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



Старость – прекрасная пора! Но далеко не все об этом знают, а многие даже будут с порить . 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

.
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 бы
ть
,
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

. В качестве главной такой причины нередко фигурирует климакс.

Продолжительность климакса может колебаться в пределах от одного года до десяти 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

– 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 организма – ухудшается работа сердечно-сосудистой системы, снижается выработка гормонов, и женщину могут преследовать

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

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

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
–

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

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

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

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

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

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
, ч
еловек
не
может
ходить
или
заботиться
о
себе
. Ему
могут
быть
нужны
специальные
лекарства
или
аппараты
,

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 глубокой старухой в пятьдесят лет, а для некоторых

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

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

. 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.

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 на должном уровне в старости необходимо использовать специальные вспомогательные средства, например, группировка материала про смыслу, задействование всех органов чувств

и
большее
количество
времени
,
затрачиваемого
на
мыслительную
деятельность
.
Однако
это еще
не
все:
психологи
составили
целый
список
факторов
,
которые
благотворно
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 л
ичности
и
характере
человека
.
Уменьшаются

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
.

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 говорят лишь о своих болячках, желаниях и потребностях или о том, как на Руси жить плохо. Все это может сопровождаться повышенной раздражительность и эмоциональными

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 особенности общения

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

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 пожилые родители живут отдельно от взрослых детей. Им трудно часто приезжать к детям, а тем, в свою очередь, некогда. Да

и
не
всегда
интересно
выслушивать
истории
из
жизни
родителей
.

2. Потеря работы, связанная с выходом на пенсию. Для человека после тридцати льв
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

на
работу
.

3. Неизбежная утрата партнеров по общению. Это может происходить по разным при
чинам
:
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

все
менее
интенсивными
.

Однако все не так грустно и безнадежно – есть факторы, препятствующие разобщ
твлению .
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

– 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

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

, с
которыми
приходится
сталкиваться
.

Но пожилому дедушке или бабушке не обязательно становится обузой. Они могут зан
иматься
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

. 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

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

многом
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

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

- Практические аспект. 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

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 че
ловека
возникают
установки
типа
“будь
, что
будет”
и
“от
меня
ничего

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

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. Эт
им
термином
обозначается
негативный
стереотип
в
отношений
людей
какой-либо
возрастной
категории
,
но
чаще
всего
подразумевается
стереотип
пожилого
возраста
.
Согласитесь
,
каждая
из
нас

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

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 намека 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 задевает 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!

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

## *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, критикую 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 – этакий 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 свежевыжатым 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 “застревать”, 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

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”.