реализация
5. Получение обратной связи и финальная доработка

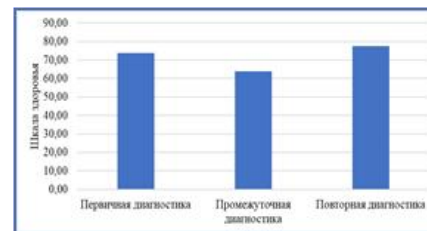


ЭТАПЫ КУЛЬТУРНОЙ АДАПТАЦИИ ПРОГРАММЫ КСТ В РОССИИ

- ✓ Ретроспективный анализ наиболее частотных упоминаний предпочитаемых в прошлом архитектурных объектов, предметов быта, значимых событий, игровых, кулинарных и других предпочтений у лиц позднего возраста.
- ✓ Экспертиза стимульного материала и процедуры проведения программы «Когнитивная стимулирующая терапия».
- ✓ Создание методических сценариев для 14 сессий программы на основе руководства «Когнитивная стимулирующая терапия». Формирование выборки испытуемых из лиц позднего возраста, проживающих в доме социального обслуживания с учетом из когнитивного дефицита и уровня социально-психологического благополучия (первичная диагностика).
- ✓ Проведение занятий по программе «Когнитивная стимулирующая терапия» с лицами позднего возраста, проживающими в доме социального обслуживания (14 сценариев сессий).
- ✓ Оценка когнитивных функций и уровня эмоционального благополучия у лиц позднего возраста, проживающих в доме социального обслуживания после прохождения курса КСТ (повторная диагностика).
- ✓ Анализ преимуществ и ограничений применения программы «Когнитивная стимулирующая терапия» у лиц позднего возраста, проживающих в доме социального обслуживания

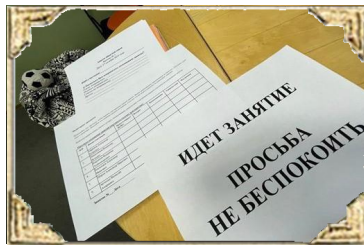


данные первичной, промежуточной и повторной диагностики по когнитивным шкалам



Шкала самооценки здоровья по методике EQ-5D по данным первичной, промежуточной и повторной диагностики

Пилотная реализация - 2024 год



Участники первой группы



... и ее ведущие



Программа повышения квалификации по работе с методом КСТ

- Курс «Когнитивная стимулирующая терапия: основные принципы и практическое применение в геронтологии и гериатрии» на базе Московского государственного психолого-педагогического университета
- удостоверение о повышении квалификации
- методическое пособие
- **Клуб КСТ – группа супервизорской поддержки** специалистов, реализующих КСТ, на базе университетских и клинических учреждений.
- **Онлайн – поддержка** для слушателей курса форме чата.
- В 2025 году повышение квалификации прошли более 200 человек.
- С 2025 года программа КСТ реализуется в рамках программы «Московское долголетие».



<https://dpo.mgppu.ru/programs/elements/ppp-44/>

Публикации о работе с КСТ (на русском языке)

Статьи:

Рощина И.Ф., Калантарова М.В., Шведовская А.А., Хромов А.И. Профилактика когнитивного снижения в позднем онтогенезе: программы «Клиника памяти» и «Когнитивная стимулирующая терапия» [Электронный ресурс] // Клиническая и специальная психология. 2022. Том 11. № 3. С. 44–70. DOI: [10.17759/cpse.2022110302](https://doi.org/10.17759/cpse.2022110302)

Шведовская А.А., Рощина И.Ф., Калантарова М.В., Хромов А.И. Результаты культурной адаптации когнитивной стимулирующей терапии (КСТ) для лиц пожилого и старческого возраста с когнитивными нарушениями в России [Электронный ресурс] // Клиническая и специальная психология. 2024. Том 13. № 3. С. 233–264. DOI: [10.17759/cpse.2024000001](https://doi.org/10.17759/cpse.2024000001)

Наборы данных: *Шведовская А.А., Рощина И.Ф., Калантарова М.В., Шведовский Е.Ф., Хромов А.И.* Результаты культурной адаптации когнитивной стимулирующей терапии (КСТ) для лиц пожилого и старческого возраста с когнитивными нарушениями в России: Набор данных. RusPsyData: Репозиторий психологических исследований и инструментов. Москва, 2024. DOI: [10.48612/MSUPE/4fe2-xk34-xv6g](https://doi.org/10.48612/MSUPE/4fe2-xk34-xv6g)

Книга: Изменения к лучшему: когнитивная стимулирующая терапия. Программа групповых занятий с доказанной эффективностью для пациентов с деменцией. Руководство для ведущих групп / Э. Спектор, Б. Вудс, Ш. Р. Стоунер, М. Оррелл; науч. ред. пер. на рус. яз. И.Ф. Рощина, А.А. Шведовская, М.В. Калантарова, А.И. Хромов. 2-е изд. М: ФГБОУ ВО МГППУ, 2023. 60 с. <https://psyjournals.ru/nonserialpublications/CSTmanual2022rus>



Мы выражаем благодарность и признательность участникам пилотной группы исследования и сотрудникам Социального дома «Ярославский» за вдохновляющий опыт



МОСКОВСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПСИХОЛОГО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Программа когнитивной стимулирующей терапии: апробация и внедрение в практику работы с пациентами позднего возраста с когнитивным снижением

Международная республиканская конференция, посвященная дню пожилых людей
«Междисциплинарный подход в гериатрии»
Министерство здравоохранения Республики Беларусь
Белорусский государственный медицинский университет, Минск, Беларусь



Калантарова М.В.,
kalantarovamv@mgppu.ru



Шведовская А.А.,
anna.shvedovskaya@mgppu.ru



Рощина И.Ф.,
roschinaif@mgppu.ru



Харсун В.С.,
harsunvs@mgppu.ru



<https://cst.mgppu.ru/>