

участие в волонтерской деятельности. Работа на телефоне в составе поисковой группы, расклеивание листовок, организация мастер-классов и т.д. – все то, что позволит продолжать посильное участие в общественной жизни, передавать накопленный опыт и чувствовать себя востребованным.

- Пожилые люди часто боятся потери близких людей, увеличения дистанции между родными. Попробуйте найти способ быть ближе к старикам. Воскресные обеды или совместная рыбалка, или прогулка в лесу – это то, что напоминает старикам, что традиции сохраняются, и они по прежнему включены в круг семьи. Если расстояния препятствуют тесному общению, а освоить мобильный телефон или скайп бабушка отказывается, то можно попробовать возродить простой и понятный способ связи: отправлять время от времени обычное бумажное письмо или красивую открытку к каждому значимому дню с теплыми словами и почаще звонить и спрашивать о здоровье и настроении.

- Со страхом смерти эффективно работают психотерапевты. Близким можно предложить почаще заводить со стариками разговоры об их прошлом, предложить составить генеалогическое древо семьи. Чем старше человек, тем более он подвержен традициям и привязан к прошлому. Предложите бабушке и дедушке повторить памятный поход в цирк со внуками, и они будут меньше бояться будущего.

- Пожилые люди часто очень боятся перемен. По возможности избегайте переездов, особенно в другую страну или город, не иницируйте ремонт в доме, в котором старики прожили свою жизнь, не выкидывайте без спроса вещи. Определенная вязкость мышления и обидчивость свойственна пожилым, поэтому все изменения, если они не связаны с жизнью и здоровьем, должны быть очень медленными и щадящими.

### **ПОМНИТЕ!**

**Забота и внимание близких людей улучшают психологическое состояние и физическое здоровье пожилых людей.**

Подготовила:  
врач-психиатр-нарколог (заведующий) 13 психиатрического отделения  
РНПЦ психического здоровья Занская С.И.

## **ТРЕВОГА У ПОЖИЛЫХ**



Испытывать чувство тревоги свойственно людям всех возрастов, но особенно негативно тревога влияет на психологическое состояние и физическое здоровье пожилых людей. Из-за тревоги могут появиться нарушения сна, ухудшиться память, начаться психосоматические болезни.

При долгом влиянии стрессовых факторов повышенная тревожность может заметно снижать качество жизни и переходить в болезнь. Врачи отмечают такие виды тревожности, как:

- общие тревожные расстройства;
- обсессивно-компульсивное расстройство;
- паническое расстройство;
- посттравматическое стрессовое расстройство;
- фобии, в том числе социальная фобия.

Помимо свойственных людям всех возрастов причин тревоги, пожилые люди опасаются старения и связанной с ним беспомощности, переживают о возможном одиночестве и скорой смерти, испытывают страх за будущее своих детей и внуков.

### **Почему для пожилых остро стоит проблема одиночества?**

С возрастом человек все чаще обращается к своему внутреннему миру. Однако, если старение сопровождается разрывом социальных связей с родными и близкими, пожилой человек может начать страдать от глубокого одиночества.

1. Причиной одиночества может быть смерть супруга или другого близкого человека.

2. При смене места жительства резко меняется круг общения, пожилым людям бывает сложно установить новые контакты.

3. При выходе на пенсию теряются контакты в профессиональной сфере.

4. Переезд близких в другой город или другую страну также усугубляет чувство одиночества.

Для преодоления чувства одиночества, покинутости, важно в первую очередь желание самого пожилого человека. Увлечения и близкие по духу собеседники могут помочь справиться с одиночеством, вместе преодолевать препятствия, связанные с возрастом. Справиться с одиночеством может помочь интернет. Многие пожилые люди активно участвуют в общении в социальных сетях и на форумах по интересам.

### **Как можно помочь близким справиться с тревожностью и депрессией?**

Попробуйте некоторые из способов решения проблемы тревожности у пожилых близких:

#### **Посещение психолога:**

Чувство тревоги хорошо поддается лечению при помощи терапии, антистрессового лечения и медикаментозных средств. Уговорите пожилого человека посетить врача. Если человек боится посещать психиатра, то можно предложить обратиться к психотерапевту. Психотерапевтов боятся меньше, чем психиатров. При необходимости врач порекомендует обратиться к терапевту и неврологу для исключения соматических причин тревоги. Врач-психотерапевт также поможет преодолеть страхи, связанные с возрастными заболеваниями, и настроиться на процесс обследования и лечения, если они необходимы.

#### **Активное слушание и принятие:**

Если вы понимаете, что ваши бабушки и дедушки стали сильно тревожиться, вам стоит демонстрировать спокойствие и уверенность, не переубеждая старших родственников, что поводов для тревог нет, но выслушивая их внимательно и терпеливо. Воздерживайтесь от построения беседы по схеме «да... но...» – не стоит приводить рациональных аргументов о том, что причин для тревоги нет, намного эффективнее выслушать и дать понять, что вы услышали вашего близкого.

#### **Поощрение социальной активности:**

Поощряйте любую социальную активность ваших близких. Прогулки в лесопарке, клуб по интересам, поиск друзей детства в социальных сетях – все, что позволит завязать новые знакомства и меньше ощущать одиночество и изолированность в ваше отсутствие. Подходящие по возрасту занятия физкультурой и спортом, особенно на свежем воздухе заметно улучшают психическое здоровье в пожилом возрасте.

#### **Как победить страхи, свойственные пожилым людям?**

- Уход на пенсию часто переживается пожилыми очень болезненно. Профессиональная востребованность помогает поддерживать хорошее психическое здоровье. Если возможности продолжать профессиональную работу нет, то можно предложить