

Активное долголетие: рекомендации психолога для пожилых людей

Активное долголетие – мечта или реальность современного общества? По данным Всемирной организации здоровья возраст человека 60-74 – определяют как *пожилой*, 75-89 – старческим, люди 90-100 и старше – считаются долгожителями. Говоря о долголетию вообще, мы подразумеваем дословно «долгую жизнь». А какой именно она будет – зависит как от самого человека, так и от множества факторов, влияющих на его жизнь: генетика, социальные условия, уровень медицинской помощи, заинтересованность человека в профилактических осмотрах и лечении, образ жизни, правильное питание, психологическое благополучие, уровень физической активности и многое другое.

Активное долголетие это, прежде всего, осознанный выбор человека в стремлении поддерживать интерес к жизни, сохранять долгие годы ясность ума, физическую работоспособность и по возможности независимость в обслуживании. Понимание и принятие данной позиции есть первый шаг к активному долголетию или иначе «здоровому старению».

С возрастом большинство людей меняют жизненные приоритеты, и если в 20-30 лет человек позволяет себе, к примеру, погрешность в питании, или частые недосыпания, без видимого вреда для здоровья, то в пожилом возрасте, подобное отношение к своему организму недопустимо и не остается бесследным. Поэтому к «здоровому старению» желательно готовиться на протяжении всей жизни, укрепляя не только физическое здоровье, но и психологическое как залог позитивного мышления, способности справляться со стрессами и адаптироваться к меняющимся жизненным ситуациям. Пожилой возраст – это возраст перемен, возраст выхода на пенсию, смены деятельности, окружения, да и здоровье уже не как молодости. Многие уже нельзя изменить, но никогда не поздно начать меняться самому! В связи с этим важно понимать, что формирование полезных здоровых привычек это верный путь к активному долголетию.

Рекомендации по сохранению психологического здоровья в пожилом возрасте:

- Установите себе режим, позволяющий чувствовать себя комфортно в течение дня. Рационально распределяйте время. Не допускайте психоэмоциональных и физических перегрузок, ввиду истощения нервной системы и организма в целом. Помните, режим – это добровольно установленный порядок, способствующий сохранению и укреплению вашего здоровья.

- Пытайтесь постоянно быть занятым, выполняйте по возможности любые задания, даже самые простые. Во избежание стресса откажитесь от

заведомо невыполнимых заданий. Выбор трудных занятий рекомендуется ограничить, но не исключить, скорее тщательно продумать.

- Поддерживайте независимость. Самостоятельность в обслуживании способствует сохранению чувства уважения к себе.

- Оставайтесь интеллектуально активными, тем самым замедляя процессы старения. Проявляйте любознательность! Поддерживайте и стимулируйте процессы познавательной деятельности, путем самообучения или экспериментальных знаний.

- Если Вы чувствуете в себе силы, посещайте общественные места, клубы по интересам, тем самым удовлетворяя вашу потребность в общении. Стимулируйте умственную деятельность. Старайтесь сохранять остроту ума, чувство юмора, память. Для этого осваивайте компьютерные технологии, читайте книги, займитесь изучением иностранных языков, посещайте образовательные программы и прочее. Возраст не помеха для новых способностей!

- Воздерживайтесь от конфликтов. В пожилом возрасте конфликты могут восприниматься острее, тем самым оказывать негативное влияние на здоровье. Пытайтесь сохранять спокойствие в любой ситуации и вырабатывайте навык управления своими эмоциями и чувствами.

- Позаботьтесь о безопасности в доме. В пожилом возрасте повышается риск травматизма, ввиду возможного нарушения координации движений, внимания, памяти. Необходимо сделать ваш дом как можно более безопасным. Не стесняйтесь обращаться к родным и близким людям за помощью в организации комфортного для Вас пространства.

- Главное – не закрывайтесь от общения, не замыкайтесь на болезнях. По возможности помогайте другим, словом или делом, и как можно дольше оставайтесь социально активными людьми.