



# Психологические условия успешной адаптации в ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ

*текст для проведения бесед*

Примеры успешной адаптации. Их характеристики. Факторы, вызывающие нарушения. Условия оптимальной адаптации. Профилактика возрастных проявлений. Организация ЗОЖ в пожилом возрасте.



## **Психологические условия успешной адаптации в пожилом возрасте**

Примером успешной адаптации в пожилом возрасте являются долгожители. Долгожителями считают людей старше 80-лет. Изучая психологические и физические особенности долгожителей, ученые пришли к следующим выводам:

### ***1. Долгожители обладают определенными чертами характера, они:***

Уравновешены, спокойны, устойчивы к стрессовым воздействиям, легко приспосабливаются к изменениям жизненных обстоятельств, способны стойко переносить жизненные невзгоды.

Обладают чувством юмора, доброжелательны, неконфликтны, им не свойственна раздражительность, недовольство.

У них обширные социальные связи, широкий круг интересов, отсутствует чувство одиночества.

### ***2. Образ жизни долгожителей характеризуется:***

- Умеренностью в еде, неторопливостью
- Физической активностью. Возможностью каждый день как минимум один час отводить на «подзарядку» (релаксация, прогулка, дневной сон, музыка и т.д.)
- Отсутствием вредных привычек
- Занятостью: интересная работа, благотворительная деятельность, хобби
- Планированием серьезных приобретений в будущем.

Специалисты, изучающие явление долгожительства, обратили внимание на ***психологические факторы, которые могут вызывать различные нарушения в жизни пожилого человека:***

- ! Низкая самооценка
- ! Скука (пассивное времяпровождение)
- ! Гневливость или приступы гнева
- ! Трудность в выражении своих чувств
- ! Враждебность, отчужденность, зависть
- ! Тоска, тревога, депрессия.

*Если у Вас или Ваших знакомых отмечаются какие-либо из перечисленных ниже явлений, необходимо обратить на них внимание, постараться выявить, чем они вызваны и, по возможности, скорректировать.....* В этом может помочь консультация специалиста-психолога или психотерапевта.

Итак, **основными условиями оптимальной адаптации в поздних возрастах являются:**

- ! Образ жизни;
- ! Способность пожилого человека вовремя обратиться за помощью в проблемных ситуациях;
- ! Активная позиция человека по отношению к собственному здоровью (психологическая установка, от которой зависит выбор диеты, упражнений, отказ от курения и т.д., поведение человека при заболевании и лечении, степень выполнения врачебных рекомендаций, посещение медицинских учреждений).

## **Профилактика возрастных проявлений**

Рекомендуемые общие правила, направленные на оказание профилактической помощи в организации здорового образа жизни пожилых. В случае значительного ухудшения самочувствия, если Вы получаете специальное лечение, необходимо посоветоваться с

врачом. С осторожностью также следует подходить к рекомендациям, требующим посторонней помощи.

В настоящее время **выделяют два подхода** к проблеме профилактики старения:

I. Применение биологически активных веществ различного происхождения с целью prolongации жизни.

II. Соблюдение определенных гигиенических правил и следование требованиям здорового образа жизни.

### **Организация здорового образа жизни в пожилом возрасте**

**Здоровый образ жизни - это понятие комплексное, но более узкое, чем собственно образ жизни.** Согласно данным всемирной организации здравоохранения, не менее 50 % здоровья человека зависит от его образа жизни; 20 % приходится на наследственность, 20 % - на влияние внешней среды (экология); 10 % - на факторы, зависящие от здравоохранения. То есть, образ жизни больше всего влияет на то, как и сколько проживет человек. **Именно при здоровом образе жизни все системы человеческого организма работают долговечно.**

В середине 20 века ученые провели исследование людей от 20 до 75 лет и выявили **7 факторов, которые впоследствии стали рассматриваться как основа здорового образа жизни.** Оказалось, что те люди, которые соблюдали все 7 правил, показали такие же результаты по здоровью (заболевания, периоды пониженной энергии и др), как и те, кто был на 30 лет моложе, но этих правил не соблюдал.

**Вот эти правила:**

- Сон (7-8 часов);
- Регулярное и умеренное питание;
- Отказ от дополнительного приема пищи (т.е. в перерывах между ее приемами);
- Вес не должен превышать 10 % оптимального (в зависимости от возраста);
- Регулярные занятия физическими упражнениями;
- Отказ от курения;
- Отказ от алкоголя.

Надо отметить, что большинство долгожителей, проживших более 100 лет, придерживались умеренности в питании, отличались физической активностью, участием в труде до преклонных лет.

Разумеется, этим не исчерпывается многообразие факторов здорового образа жизни, которое уточняется опытным путем и окончательно еще не установлено. Заметим также, что соблюдение **1 пункта** (сон 7-8 часов) в вышеприведенном перечне является одним из самых трудных, поэтому приводим **правила, выполнение которых способствует профилактике нарушения сна в пожилом возрасте:**

- Достаточный уровень физической активности днем
- Прекращение напряженной умственной работы за 1-1,5 час., до сна
- Прием пищи не позднее чем за 2-2,5 час., до сна
- Сон в проветренной и затемненной комнате
- Соблюдение режима: всегда ложиться спать в установленное время (наиболее физиологически обоснованным является период сна с 22-23 до 7-8 утра)
- Соблюдение правил гигиены (уход за телом, контроль за протеканием ментальных и эмоциональных процессов, функционированием нервной системы)
- Нарушение сна является одной из самых распространенных жалоб в пожилом возрасте и, как считают многие, поддается коррекции преимущественно с помощью лекарств.

Однако, необходимо помнить, что нарушение сна может быть симптомом других заболеваний. Так, например, бессонница может сочетаться с ухудшением памяти.

Таким образом, соблюдая эти простые правила, в пожилом возрасте можно вести довольно активную, насыщенную жизнь.