

Личностные изменения

С возрастом у людей меняется характер и, чаще всего, не в лучшую сторону. У пожилых людей происходит «усиление» некоторых черт, что делает их просто невыносимыми. Люди, которые в молодости легко раздражаются, в пожилом возрасте «вспыхивают» по любому поводу: педантичные становятся необычайно нудными, впечатлительные начинают всего бояться и редко покидают свой дом. Конечно, такие изменения характеров создают существенные препятствия для общения.

Психические нарушения

Возраст накладывает свой отпечаток на психику человека, его внимание, скорость реакции, способности к запоминанию. Случается, что изменения переходят допустимые нормы и превращаются в и так далее. Общение с больными пожилыми людьми еще больше затрудняется.

Теряется связь с семьей

У пожилых людей присутствует определенная эмоциональная категоричность без полутеней. При этом, из-за усиленного внимания к прошлым обидам, могут случаться разрывы в отношениях с некоторыми родственниками. В то же время может случиться и перекос в любви к одному из членов семьи, что выражается в излишней навязчивости.

Потеря партнеров по общению

Люди пожилого возраста, к сожалению, теряют своих сверстников, что сказывается на сужении круга общения. При этом в силу психологических и возрастных особен-

Выход на пенсию

Социальное одиночество пожилых людей связано также и с окончанием активной профессиональной деятельности. Трудовой коллектив для многих людей становится ячейкой, где можно обсудить различные аспекты своей жизни, поделиться впечатлениями, планами. С коллегами по работе мы проводим праздники, находим новые увлечения. С выходом на пенсию теряются и все вышеупомянутые возможности. Пожилые люди реже встречаются друг с другом и теряют профессиональные связи.

Специфичность общения

Проблема одиночества пожилых людей, аргументы в пользу которой приведены в предыдущих тезисах, приводит к узкой направленности общения (неприятие новых изменений, отсутствие профессиональных интересов).

Если прислушаться к разговорам людей после пенсионного возраста то можно отметить достаточно узкий круг тем – болезни, погода, цены в магазинах. К этому можно добавить также и тот факт, что люди, в жизни которых имели место определенные разочарования, могут становиться в некоторой степени обиженными на всех и вся.

Это вносит в общение различные недовольства (политикой правительства, увлечениями молодежи и т.д.) и неудовлетворенность своей жизнью. Усиливают негатив и мысли о приближающей смерти. Именно поэтому среди более молодого поколения редко встречаются те, кто с удовольствием общается со стариками.



Из-за чего возникает проблема одиночества пожилых людей

Пропадает интерес к некоторым вещам

Чем старше становится человек, тем уже становится круг его интересов. Консерватизм, который свойственен большинству людей в пожилом возрасте, вызывает неприятие новых взглядов и опасливое отношение к переменам. Но именно новые события в жизни чаще всего вызывают самые яркие эмоции и становятся темами для разговоров.

Преодоление одиночества пожилых людей.

Быть активным

Решение проблемы одиночества пожилых людей заключается в активной общественной жизни.

Важно поддерживать социальную активность, невзирая на возраст. Если проанализировать жизнь большинства пенсионеров нашей страны, то получается достаточно скучная картина, в которой даже поход в магазин, в поликлинику или общение в парке считаются ярким событием. В условиях полной пассивности настоящим просветом становятся визиты родственников, которые бывают крайне редко. Чтобы разорвать этот круг необходимо проявлять инициативу в общении и интерес к жизни. Познакомиться с новыми людьми, сидя дома невозможно. Но для этого есть различные клубы по интересам, специализированные центры для коллективных занятий, а также другие возможности.

Заниматься творчеством

Творчество - лучший способ победить одиночество пожилых людей, аргументы в пользу этого сплошь и рядом встречаются в мировой истории. Это понятие является достаточно широким, но в большинстве случаев в него вкладывается стремление к самореализации.

Главное найти дело или занятие, которое дарит творческое вдохновение, по-

Развивать интеллект

Преодолеть одиночество пожилых людей поможет также и целенаправленная тренировка интеллекта за счет его развития в интересной для человека области. Всегда любопытно беседовать с человеком, который имеет определенные знания, и может научить других чему-то новому. И наоборот, узкий кругозор сокращает потенциальные возможности для интересного общения.

Поддержанию остроты ума способствует разучивание стихов, упражнения на внимательность и логику. Все это служит хорошим подспорьем для сохранения остроты ума, а значит, замедляет старение. Можно отметить, что люди, которые до старости занимаются интеллектуальной деятельностью, значительно реже страдают психическими расстройствами и потерей адекватности в преклонном возрасте.

Закалять характер

Согласитесь, мало найдется желающих общаться с ворчливым и склонным к конфликтам человеком, и, напротив, у веселого, открытого человека, независимо от возраста, всегда больше шансов найти собеседников. Успешное преодоление одиночества пожилых людей может быть основано на развитии положительных качеств характера путем постоянной работы над собой.

Старайтесь обращать внимание на собственное поведение и контролировать проявление вышеуказанных черт характера. Если этого не делать, а вести себя, как благорассудится, то вероятность полного одиночества увеличивается в геометриче-

Одиночество пожилых людей: причины и преодоление

