

## КАЧЕСТВО ЖИЗНИ ПОЖИЛОГО ЧЕЛОВЕКА

Старение – процесс продолжительный, начинающийся с постепенного снижения функциональных возможностей человеческого организма. Выделяют три стадии этого периода: пожилой возраст – 60-74 г., старческий возраст – 75- 89 лет и долгожительство – 90 лет и старше.

С возрастом отмечается потеря психологической гибкости и способности к адаптации, интерес к новому, неизвестному сменяется стремлением к устойчивости и надежности. Осознание неизбежности старения, сопряженное с утратой социального статуса, физическими ограничениями и психическими изменениями, приводит пожилых людей к сужению круга общения, возникновению чувства ущербности и ненужности, а иногда и к тяжелым депрессивным состояниям.

Психологический портрет пожилого человека:

Исследования и повседневная практика показывают, что существуют некоторые характерные особенности стиля жизни, поведения пожилого человека:

- самоизоляция от социального окружения в результате потери социальной полноты жизни, ограничения количества и качества связей с обществом;
- одиночество – именно в пожилом возрасте происходит потеря друзей и родных, уходят из жизни старые друзья, дети начинают жить своей жизнью, зачастую отдельно от пожилых родителей. Пожилой человек лишается возможности общения, посильной помощи, постоянного движения и действия;
- снижение жизненного интереса возникает в результате отсутствия социальных контактов, равнодушия к себе и окружающему миру;
- психологическая защита, сковывающая разум, чувства, жизнедеятельность, в норме позволяет человеку обрести временное душевное равновесие, однако в пожилом возрасте может принести вред, так как приводит к стремлению избежать новой информации, иных обстоятельств жизни, отличных от сложившихся стереотипов;
- осторожность, бережливость, запасливость – как результат своеобразного ощущения времени. Пожилой человек всегда живет в настоящем, его прошлое, воспоминания, также как и будущее всегда с ним, в настоящем. Заблаговременно планируются те или иные действия, к ним пожилой человек готовится морально;

- неспособность к восприятию нового связано с тем, что пожилые люди пытаются создать из своей юности нечто вроде утраченного рая, переживая и сожалея о ней; концентрируясь на прошлом, не замечают настоящего, тем самым теряет будущее, перестает развиваться как личность;
- обидчивость, раздражительность, капризность, сварливость, жадность и др. – те отрицательные черты характера которые маскировались в молодости, проявляются отчетливо в пожилом возрасте;
- тревожность и мнительность возникают вследствие неуверенности в своих силах;
- негативные эмоции и депрессивные состояния возникают в результате чрезмерного погружения в болезни.

Однако не стоит строить психологический портрет пожилого только в силу негативных характеристик психологических особенностей пожилого возраста. Исследования отечественных и зарубежных ученых свидетельствуют о многообразии проявлений положительного отношения старого человека к жизни и обществу.

Можно выделить следующие благополучные социально-психологические типы старости (И.С. Кон):

Первый тип – активная творческая старость, когда пожилые люди, уходя на заслуженный отдых, продолжают участвовать в общественной жизни, в воспитании молодежи, в оказании посильной помощи нуждающимся – живут полноценной жизнью, не испытывая какой-либо ущербности.

Второй тип – характеризуется тем, что пожилые начинают заниматься делами, на которые раньше у них не было времени: самообразованием, отдыхом, развлечениями и др., для этого типа пожилых характерна хорошая социальная и психологическая приспособляемость, гибкость, адаптация, но энергия их направлена только на себя.

Третий тип – встречается преимущественно среди женщин. Они находят основное приложение своих сил в семье, им некогда хандрить, скучать. Однако, как отмечают психологи, удовлетворенность жизнью у этой группы людей ниже, чем в первых двух группах.

Четвертый тип характерен для людей, смыслом жизни которых становится забота о своем здоровье. С этим связаны и разнообразные формы активности, и моральное удовлетворение. Однако, вместе с тем обнаруживается склонность к преувеличению своих действительных и мнимых болезней, повышенная тревожность.

Качество жизни пожилых людей во многом зависит от умения окружающих общаться с ними, от знаний особенностей ухода, а также от умения обеспечить пожилому человеку психологическую поддержку, помочь организовать активный отдых, труд, рациональное питание и оборудовать жилище сообразно потребностям пожилого человека.

Тот, кто оказывает помощь пожилым людям, должен помнить, что жизненный путь каждого человека уникален и что его прошлая деятельность достойна уважения. Ныне беспомощный и немощный - этот человек в молодости и зрелости любил и был любим, учился и работал, воспитывал детей. Осознание человеком своей ценности для семьи, родственников и общества продлит его активную жизнь, скрасит старость.

Нельзя не вспомнить слова выдающегося ученого Дмитрия Лихачева «живут старики дольше там, где их уважают, где они чувствуют себя лучше, где, как им кажется, больше приносят пользы своими советам.