



В настоящее время большинство людей могут рассчитывать, что они проживут до седьмого десятка лет и дольше. Но современный образ жизни приводит к тому, что мы хоть и живем дольше, чем наши предки, но стареть начинаем куда раньше.

На биологическом уровне старение — это результат воздействия самых различных молекулярных и клеточных повреждений, которые накапливаются с течением времени. Это приводит к постепенному снижению физических и умственных возможностей, повышению вероятности болезней и, в конечном счете, к смерти. Такие изменения не происходят линейно или упорядоченно и лишь приблизительно соотносятся с числом прожитых человеком лет.

Процессы старения организма в норме начинают развиваться после сорока лет, а сейчас уже двадцати-тридцатилетние склонны к заболеваниям, характерным для более пожилого возраста. Это происходит, чаще всего, из-за нездорового образа жизни. Всем известны факторы, от которых зависят здоровье и долголетие: двигательная активность; рациональное питание; соблюдение режима дня и гигиена отдыха; труд, приносящий удовлетворение; наличие жизненной цели; нормальный сон; гигиена быта; умение управлять эмоциями и сохранять оптимизм; счастливый брак; отказ от вредных привычек; закаливание и др.

Следует особенно отметить необходимость заботиться в старшем возрасте о психологическом здоровье. Секрет психологического здоровья пожилых людей - в чувстве нужности и активной жизни.

Чтобы сохранить и приумножить психологическое здоровье, можно придерживаться следующих рекомендаций:

**1. ЗАМЕНИТЬ ЧУВСТВО ПОТЕРИ НА ЧУВСТВО НУЖНОСТИ.** Часто, резко закончив трудовую деятельность, человек испытывает чувство одиночества: оборваны многие контакты, теряются привычные задачи, ритм жизни. Когда ваш близкий приближается к солидному возрасту, оседает дома, крайне важно дать ему чувство значимости. Не ограничивайте человека в его домашних обязанностях, дайте возможность по-настоящему нести за что-то ответственность – пусть это будет отслеживание коммунальных платежей, полив цветов или занятия математикой с внуком-школьником. Мысль «мне некуда себя деть» приводит к стрессам, раздражительности, переживаниям и, в конечном счёте, - снижению физической активности и нежеланию следить за своим здоровьем. Важно дать возможность нашим родителям применить

силы и энергию, ведь потенциал еще остается, и нужно его реализовать.

**2. СТАТЬ НАСТАВНИКОМ ИЛИ ВОЛОНТЁРОМ.** Возможности наставничества и волонтерства – полезный способ проявить себя. За рубежом трудовое наставничество очень популярно. Возрастные специалисты активно привлекаются к обучению молодых сотрудников. Сегодня участвовать в наставничестве можно в более широком смысле. Применить свои знания и опыт люди пожилого возраста могут, например, став наставником собственных внуков в тех сферах, где они настоящие профессионалы. Поддержите в этом желании своих близких. Еще один вариант - волонтерство. Желание помогать и видеть результат своей помощи, своего труда – прекрасная мотивация для пожилого человека, чтобы быть здоровым, активным, востребованным и не ощущать одиночества.

**3. НЕ СДЕРЖИВАТЬ, А РЕАЛИЗОВЫВАТЬ СВОЮ ЭНЕРГИЮ.** Геронтологи отмечают, что сегодня люди после 65 лет остаются активными – и физически, и социально. В этом залог долголетия: не останавливаться и продолжать жить с удовольствием. Пожилые люди, имеющие хорошее психическое и физическое здоровье, обычно ведут здоровый образ жизни, стараются поддерживать физическую активность, заниматься физкультурой, с интересом следить за активностями и досугом и «выходить в люди». Поддержите желание ваших близких быть активными. Предложите, например, заняться различными видами ходьбы, плаванием в бассейне, помогите понять, какие хобби и увлечения ждали свободного времени – и вот теперь можно реализовать свои желания. Если есть возможность и силы путешествовать - стоит попробовать воплотить эти мечты в действительность.

**4. ОСТАВАТЬСЯ В СОЦИУМЕ.** Активная эмоциональная жизнь помогает сохранять общий уровень здоровья. Не стоит оставаться в четырех стенах. В любом возрасте, если позволяет здоровье, полезно выбираться в театры, музеи, на выставки, просто на прогулки с лицезрением красот и достопримечательностей. Психологи отмечают, что работа ума и эмоций способствует поддержанию активности мозга.

**5. ОТКРЫТЬ В СЕБЕ НОВОЕ.** Кто-то начинает заниматься танцами, кто-то увлекается живописью, кто-то погружается в изучение иностранного языка. Поддержите ваших близких в их желании переключиться на, возможно, новые необычные увлечения. Для пожилого человека важно ощущать уверенность в своих силах. Полезно сменить мысль «уже поздно что-то менять» на позицию «а вот теперь у меня есть время, знания и опыт, чтобы, наконец, заняться тем, что мне интересно!».

Чем раньше человек начинает задумываться о своем здоровье и работать над ним, тем лучше будет результат. Берегите себя, ведите здоровый образ жизни и будьте здоровы!