Особенности пожилого возраста.

Развитие личности человека проходит определенные стадии жизненного цикла: младенчество, детство, подростковый возраст, юность, зрелость, старость. Каждый этап жизни связан с изменениями психических процессов. Сегодня мы поговорим о психологии пожилых людей, особенностях этого возрастного периода.

Процесс старения представляет собой физическое, психологическое и социальное явление. Происходят внешние и внутренние изменения, влияющие на жизненный уклад пожилого человека. К внешним относят появление большого количества свободного времени, изменения социального статуса. Внутренние изменения – осознание потери прежних физических и психологических сил, зависимое положение от семьи. Пожилые люди стараются не выставлять свою жизнь на показ. У них угасает потребность находиться в центре внимания, может снижаться настроение. Появляется ощущение собственной ненужности, непонимания окружающими, нарастает чувство одиночества.

Для того чтобы этот непростой период жизни протекал более гармонично, рекомендую:

1. Продолжайте ухаживать за собой. Посещайте парикмахера, массажиста, сауну, баню, СПА процедуры и другое.
2. Занимайтесь спортом, фитнесом или йогой.
3. Правильно питайтесь.
4. Радуйте себя, выезжая на природу, прогуливаясь по лесу, в парке. Посещайте выставки, театры, торговые центры, библиотеки, кинотеатры.
5. Заботьтесь о ментальном здоровье. Больше читайте, учите стихи, изучайте иностранные языки, так как это способствует образованию новых нейронных связей, улучшая работу мозга.
6. Общайтесь с друзьями. Не бойтесь заводить новые знакомства.
7. Любите себя. Улыбайтесь. Радуйтесь каждому дню.
8. Используйте свободное время с пользой для себя. Займитесь саморазвитием (новое хобби, собственное дело).
9. Следите за здоровьем, регулярно проходите профилактические осмотры, своевременно получайте лечение, исключайте из вашей жизни вредные привычки: алкоголь, курение. Соблюдайте режим дня.

Качество жизни пожилого человека зависит также от умения окружающих общаться с ними, умения обеспечить психологическую поддержку, помочь организовать активный отдых, труд, рациональное питание, оборудовать жилище сообразно его потребностям. Осознание человеком своей ценности для семьи, родственников и общества продлит его активную жизнь и скрасит старость.

Психолог психоневрологического диспансера

Тамара Микулич.