

心理所在情绪辅导联合认知策略训练提升老年人记忆和脑功能的效果方面获进展

作者：writer 来源：中国科学院

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/18226.html>

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

老年人在认知下降的过程中，常伴随情绪问题的困扰。焦虑和抑郁情绪广泛存在于老年人中。有焦虑和抑郁情绪的老年人的认知衰退更严重，痴呆风险更高。焦虑和抑郁情绪对记忆有负面影响。动物研究显示，心理应激导致包括海马在内的边缘系统的损伤，从而降低记忆功能。由于焦虑/抑郁情绪和记忆存在密切关系，缓解焦虑和抑郁情绪可能有助于提升记忆训练的效果。中国科学院心理研究所心理健康重点实验室李娟研究组创新性地传统记忆训练中引入对情绪的关注来开展研究，将缓解焦虑和抑郁的情绪干预与经典记忆训练结合，先有针对性地通过团体辅导改善情绪问题，再进行记忆训练，以期产生更好的记忆训练效果（图1）。

该研究采用双盲临床对照试验设计，选取主观记忆下降（subjective memory complaints）老年人为干预对象。被试被随机分入三个组，分别是情绪-记忆联合训练组、记忆训练组和情绪干预组。三组被试均参加持续7周的干预。第1-3周，联合组和情绪组接受每周一次的团体辅导，记忆组完成阅读任务。第4-7周，联合组和记忆组接受记忆训练，情绪组参加健康教育讲座。所有被试在干预前、干预中和干预后参加情绪和认知评估（图2）。情绪干预和记忆训练与各自的对照活动在频率、时长和形式上完全匹配。结果显示，联合组和情绪组老年人的焦虑情绪显著下降，记忆组无明显改变，说明情绪干预可显著缓解主观记忆下降的老年人的焦虑情绪。认知评估的结果发现，相比情绪组，联合组和记忆组的情节记忆都明显提高，且联合组的记忆成绩提升程度（Cohen's $d = 0.57$ ）比记忆组更大（Cohen's $d = 0.44$ ）。这说明记忆训练可显著提升老年人的情节记忆能力。记忆能力的提升只发生在联想学习困难条件下，即回忆语义无关词对的成绩提升，说明被试从记忆训练中习得了记忆策略。更重要的是，联合组的记忆提升程度比记忆组更大，提示焦虑情绪的下降强化了记忆训练的效果，情绪干预结合记忆训练比传统的记忆训练产生更大也更广泛的训练效果（图3）。情绪-认知联合干预技术的优势体现在三方面：情绪-认知联合训练有效改善了老年人的情绪问题，即提高了老年人参与干预的主观体验、提高干预依从性，并降低了老年人认知损伤的风险；相比传统认知训练，老年人从情绪-认知联合训练中获得更大程度的认知提升，效果更好；科研人员研发的情绪-认知干预方案，相比传统认知训练，仅增加3次团体干预，即可达到训练获益更大更广泛的效果，干预效率高。该研究提示，在老年人的认知干预中纳入情绪干预成分对提升干预效果有积极意义。此外，静息态脑功能成像的结果发现，联合干预组在认知训练后下降，且与其记忆成绩的提升存在显著负相关。未接受认知训练的情绪组枕叶自发活动（ALFF），在3个月后上升，且这些神经活动的变化与记忆成绩之间存在显著负相关。而联合干预组枕叶ALFF以及枕-颞叶功能连接则在干预后表现出下降趋势，提示记忆主诉老人的神经活动效率在训练后提升（图4、5）。

研究工作得到国家重点研发计划和国家自然科学基金的支持。



图1.情绪-认知干预的理论示意图

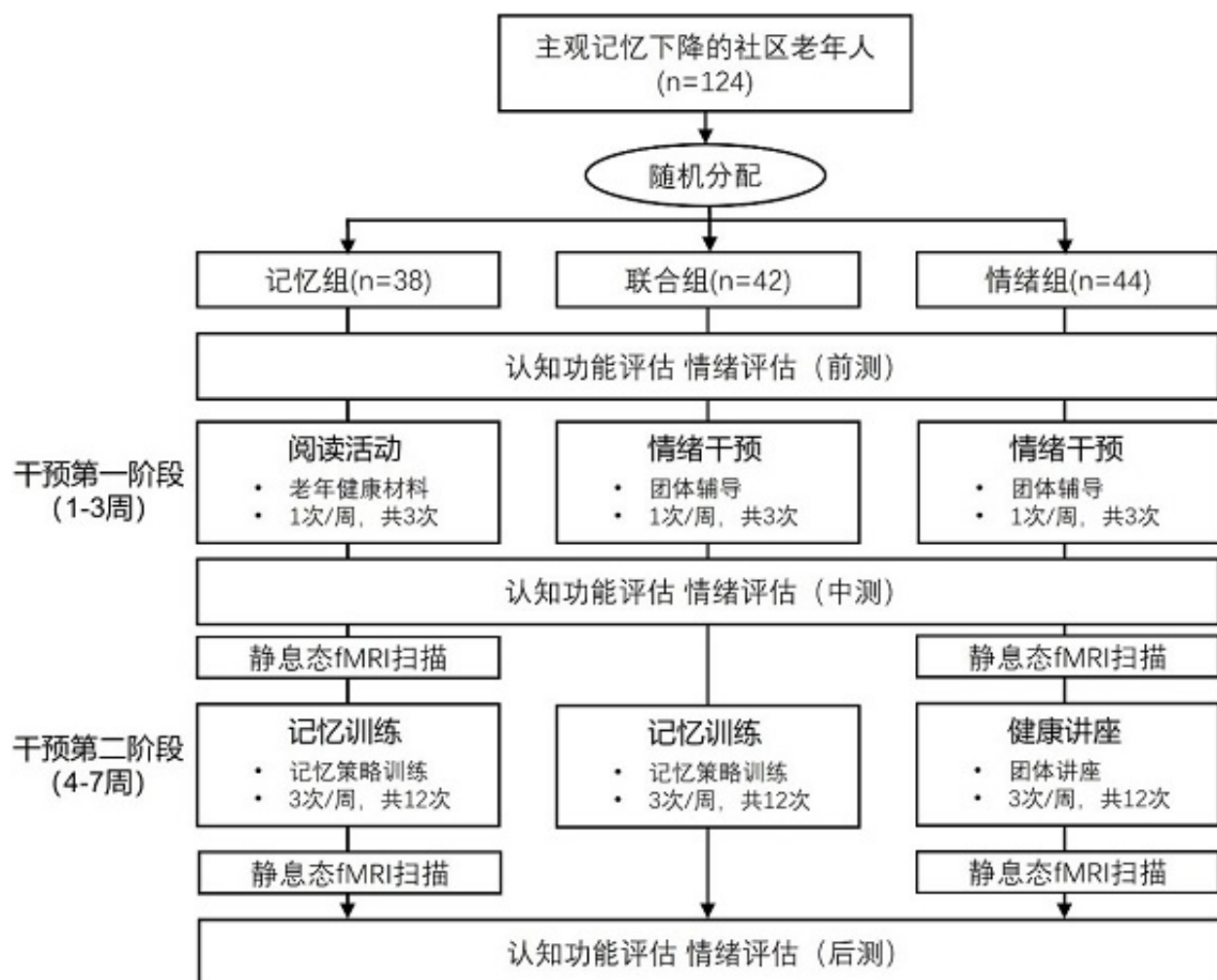


图2.干预流程图

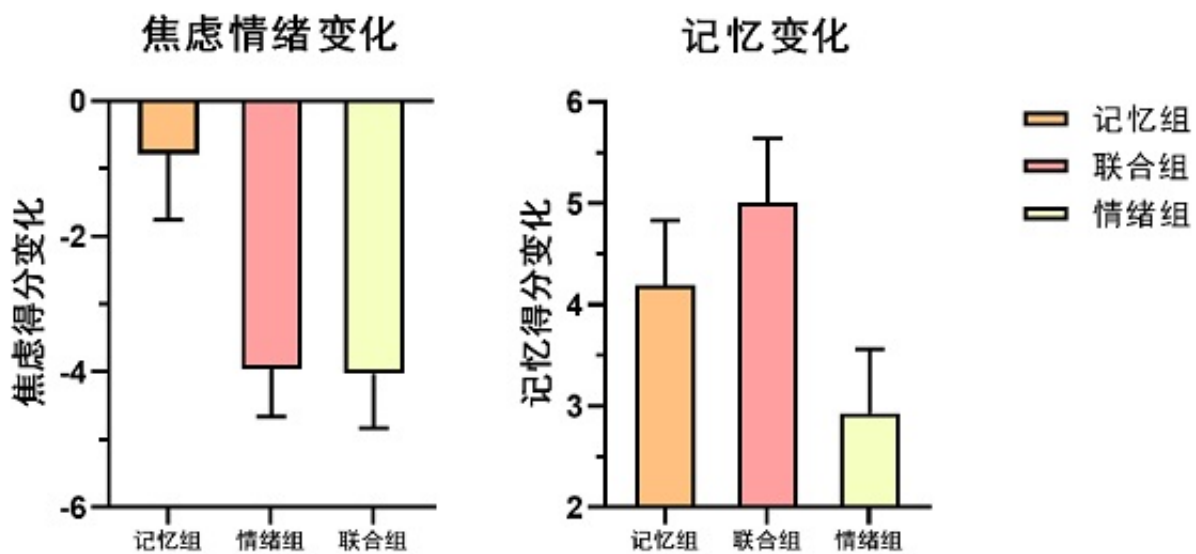


图3.情绪-记忆联合训练对焦虑和记忆的作用

图4.记忆训练对枕叶ALFF的影响

图5.记忆训练对枕-颞叶功能连接的影响
研究团队单位：心理研究所

更多 科学进展 请访问 <https://www.iikx.com/news/progress/>

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，[爱科学iikx.com](https://www.iikx.com)转发