

И старость в радость.

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.

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.

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.

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;*

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 убеждаете, 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 вещей.
- 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.
- Для установления психологического контакта всегда будьте тактичны.

Подготовила психолог ЦРБ Дядюк Т.А. 2018 г.