



Старость – прекрасная пора! Но далеко не все об этом знают, а многие даже будут спорить.
Для большинства людей старость – это болезни, беспомощность, скука и однообразие.
Поэтому когда человеку исполняется энное количество лет, он уже чувствует себя обреченным.
Однако все обстоит далеко не так пессимистично.

Автор: <http://www.jlady.ru/>
30.05.2012 11:32 -

.
Психологические
возможности
старости

,
которых
многие
люди
просто
не
замечают

,
могут
быть
очень
большими
и
удивительными

.
Если
для вас
по
тем или
иным
причинам
актуален
этот
вопрос

,
то

,
прочитав
эту
статью

,
вы
сможете
оптимистично
и
по-новому
взглянуть
на
перспективы

,
открывающиеся
перед

вами

.

ЧИТАЙ ТАКЖЕ - [Клиника предлагает спектр услуг](#)

[В какой момент приходит старость ?](#)

Очень многие люди задают себе вопрос: “В какой момент я стану старым?” Может быть, это удивит вас, но какой-то четкой и одинаковой для всех границы не существует.

Ученые предпочитают отталкиваться от физиологических причин наступления старости, поскольку в большинстве своем психологические изменения связаны именно с ними

Автор: <http://www.jlady.ru/>
30.05.2012 11:32 -

. В
качестве
главной
такой
причины
нередко
фигурирует
климакс
.

Продолжительность климакса может колебаться в пределах от одного года до десят
и лет,
а пик в
среднем
приходится
на
пятьдесят-пятьдесят
пять
лет. В
настоящее
время
ведутся
споры
на
предмет
того
,
наступает
ли
климакс
еще и у
мужчин
, или
он
бывает
только
у
женщин
.
Но
даже
если
гормональные
изменения

Автор: <http://www.jlady.ru/>
30.05.2012 11:32 -

— это,
может
быть
,
удел
женщин
,
то
психологическим
изменениям
подвержены
оба
пола
. Эти
изменения
проходят
ряд
этапов
в
своем
становлении
:

1. Преклимакс

У некоторых людей задолго до возникновения климакса появляются первые нарушения в работе репродуктивной системы, ухудшается работа сердечно-сосудистой системы, снижается выработка гормонов, и женщины могут преследовать

Автор: <http://www.jlady.ru/>
30.05.2012 11:32 -

головные
боли

,
одышка
и
обмороки
. В
душевном
состоянии
возникают
первые
“тревожные
звоночки”

—
слезливость
и
обидчивость
. У
мужчин

,
кстати

,
могут
наблюдаться
меланхолия
и
депрессия
.

2. Собственно климакс

Временные границы его достаточно размыты – от сорока пяти до пятидесяти пяти лет. Для некоторых

Автор: <http://www.jlady.ru/>
30.05.2012 11:32 -

женщин
он
оборачивается
настоящим
кошмаром
.
Впрочем
,
изменения
в
эмоциональной
сфере
происходят
даже
у тех,
которые
по
жизни
были
активными
,
целеустремленными
,
выносливыми
и
уверенными
в
себе
.
Вместо
этого
на
первый
план
могут
выйти
нерешительность
,
тревожность
и
отсутствие
перспектив
в будущем. В
такой
ситуации
женщина

Автор: <http://www.jlady.ru/>
30.05.2012 11:32 -

должна
четко
понимать
, что
ее
душевное
состояние
— это
во
многом
отголосок
той
грандиозной
перестройки

,
которая
происходит
в
ее
организме

.
Может
снизиться
интерес
даже
к
тому
, что
раньше
его
возбуждало

.
Нередко
в
период
климакса
еще
больше
заостряются
наиболее
яркие
черты
характера

.
Главное
—

Автор: <http://www.jlady.ru/>
30.05.2012 11:32 -

помнить
, что
рано
или
поздно
такая
эмоциональность
и
нервозность
пройдут
, а
общее
состояние
стабилизируется. У
мужчин
эти
переживания
обычно
соотносятся
с
кризисом
середины
жизни
. Они
оборачиваются
назад
и
смотрят
на
свою
жизнь
, и
если
впечатление
далеко
от
хорошего
,
то
они
начинают
пытаться
что-то
изменить
. Это
может

Автор: <http://www.jlady.ru/>
30.05.2012 11:32 -

проявляться
в
самом
странном
поведении
:
подозрительности
,
дауншифтинге
,
женитьбе
на
двадцатилетней
девчонке
или
покупке
кабриолета
.
Иногда
подобные
поступки
вносят
успокоение
в
мужскую
душу
, а
иногда
лишь
усиливают
неудовлетворенность
жизнью
.

3. Завершение

Оно выражается в том, что женщина успокаивается. В ее душе воцаряется стабильно
сть , позит

Автор: <http://www.jlady.ru/>
30.05.2012 11:32 -

ивное
самоотношение
и
гармония
. Для
мужчин
все
может
закончиться
также
хорошо
,
однако
возможны
и
менее
оптимистичные
варианты
.
Например
,
этакая
стариковская
суетливость
или,
наоборот
,
огрубление
—
когда
мужчина
становится
грузным
и
неповоротливым
.

Вышеописанные изменения, происходящие в старости, очень тесно завязаны на клим
аксе
Однако

Автор: <http://www.jlady.ru/>
30.05.2012 11:32 -

границы
старости
не
обязательно
должны
отталкиваться
именно
от
физиологических
перестроек

.
Старость
как
психологическая
проблема
зависит
от
принятых
в
обществе
норм
, в
основе
которых
лежит
возраст
и
образ
жизни
пожилого
человека
. В
частности
,
можно
предложить
следующие
границы
для
пожилого
возраста
:

1. Предстарость

Может наступать в период от пятидесяти пяти до шестидесяти пяти лет. Происходит повышение чувствительности к изменениям — в этом возрасте перемены в жизненных обстоятельствах воспринимаются гораздо тяжелее, т.к. психика становится менее гибкой и подвижной.

Люди, вступившие в этот период, выходят на пенсию, соответственно, изменения в любом случае наступают. Это может быть

Автор: <http://www.jlady.ru/>
30.05.2012 11:32 -

сопряжено
с
депрессией
, а
может
и с
радостью
—
например
,
если
человек
наконец-то
займется
икебаной
, о
которой
давно
мечтал
, или
сможет
чаще
ездить
на
рыбалку
.
Увеличивается
потребность
в
родственных
контактах
.
Наблюдается
всплески
эгоцентризма
,
из-за
чего
впоследствии
могут
возникать
конфликты
.

2. Собственно старость

Эта фаза начинается у всех по-разному, в среднем – с шестидесяти пяти лет. Образ жизни может кардинально отличаться от предыдущего периода, поскольку, как правило, становятся выраженными изменения в состоянии организма, что ведет к потребности в особых условиях: специальной диете, режиме дня, занятий и т.д. ... Повышается зависимость от окружающих

Автор: <http://www.jlady.ru/>
30.05.2012 11:32 -

людей
,
поэтому
многие
пожилые
люди
нуждаются
в
поддержке
со
стороны
родственников
и в
их
помощи
.

3. Дряхлость

Наступает не у всех и связана скорее с какими-то серьезными заболеваниями. Напри
мер
еловек
не
может
ходить
или
заботиться
о
себе
. Ему
могут
быть
нужны
специальные
лекарства
или
аппараты
,

Автор: <http://www.jlady.ru/>
30.05.2012 11:32 -

поддерживающие

какие-то

жизненные

функции

. В

случае

наступления

такое

состояние

у

каждого

человека

проявляется

индивидуально

.

Именно

поэтому

сейчас

многие

люди

занимаются

профилактикой

дряхлости

—

ведут

здоровый

образ

жизни

и

занимаются

спортом

.

Очевидно, что границы старости очень и очень размыты. Кто-то чувствует себя глубоко

кой тарухой

в

пятьдесят

лет, а для

некоторых

Автор: <http://www.jlady.ru/>
30.05.2012 11:32 -

и
семьдесят
не
помеха
для
активной
и
интересной
жизни

·
Согласитесь

,
секрет
счастливой
старости
дорогого
стоит

!
Например

,
на
Западе
есть
такое
понятие

, как
“третий
возраст”

— это
время
после
выхода

на
пенсию
человека

. Оно
заполнено
путешествиями

,
концертами

и
различными
увлечениями

типа
коллекционирования
или

Автор: <http://www.jlady.ru/>
30.05.2012 11:32 -

каллиграфии
. И
даже
когда
сил
становится
меньше
,
наступает
“четвертый
возраст”
—
период
не
настолько
активный
,
но
тоже
вполне
благополучный
— это
более
спокойная
и
мудрая
старость
. Так
от
чего
все-таки
зависит
наше
будущее
?

[Что старость грядущая нам готовит…](#)

Грядущих изменений очень и очень много — какие-то из них получше, какие-то похуже
, а к
некоторым
надо
просто
привыкнуть

Автор: <http://www.jlady.ru/>
30.05.2012 11:32 -

. Это так
называемые
психологические
особенности
старости

. В
любом
случае

,
если
бы
их
не
было

,
старость
не
являлась
бы
новым
этапом

в
нашей
с
вами
жизни

. В
первую
очередь
изменения
касаются
психики
человека

.
Очевидно
, что
снижаются
острота
зрения
и
слуха

,
внимание
и
память

.

Но с памятью на самом деле все не так просто: страдает преимущественно долговременная память, т.е. легче забывается все, что происходило давно и очень давно.

Но при этом пожилые люди хорошо помнят все то, что им интересно, а также все важные для них события.

Снижается обучаемость

— именно поэтому в старости так тяжело освоить компьютер.

Автор: <http://www.jlady.ru/>
30.05.2012 11:32 -

Однако
кому-то
же
это
удается
, а
значит
,
этот
процесс
во
многом
зависит
от
интереса
и
отношения
к
нему
.

Отдельно стоит упомянуть об интеллекте и мышлении. Для того чтобы они оставались
ь на долж
ном у
ровне
в
старости
необходимо
использовать
специальные
вспомогательные
средства
,
например
,
группировка
материала
про
смыслу
,
задействование
всех
органов
чувств

Автор: <http://www.jlady.ru/>
30.05.2012 11:32 -

и
большее
количество
времени
,
затрачиваемого
на
мыслительную
деятельность
.
Однако
это еще
не
все:
психологи
составили
целый
список
факторов
,
которые
благоприятно
влияют
на
интеллект
:

- отсутствие сердечно-сосудистых и других хронических заболеваний;
- благоприятные условия окружающей среды;
- уровень дохода выше среднего;
- теплый семейный климат;
- участие в делах, способствующих развитию познавательных способностей;
- супруг, обладающий высоким интеллектом;
- удовлетворенность сложившейся жизнью;
- личностная гибкость;

К психологическим особенностям старости также относятся и сильные изменения в личности

и
характере
человека

.
Уменьшаются

Автор: <http://www.jlady.ru/>
30.05.2012 11:32 -

жизненная
энергия
и
тонус
,
пожилой
человек
становится
менее
активным
. У
многих
снижается
эмоциональность
,
особенно
у тех, кто
раньше
жил
бурной
и
эмоционально-напряженной
жизнью
— они
приходят
к
спокойствию
. Сужается
круг
их
чувств
,
иногда
вся
любовь
концентрируется
на
ком-то
одном
,
например
,
на
внуке
.

Автор: <http://www.jlady.ru/>
30.05.2012 11:32 -

Появляются
некоторая
беспомощность

,
податливость
и
внушаемость
. Это
особенно
важно
в том
плане
, что
необходимо
ограждать
своих
пожилых
родных
от
влияния
мошенников
.

Сужается круг интересов. Вы сами неоднократно слышали, что пожилые люди говоря
т
о
своих
болячках
,
желаниях
и
потребностях
или о том, как
на
Руси
жить
плохо
. Все это
может
сопровождаться
повышенной
раздражительность
и
эмоциональными

Автор: <http://www.jlady.ru/>
30.05.2012 11:32 -

реакциями

.

Кстати

,

иногда

возникает

такой

феномен

, как

смена

какой-то

черты

характера

на

противоположную

:

например

, в

прошлом

щедрый

человек

внезапно

становится

скупым

, что,

естественно

,

не

находит

поддержки

у

окружающих

. В

целом

,

пожилые

люди

становятся

довольно-таки

эгоцентричными

.

Необходимо вспомнить и о феномене разобществления. Он характеризует особенность общения

Автор: <http://www.jlady.ru/>
30.05.2012 11:32 -

пожилых
людей
, и, как
следует
из
названия
,
обозначает
утрату
возможностей
для
полноценного
взаимодействия
с
другими
. К
сожалению
, это
факт
, и,
возможно
,
именно
из-за
этого
у
многих
пожилых
людей
такой
сложный
характер
.
Им
тяжело
удовлетворить
свою
потребность
в
общении
, и
даже
к
терапевту
и
на

Автор: <http://www.jlady.ru/>
30.05.2012 11:32 -

почту
они
приходят
для
того
,
чтобы
поговорить
(чем
очень
сильно
раздражают
остальных
людей
). У
этого
феномена
есть
несколько
источников
:

1. Утрата связей с семьей. Это происходит сплошь и рядом, например, когда пожилы
е родит
ели ж
ивут
отдельно
от
взрослых
детей
.
Им
трудно
часто
приезжать
к
детям
, а тем, в
свою
очередь
,
некогда
.
Да

Автор: <http://www.jlady.ru/>
30.05.2012 11:32 -

и
не
всегда
интересно
выслушивать
истории
из
жизни
родителей
.

2. Потеря работы, связанная с выходом на пенсию. Для человека после тридцати лѣт
иную
долю
его
общения
с
другими
людьми
составляет
общение
на
работе
.
Некоторые
даже
умудряются
построить
дружеские
отношения
с
коллегами
.
Но
все это
заканчивается
в тот
момент
,
когда
человек
перестает
регулярно
ходить

Автор: <http://www.jlady.ru/>
30.05.2012 11:32 -

на
работу

.

3. Неизбежная утрата партнеров по общению. Это может происходить по разным причинам

:

смерть
супруга

или
близких
друзей

,

ограничения
в
передвижениях

,

связанные
со
здоровьем

,

отсутствием
собственного
транспорта
или
финансовыми
затруднениями

.

Точно
такие
же
проблемы
могут
возникать
и у
друзей

,

поэтому
социальные
контакты
в
пожилом
возрасте
становятся

Автор: <http://www.jlady.ru/>
30.05.2012 11:32 -

все
менее
интенсивными

.

Однако все не так грустно и безнадежно – есть факторы, препятствующие разобщению

Это
может
быть
и
уравновешенность
нервной
системы
, и
высокая
экстравертированность

,
но
наибольшее
значение
имеет
сложившееся
в
обществе
отношение
к
старикам

.

Например
, в
Абхазии
молодые
люди
с
уважением
относятся
к
пожилым
— они
являются
для них
символом
мудрости

Автор: <http://www.jlady.ru/>
30.05.2012 11:32 -

— и
уделяют
большое
внимание
общению
с
ними
.
Благодаря
этому
большинство
пожилых
людей
довольны
своей
жизнью
. Это
также
находит
проявление
и в
социальной
сфере
: в
Абхазии
отсутствуют
старики-преступники
и
преступления
против
стариков
.

Необходимо также учитывать, что по мере старения возрастает роль семьи в жизни
пожилого
человека

.
Ведь
именно
семейный
контакт
способен
заменить
другие

Автор: <http://www.jlady.ru/>
30.05.2012 11:32 -

утраченные
его
виды

.
Ухудшение
здоровья
,
нарастающее
с
годами

,
ставит
стареющего
человека
во
все
большую
зависимость
от
других
членов
семьи

—
он
нуждается
в
их
помощи
и
опеке

.
Когда
пожилой
человек
находится
внутри
семьи

,
он
способен
чувствовать
безопасность
и
независимость
от
проблем

Автор: <http://www.jlady.ru/>
30.05.2012 11:32 -

, с
которыми
приходится
сталкиваться

.

Но пожилому дедушке или бабушке не обязательно становится обузой. Они могут заниматься
посильными
домашними
обязанностями

,
например

,
готовить
или
возиться

с
детьми
. Это
даст
ему или
ей
ощущение
собственной
пользы
и
уверенности
в
себе

, а
ведь
они
очень
важны
для
хорошего
самочувствия
и
полноценной
адаптации
к
периоду
старости

Автор: <http://www.jlady.ru/>
30.05.2012 11:32 -

.
Кроме
того
,
именно
бабушки
и
дедушки
способны
правдиво
и
интересно
рассказать
о
событиях
прошлого
, чем
могут
не
на
шутку
увлечь
маленького
ребенка
.
Главное
во
всей
этой
ситуации
—
относиться
друг
к
другу
с
любовью
и
уважением
.

Нельзя не упомянуть о грустном и тяжелом — о приближающейся смерти, ведь для многих людей

Автор: <http://www.jlady.ru/>
30.05.2012 11:32 -

именно
с ней
ассоциируется
старость
и
связанные
со
старением
изменения

·
Взаимодействие
со
смертью
имеет
несколько
аспектов
:

- Значение смерти для человека. Для кого-то она означает конец всего сущего, а для кого-то

—
просто
переход
на
новый
уровень
или
вообще
какое-то
интересное
и
волнующее
событие

·
Согласитесь
—
то
, как
человек
относится
к
смерти
,
во

Автор: <http://www.jlady.ru/>
30.05.2012 11:32 -

многим
способно
определить
его
самочувствие
на
период
после
шестидесяти
лет.

- Значение смерти для родных и близких. Именно по этому поводу переживают с
амые
заботливые
из
нас: “А что
станет
с
моим
мужем
после
моей
смерти
?”, “А что
станет
с
моими
детьми
после
моей
смерти
?” и т.д. ...
Ведь
зачастую
смерть
воспринимается
нами
не
как
плохое
событие
для
уходящего
человека
, а как
трагедия

Автор: <http://www.jlady.ru/>
30.05.2012 11:32 -

для его
близких
. И в
этом
есть
своя
сермяжная
правда
.

- Практические аспекты. Он состоит в двух вопросах: что можно сделать со страхом смерти и как ее отсрочить?
Люди ходят к психотерапевтам, тратят огромные деньги на врачей и здоровый образ жизни (на это, кстати, работают целые промышленные индустрии) – все для того, чтобы на несколько

Автор: <http://www.jlady.ru/>
30.05.2012 11:32 -

лет
оттянуть
этот
момент

.

Кстати

,

он
очень
тесно
связан
со
значением
смерти
для
человека

,

поскольку
отдаляться
от
смерти
будет
лишь
тот, для
кого
она
исключительно
негативно
окрашена

.

Все эти думы о смерти плохо влияют на психологические особенности старости – у человека возникают установки типа “будь, что будет” и “от меня ничего

Автор: <http://www.jlady.ru/>
30.05.2012 11:32 -

не
зависит”
(
многие
именно
из-за
размышлений
о
смерти
уходят
в
религию
и
передают
ответственность
за
свою
жизнь
богу
) , а
также
усиливается
нравственное
начало
.
Пожилой
человек
становится
мудрым
и все
больше
и
больше
придерживается
моральных
норм
из-за
того
, что
меняется
восприятие
реальности
—
стремление
конкурировать
с

Автор: <http://www.jlady.ru/>
30.05.2012 11:32 -

другими
и
обладать
материальными
благами
заменяется
тягой
к
теплым
отношениям
и
стабильности
в
обществе
.

Эйджизм : осторожно , опасность !

Есть еще одно печальное явление, о котором нельзя не упомянуть – это эйджизм. Этим термином обозначается негативный стереотип в отношении людей какой-либо возрастной категории , но чаще всего подразумевается стереотип пожилого возраста .
Согласитесь , каждая из нас

Автор: <http://www.jlady.ru/>
30.05.2012 11:32 -

хотя
бы
раз в
жизни
испытывала
острый
его
приступ
,
ругая
нерасторопную
бабушку
на
почте
или
занудного
дедушку
в
сбербанке
.

Такое отношения связано со множеством причин. Во-первых, пожилые люди часто не следят за собой: они плохо и убого выглядят, источают неприятный запах, могут начать громко сморкаться и кашлять и т.д. ... Что их к этому побуждает – не всегда понятно (нельзя списывать все на плохие социальные условия в России, т.к. кто-то все-таки

Автор: <http://www.jlady.ru/>
30.05.2012 11:32 -

умудряется выглядеть и вести
себя
эстетично!). Все это
происходит
в современном
обществе
, где уже
давно
важны
красота и
гармония
. Во-вторых,
со
стариками
может
быть
тяжело
контактировать и находиться
рядом
—
их
разговоры
иногда
похожи
на
маловоспринимаемый поток сумбурных мыслей,
близких
к маразму. В них
нередко
вклиниваются навязчивые идеи, с остервенением вылетающие
из
старческого беззубого рта.

Действительно, будучи наследниками не самых лучших советских времен, старики зачастую не приспособлены к современным реалиям. Это объясняет их некоторую медлительность и неспособность усвоить какие-то новые технологии. В их время ведь даже намек на такой прогресс не было! Столкнувшись с одним-двумя подобными субъектами, нам начинает казаться, что они все такие. Так и рождаются стереотипы, которые впоследствии сами оказывают влияние уже на наше отношение к старости. Сперва вы видите подобных пожилых людей, грубите им, а потом вам кажется что вы станете такой, и вам также будут грубить, после чего вы начинаете безумно бояться старости. Так и получается замкнутый круг.

Разорвать его можете только вы. Чувствуя подкатывающую к горлу волну раздражения и злости на очередного странного старика, остановитесь и задумайтесь над тем, почему он так себя ведет. Возможно, вы испытаете жалость и сочувствие вместо злости, может быть, вам даже захочется ему в чем-то помочь. Ну а если его поведение совершенно выходит за рамки приличия и серьезно задает вас, постарайтесь оградить себя от общения с этим человеком. Например, выберите для посещения такие часы на почте, в которые наименьшая концентрация пожилых людей. И помните о том, что ваша старость, вполне возможно, будет отражением ваших нынешних поступков по отношению к пожилым людям, ведь ваши дети будут учиться отношению к старшим у вас.

Работа и старость

В связи с тем, что психика человека претерпевает изменения, то же самое происходит и с работоспособностью. Ни для кого не секрет, что есть определенная граница, после пересечения которой у человека могут быть проблемы с поиском и устройством на работу. Так ли обосновано ее существование? Для ряда профессий – да. Например, профессии спортсмена, балерины, артистки или военного предполагают карьерный пик до тридцати лет и уход на пенсию в сорок. Это связано с высокими требованиями к физической форме, и человеку, работающему в этих сферах, необходимо смириться с ранним выходом на пенсию.

Однако есть профессии, в которых карьерный пик приходится на промежуток с тридцати до шестидесяти-семидесяти лет. Как правило, это относится к рабочим специальностям, сфере обслуживания и другим профессиям, не требующим огромного багажа теоретических знаний – здесь на первый план выходят практические навыки. И, наконец, есть профессии, в которых компетентность человека с возрастом только растет. Это администраторы, политики, ученые, юристы, врачи и другие специальности, в который жизненный и профессиональный опыт имеют огромное значение. Также где-то до шестидесяти лет повышаются качество исполнительской и консультативной деятельности, качество проверочной работы, умение организовать труд. Это вполне может компенсировать тот факт, что с возрастом снижаются творческое воображение, инициативность и эффективность в повышении профессионального уровня.

Таким образом, ваша “профессиональная” старость зависит исключительно от вашей специальности. К счастью, некоторые профессии вообще не предполагают выхода на пенсию, и вы можете работать столько, сколько вам самой захочется. Так что вы можете сделать выбор, исходя из своих особенностей и ситуации на рынке труда, а любой выбор – это всегда замечательно!

Жизнь после старости

Вы, наверное, уже осознали тот простой факт, что старость может быть очень и очень разной. В качестве факторов, влияющий на ее качество выше были упомянуты и выбор профессии, и здоровье, и даже психическое состояние. Таким образом, индивидуальные проявления старения очень широки: старость может быть нормальной, а может быть патологической. В случае нормальной старости люди компенсируют те утраты, которые они несут, например, занимаясь специальными упражнениями. В этом случае у человека отсутствуют серьезные заболевания. Патологическая старость приходит с различными болезнями, неприятными явлениями, происходящими в организме (всевозможные инсульты, инфаркты, параличи, склерозы и т.д. ...).

Бесспорно, старость – это не расцвет жизненных сил и тонуса (хотя у кого-то бывает и так!). Но, согласно исследованиям, она вовсе не должна сопровождаться тяжелыми заболеваниями – это не является нормой. В ваших силах отсрочить этот момент или вообще добиться его ненаступления – для этого надо бережно и с любовью относиться к своему организму и не бояться состояния немощности (как известно, иногда наши страхи материализуются). Кроме того, человек может приспособиться практически ко всему. В частности, известны случаи, когда люди с ограниченными возможностями продолжали заниматься творчеством, например, писали романы, лежа в кровати.

Есть еще один интересный тип старения – когда биологический возраст не соответствует душевному. Безусловно, это может быть очень грустный вариант, когда тридцатилетняя женщина ведет себя, как глубокая старуха: “Ах, мне уже ничего не светит в жизни – скорей бы умереть!”. Но может быть и обратный вариант. Все вы наверное видели веселых и позитивных старичков (к сожалению, это явление в большей степени свойственно иностранным пенсионерам), которые о чем-то шутят, ходят в шортах и активно путешествуют.

Психологи провели интересное исследование: сравнили ожидания – “какой я буду в старости” – с реальностью – “какой я есть на пенсии”. Получились вполне воодушевляющие результаты: люди ожидали гораздо больших проблем со здоровьем, финансовых проблем, чувства социальной беспомощности и одиночества. Многие даже отметили улучшение самочувствия, ощущение свободы, интерес к занятию любимыми делами. Соответственно, нет никаких реальных статистических оснований на то, чтобы ожидать грустной и убогой старости.

Известный отечественный психолог Игорь Семенович Кон более подробно раскрыл вопрос о патологическом и нормальном старении. Он описывал различные типы старости, которые могут быть и благополучными, и неблагополучными. Именно вид старости, по его мнению, определяет самочувствие человека. Кон перечисляет следующие типы благополучного старения:

- Активная творческая старость. Такие люди очень поздно уходят на пенсию, стараясь как можно дольше оттянуть этот момент. Но даже расставшись с трудом, человек продолжает активно участвовать в общественной жизни, воспитывает молодежь и т.д. ... Некоторые психологи считают, что это может быть связано с плохими отношениями в семье и недореализованностью в этой сфере, однако самое главное – это высокое удовлетворение, которое приносит такой тип старости.
- Старость с прекрасной социальной и психологической приспособленностью. В этом случае энергия стареющего человека направлена на устройство собственной жизни: финансовое благополучие, отдых, развлечения и саморазвитие. Такой человек в старости занимается всеми теми делами, которые не успевал сделать в обычной жизни. И, разумеется, это ему нравится.
- “Женский” тип старения. В этом случае пожилой человек берет на себя различные семейные хлопоты: домашние обязанности, воспитание внуков, работа на даче и т.д. Поскольку семейные хлопоты, как правило, неисчерпаемы, таким старикам бывает некогда скучать или хандрить, соответственно, своей жизнью они, в общем-то, удовлетворены. Однако эта удовлетворенность ниже, чем во всех остальных благополучных случаях, из-за того, что это домашние хлопоты все-таки не являются подлинной самореализацией для большинства людей.
- “Мужской” тип старения, или старость в заботе о здоровье. В этом случае человек получает удовольствие от заполнения жизни различными вариантами заботы о здоровье. Они стимулируют активность у такого старичка: он с удовольствием занимается спортом, интересуется системами полезного питания, ходит в какой-нибудь клуб здоровья. Однако в этом случае беспокойство о своем организме нередко бывает чрезмерным и сопровождается различными страхами и тревогами, которые могут вынуждать человека обращать излишнее внимание на свои реальные и мнимые недомогания и заставляют долго ходить по врачам. Но в общем и целом такой старичок обычно вполне удовлетворен своей жизнью.

К сожалению, не все люди так относительно благополучно стареют – есть и весьма печальные варианты. Перечитывая их описание, остается лишь надеяться на то, что вы, наши дорогие читательницы, с таким не столкнетесь никогда. К ним относятся:

- Вечно всем недовольные ворчуны. Они полностью недовольны состоянием окружающего мира, критикуют всех и вся, кроме самих себя. Они обладают стремлением всех учить и терроризировать бесконечными претензиями. Особенно часто ругают “нонешнюю молодежь”. Часто к такому варианту приходят люди, которые по характеру

всегда были агрессивными, и в старости их агрессия находит выход таким вот неприятными образом. Это похоже на их собственный вариант самореализации.

- Одинокие печальные неудачники. Эти люди разочарованы в себе и в собственной жизни. Они постоянно ругают и винят себя за свои действительные и мнимые упущенные возможности, сожалеют о допущенных в жизни ошибках и неспособны прогнать прочь мрачные воспоминания о неприятном прошлом опыте. Все это делает их глубоко несчастными.

Есть одна очень полезная вещь, которая может существенно повысить уровень жизни в старости. Это те умения, навыки, занятия и сферы интересов, которые мы приобретаем в подростковом и юношеском возрасте, в зрелости забываем, а в старости опять вспоминаем. Примером таких занятий может быть рисование или написание стихов: будучи подростком, вы просто баловались этим, но впоследствии, в пожилом возрасте, такое хобби может очень пригодиться и стать для вас источником жизненных сил и вдохновения.

Интересный факт: очень многие молодые родители жалуются на своих супругов – и с ребенком не помогает, и времени мало уделяет, и за собой не следит. Но если задать им такой же вопрос об удовлетворенностью семейной жизнью после того момента, когда взрослые дети покидают родительское гнездо, то ответ может удивить вас – большинство людей очень позитивной оценивают свою семейную жизнь. Таким образом, многие люди, доживающие вместе до пожилого возраста, оценивают свою семейную жизнь как неплохую, а своего партнера – как подходящего им.

Вообще оценка прожитой жизни – это один из самых важных вопросов, встающих перед пожилым человеком. У него есть два пути: он может позитивно относиться к тому, как он прожил свою жизнь, и таким образом принимать себя, или впасть в отчаяние, думая о том, как он плохо жил. Как правило, это выражается в наличии или отсутствии страха смерти и в том, что человек говорит о своей жизни. Важным также оказывается умение извлекать уроки из прошлой жизни.

Старость – в радость ??

Итак, наша статья близится к своему завершению. Однако остался нерешенным один очень важный практический вопрос – как сделать свою старость счастливой и благополучной? Даже если вам кажется, что этот жизненный период никогда не наступит, нелишним будет сделать что-то хорошее для этого уже сейчас. Нет, не надо превращаться в озабоченную будущей старостью молодую девушку – просто живите. Но

прочитайте наши рекомендации – так, на всякий случай.

1. Старайтесь увидеть и узнать как можно больше всего. Во-первых, тогда у вас не будет ощущения, что вы прожили свою жизнь зря – вы же столько всего попробовали! Во-вторых, будет о чем поговорить с детьми и внуками, и им действительно будет интересно послушать ваши истории. В-третьих, как мы уже писали выше, это даст вам почву для хобби и интересов в старости – вам не надо будет учиться чему-то кардинально новому, достаточно будет лишь вспомнить хорошо забытое старое.

2. Цените людей, находящихся рядом с вами. Отношения – это вещь, в которую надо постоянно что-то вкладывать – такой эмоциональный пенсионный фонд. Если вы не будете над ними работать и уделять им внимания, то многие люди постепенно уйдут из вашей жизни, и вы останетесь одна. А это одно из самых тяжелых и неприятных переживаний пожилого возраста. Поэтому старайтесь поддерживать контакты: звоните друзьям, поздравляйте их с днями рождения, встречайтесь с ними и ищите бывших одноклассников. Кто знает, с кем из этих людей вам захочется общаться через ...цать лет?

3. Ухаживайте за своим организмом. Самый популярный совет. Ежу понятно, если заниматься спортом и своим здоровьем, то потенциальная старость будет приятнее и легче переноситься. Однако многие из нас откладывают это на завтра – ведь жизнь очень длинная! Не хочется вас разочаровывать, но чем раньше вы начнете следить за собой, тем больший эффект это принесет. Вам достаточно лишь начать бегать по утрам и пару раз в неделю ходить на танцы, заменить хот-дог из ларька с кока-колой на вкусный салат со свежавыжатым соком – и это уже будет ваш вклад. А потом вы втянетесь, потому что на самом-самом деле здоровый образ жизни (конечно, без фанатизма) приносит огромное удовольствие!

4. Любите себя. Вы помните о типе людей, которые в конце жизни только и делают, что ругают себя за свои ошибки и упущенные возможности? Это же очень глупо! Вы прожили интересную и уникальную жизнь, и вам много раз приходилось делать выбор. Иногда он был очень сложным, иногда – достаточно простым, но выбор – это всегда отказ от чего-то одного в пользу чего-то другого. Именно все эти выборы сделали вас и вашу жизнь такими, какие вы есть. Вспоминайте о положительных решениях в вашей жизни – тех, которые принесли вам сильную радость. Думайте о своих хороших сторонах. Все это может быть основой для формирования позитивного отношения к себе, которое имеет значение в любом возрасте.

5. Учитесь новому. Психические процессы могут “ржаветь” и “застывать”, если их не тренировать. Если вам уже в молодости неинтересно разбираться со скайпом и заказами через интернет, то что будет через двадцать лет? Способность усваивать новое уменьшается с возрастом, а если ее не тренировать, то она попросту отмирает. Во многом именно обучаемость и интерес к чему-то не дают негативной старости захватить ум и сердце человека. Ведь большинству из вас хочется быть как раз такими старушками – боевыми и веселыми, путешествующими леди вместо скучных, унылых и ограниченных тетушек.

6. Проявляйте терпимость к пожилым людям, помогайте им в чем сможете. Во-первых, это кармически правильно: относись к другим людям так, как хочешь чтобы относились к тебе. Во-вторых, чем больше таких позитивных примеров в обществе, тем меньше негативных стереотипов и проявления эйджизма вы ощутите на “собственной шкуре”. Ваши дети будут наблюдать за вашим отношением к людям вообще и к старшим в частности, и оно будет для них хорошим образцом.

7. Вносите в свою жизнь нотки счастья и оптимизма. Негативные эмоции усугубляют любые жизненные периоды – хоть отрочество, хоть зрелость и, естественно, старость. Большое значение для продолжительности и качества жизни имеет философия оптимизма, которая выражается в способности видеть в окружающем то хорошее и прекрасное, что рождает надежду и позволяет получать удовольствие. Необходимо понимать, что источник позитивного восприятия мира — в нас самих, он в умении не огорчаться по поводу мелочей и радоваться каждому положительному явлению. Помните о хорошем дольше, чем о плохом, думайте о справедливости и прелестях окружающего вас мира.

8. Как можно дольше занимайтесь любимым делом. Если это работа, то очень здорово, ведь она не только принесет вам радость, но и доход. Если это хобби – тоже замечательно, ведь главное – это позитивный заряд и энергия, которую вы от этого получаете.

После прочтения написанного выше напрашивается очень важный и интересный вывод – старость у нас в голове. Безусловно, многое зависит от состояния здоровья и от устоев общества, но наибольшим весом обладает наше отношение к старости. Если вы воспринимаете ее как угасание, конец жизни и предвестник смерти, то так оно и будет. Старость не принесет вам никакой радости, и вы будете целыми днями лежать на

Автор: <http://www.jlady.ru/>
30.05.2012 11:32 -

диване и грустить о былом в ожидании конца. Но, согласитесь, очень жалко выкидывать несколько десятков лет в мусорную корзину. Поэтому надо сделать все, от вас зависящее, чтобы про вашу старость можно было сказать — “золотая пора жизни”.