Счастье исключает старость.

 Кто сохраняет способность видеть прекрасное, тот не стареет.

Когда люди становятся старше, они испытывают множество серьезных изменений в жизни, такие как выход на пенсию, потеря близких, физические недомогания, связанные со старением.

Эти перемены вторгаются в жизнь пожилых людей, вызывая стрессы и приводя к депрессии. Поэтому очень важно сделать все возможное, чтобы не впустить депрессию в свои будни или в жизнь дорогих нам людей.

Томас Ханна сказал: «Презирать факт старения - это то же самое, что презирать жизнь. Если мы не поймем, что жизнь и старение представляют собой процесс роста и прогресса, то мы не поймем основные принципы жизни».

Бороться с любыми изменениями всегда трудно, независимо от того, сколько человеку лет.

Для пожилых людей основной проблемой является огромное количество перемен, которые растут, как снежный ком. Старение  и старость приводят не только к физиологическим изменениям, но и существенно меняют все его «социальное бытие».

Сам факт выхода на пенсию является для человека психологической травмой: падает его социальная значимость, страдает его престиж, самоутверждение, снижается самооценка.

Понятно, что психическое (как и физическое) старение индивидуально, у каждого человека есть свои особенности, и каждый стариться по-своему, но вместе с тем, существуют и некоторые общие закономерности психологического старения человека. Он приобретает ряд особенностей, присущих большинству пожилых людей, таких как:

- Снижение психической активности и замедление психических процессов. Психические процессы у пожилого человека протекают медленнее и для оценки ситуации ему требуется больше времени. Но иногда подобные явления возникают из-за нарушения органов слуха, которые пожилой человек может стараться скрывать. Собственно, умственная деятельность долго сохраняется в позднем возрасте. Многие люди до глубокой старости сохраняют свои творческие возможности, ясный ум и хорошую память.

- Сужение круга интересов и изменение отношения к явлениям и событиям. Актуальные вопросы современности, обычно, меньше волнуют и интересуют старого человека. Многое, иногда, кажется ему чудным или даже враждебным. Отсюда, нередко своеобразный консерватизм старых людей, их оппозиция ко всяким новшествам.

- Изменение в эмоциональной сфере. Все ярче выступают раздражительность, возбудимость, гневливость, угрюмость, эмоциональная неустойчивость, колебание настроения. Такая потеря прежней эмоциональной гибкости начинает сказываться на отношении к себе и оценке своих сегодняшних возможностей и перспектив, во взаимодействии с окружающими, установками и направлениями личности.

- В поведении в различных жизненных ситуациях выступает тенденция к тревоге, беспокойству, тоскливости, страхам. Поведение становиться более агрессивным, или напротив, появляется склонность к грусти, сожалению, слезливости.

По мере старения роль семьи в жизни пожилого человека возрастает; часто наступает в этот период ухудшение здоровья и снижается мобильность; ограничиваются интересы и виды деятельности пожилых людей, все внимание переключается на семейные дела. Семейное общение при этом заменяет другие утраченные контакты.

Отказ от адаптации к новым нормам, ценностям, манерам поведения может привести к конфликтам пожилого человека с окружающими, замыканию  в своем мире.

В тоже время, активная жизненная позиция дает шанс пожилым людям занять подобающий им социально-ролевой статус в обществе, их самый ценный капитал – это знания, опыт, жизненная мудрость.

Как же оставаться социально-активным и счастливо встретить старость? Существует несколько социально-психологических типов счастливых долгожителей:

1. Активный творческий тип. Эти люди участвуют в общественной, политической, религиозной жизни,  в воспитании молодежи, следовательно, даже после выхода на пенсию живут полноценной жизнью.

2. Индивидуальный тип. Такие пожилые люди занимаются  делами, на которые раньше не было времени: самообразованием, отдыхом, развлечениями и т.п.

3. Натуральный тип. Они стремятся быть ближе к природе и  реализуют себя, как правило, на садовом участке.

4. Семейный тип. Они находят главное приложение своих сил в семье и, как правило, это счастливые мамы, превратившиеся в счастливых бабушек. А поскольку домашняя работа неисчерпаема, то женщинам, занимающимся ею, просто некогда грустить.

5. Здоровый тип. Это пожилые  люди, смыслом жизни которых становится забота о собственном здоровье. С этим связаны и разнообразные формы активности, и моральное удовлетворение.

**Рекомендации для пожилых людей**

**«Как чувствовать себя молодым и жить полной жизнью»**

Если вы пока не знаете, с чего начать свою новую «осеннюю» главу, попробуйте что-нибудь из перечисленного, например:

* вспомните о своем давнем хобби, на которое раньше не хватало времени, и займитесь любимым делом всерьез;
* проводите больше времени со своими внуками или с домашним питомцем - искренне и беззаветно любящие существа заразят вас своей энергией и жизнелюбием;
* изучайте что-нибудь новое для себя: игру на музыкальном инструменте, иностранный язык, освойте работу на компьютере;
* примите участие в общественной жизни: посещайте городские мероприятия, станьте активным членом общественной организации;
* вступите в какой-нибудь клуб по интересам;
* совершите в выходной поездку в место, где вы ещё никогда не бывали;
* проводите больше времени на природе: погуляйте в парке, насладитесь живописным видом;
* приобщитесь к искусству: посещайте музей, сходите на концерт или спектакль.

Возможности бесконечны. Важно выбрать то, что будет для вас наиболее интересным и доставит радость. Если вы будете находить время для духовного роста, в вашей душе не останется места для щемящей пустоты, а значит и подступающая старость не испугает своей неизбежностью. Дальнейшая жизнь может быть полна других захватывающих событий, если только вы этого захотите.

**Рекомендации близким пожилых людей.**

**Для сохранения психологически комфортной обстановки в семье постарайтесь просто соблюдать несколько простых правил общения:**

- Избегайте споров, конфликтов, резкой критики в разговоре с пожилым человеком.

- Относитесь с вниманием к пожилому человеку – если он «бунтует», значит ему плохо, попытайтесь выяснить истинную причину его поведения.

- Относитесь серьезно к страхам и тревогам пожилого человека. Помогите ему озвучить свои страхи, рассказать о них. Это частично снимет психологическое напряжение и будет служить толчком к поиску решения проблемы, вызвавшей страх.

- Нередко тревога пожилого человека связана с ухудшением состояния его здоровья. Его пугают мысли о том, что медицинская помощь не будет оказана вовремя. Организуйте профилактический визит к врачу.

- Выслушайте пожилого человека по возможности до конца, если это невозможно в данный момент, мягко остановите и пообещайте возобновить разговор при первой возможности.

- Никогда не навязывайте насильно своего общения пожилому человеку. Но и не отказывайте ему в этом.

- Всегда обращайтесь к человеку в годах с уважением, произносите слова медленно, достаточно громко; отложите разговор, если видите, что ваш пожилой собеседник находится в состоянии раздражения, гнева, обиды.

- Пожилой человек, в силу дефицита общения, может быть многословен, постоянно отвлекаясь от темы, поэтому, как только он уходит от темы, постарайтесь вернуть его в основное русло беседы.

- Не заставляйте пожилого человека что-либо делать насильно, даже если это в его интересах. Уговариваете и убеждайте, ссылайтесь на авторитетных для него людей.

- Не забывайте о ласке – смотрите в глаза человеку, касайтесь рукой, садитесь рядом. Часто престарелые люди, особенно плохо видящие и слышащие, нуждаются в тактильном контакте.

- Поощряйте стремление пожилого человека к самостоятельному уходу за собой, чистоте и опрятности.

- Не запрещайте пожилому человеку иметь свои «секреты»: укромные места для хранения денег, конфет, памятных вещиц.

- Спокойно реагируйте на обвинение о пропаже денег или вещей и, вооружившись терпением, помогайте найти их.

- Не препятствуйте общению пожилого человека по телефону, помогайте ему выходить на улицу для общения, прогулки, посещения магазина, визита в медицинский центр.

- Для установления психологического контакта всегда будьте тактичны.

По материалам статей:

<http://www.jlady.ru/success/starost-v-radost.html>

<http://psycabi.net/rasprostranennye-sluchai/394-sekrety-schastlivykh-dolgozhitelej-kogda-starost-v-radost>

[http://www.humanhealth.ru](http://www.humanhealth.ru/)

Отдел координации и организационно-методического обеспечения профилактической работы

МБУЗ «Центр медицинской профилактики»

 психолог **Емельянова Анна Александровна**

врач-терапевт **Крушинова Инна Михайловна**