

Секреты сохранения психологического здоровья у пожилых граждан

Кто сохраняет способность видеть прекрасное,
 тот не стареет

В пожилом возрасте происходят физиологические и психологические возрастные процессы, к которым человеку необходимо адаптироваться. Изменяется социальный, профессиональный (выход на пенсию) статус, становится труднее справляться с повседневными задачами из-за снижения познавательные процессы (нарушается память, внимание), ухудшается зрение, слух, координация движений, повышения энергетических затрат на то, что раньше давалось легко, заостряются черты характера, становится трудно принимать новое. Появляется ощущение, что становишься обузой для своих родственников, что несостоятелен в профессиональной деятельности, что одинок и никому такой не нужен. Все эти изменения приводят к психологическому напряжению и стрессу.

В нашей стране здоровье пожилых отслеживается в большинстве случаев только по физическим показателям. Однако крайне важно отслеживать психологическое здоровье пожилых

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 всяkim 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, тоскливи, страхам. Поведение становится более агрессивным, или напротив, появляется склонность к грусти, сожалению, слезливости.

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.

Но есть и отрицательные типы развития в старости. Например, к таковым могут быть отнесены старые ворчуны, недовольные состоянием окружающего мира, критикующие всех, кроме самих себя, всех поучающие и терроризирующие окружающих бесконечными претензиями. Другой вариант негативного проявления старости – разочарованные в себе и собственной жизни одинокие и грустные неудачники. Они винят себя за свои действительные и мнимые упущеные возможности, не способны прогнать прочь мрачные воспоминания о жизненных ошибках, что делает их глубоко несчастными.

Слагаемые активного долголетия:

Социальная активность

Один из способов сохранить активность в пожилом возрасте – продолжение карьеры, работа как способ поддержать активную, интересную и содержательную жизнь.

Интеллектуальная активность

Важную роль для замедления процессов старения, ментальной деградации играет интеллектуальная активность. Это может быть самообучение или экспериментальные знания. Таким образом расширяется представление о том, что и как можно делать, поддерживая и стимулируя процессы познавательной активности.

Любознательность

Важную роль играет в нашей жизни любопытство, оно усиливает желание быть активным – фактор, который в свою очередь влияет на наше физическое благополучие. Любознательность гарантирует появление импульсов в головном мозге и одна из причин для того, чтобы держать наше тело здоровым.

Творчество

Творческая душа смотрит вдали, видит и открывает для себя что-то новое каждый день.

Милосердие (забота)

Активная жизненная позиция может проявляться посредством оказания посильной помощи другим людям. Благотворительные заботы уменьшают последствия стресса. В этом нет ничего удивительного: когда человек оказывает посильную помощь нуждающимся, он ощущает свою ценность, знает, что его ждут, надеются на него.



Как поддержать позитив и жизнеспособность в серебряном возрасте:

- **Заменить чувство потери на чувство нужности.** Часто, резко закончив трудовую деятельность, человек испытывает чувство одиночества: оборваны многие контакты, теряются привычные задачи, ритм жизни. Когда ваш близкий приближается к солидному возрасту, оседает дома, крайне важно дать ему чувство значимости. Не ограничивайте человека в его домашних обязанностях, дайте возможность по-настоящему нести за что-то ответственность – пусть это будет отслеживание коммунальных платежей, полив цветов или занятия математикой с внуком-школьником. Мысль «мне некуда себя деть» приводит к стрессам, раздражительности и переживаниям. Важно дать возможность нашим родителям применить силы и энергию, ведь потенциал еще остается, и нужно его реализовать.
- **Возможности наставничества и волонтерства – полезный способ проявить себя.** За рубежом трудовое наставничество очень популярно. Возрастные специалисты активно привлекаются к обучению молодых сотрудников. Сегодня участвовать в наставничестве можно в более широком смысле. Применить свои знания и опыт люди серебряного возраста могут, например, став наставником собственных внуков в тех сферах, где они настоящие гуру. Поддержите в этом желании своих близких. Еще один вариант - волонтерство. Желание помогать и видеть результат своей помощи, своего труда – прекрасная мотивация для пожилого человека, чтобы быть здоровым, активным, востребованным и не ощущать одиночества. Чтобы реализовать свои силы в волонтерской деятельности, стоит обратиться в благотворительные фонды – у ряда таких организаций есть программы серебряного волонтерства. Сегодня есть даже волонтеры за 80 лет!
- **Не сдерживать, а реализовывать свою энергию.** Геронтологи отмечают, что сегодня люди после 65 лет остаются активными – и физически, и социально. В этом залог долголетия: не останавливаться и продолжать жить с удовольствием. Пожилые люди, имеющие хорошее психическое и физическое здоровье, обычно ведут здоровый образ жизни, стараются поддерживать физическую активность, заниматься физкультурой, с интересом следить за активностями и досугом и «выходить в люди». Поддержите желание ваших близких быть активными. Предложите, например, заняться скандинавской ходьбой, плаванием в бассейне, помогите понять, какие хобби и увлечения ждали свободного времени – и вот теперь можно реализовать свои желания. Если есть возможность и силы путешествовать - стоит попробовать воплотить эти мечты в действительность.
- **Помогайте оставаться в социуме.** Активная эмоциональная жизнь помогает сохранять общий уровень здоровья. Не стоит оставаться в четырех стенах. В любом возрасте, если позволяет здоровье, полезно выбираться в театры, музеи, на выставки, просто на прогулки с лицезрением красот и достопримечательностей. Психологи отмечают, что работа ума и эмоций способствует поддержанию активности мозга.
- **Открыть в себе новое.** Кто-то начинает заниматься танцами, кто-то увлекается живописью, кто-то погружается в изучение иностранного языка. Поддержите ваших близких в их желании переключиться на, возможно, новые необычные увлечения. Для пожилого человека важно ощущать уверенность в своих силах. Полезно сменить мысль «уже поздно что-то менять» на позицию «а вот теперь у меня есть время, знания и опыт, чтобы, наконец, заняться тем, что мне интересно!».