

Психологическое здоровье в пожилом возрасте

«Не жалеете о том, что стареете – многим было в этом отказано, потому как жизнь дается всем, а старость избранным». Замечательные слова Ольги Аросевой звучат как призыв к жизни без сожаления о возрасте. Всемирная организация здравоохранения определяет пожилой возраст от 60 до 74 лет, как возраст, к началу которого человек выходит на заслуженный отдых. Несомненно, пенсия – это новый жизненный этап, требующий адаптации и принятия. Но только если для одних это возможность «пожить для себя», то для других пенсия расценивается как приговор активной жизни. Но так ли это? На самом деле, качество жизни в пожилом возрасте зависит от различных факторов, среди которых следует отметить *психологическое здоровье* человека.

Наступление пенсионного возраста, почти всегда сопровождается смешанными чувствами радости и тревоги. Человек начинает осознавать наступление иного образа жизни, который требует особого внимания. Пенсионерам больше не нужно заботиться о рабочих буднях, жизнь превращается в сплошные выходные. Вроде бы и порадоваться можно, но человек может столкнуться с чувством бесполезности, ненужности. В этот период как никогда важна поддержка родных и близких, чтобы человек мог уверенно и спокойно принять свой новый статус и обрести смысл жизни. Смена социального пространства, привычного круга общения, например с коллегами, может привести к ощущению одиночества и изоляции. Лучшим решением в данной ситуации может стать поиск новых способов самореализации и активная жизненная позиция. Немаловажно пересмотреть взгляды на то, что в молодости воспринималось как нечто обыденное, само собой разумеющееся: питание, сон, работа, окружение.

Отдельно следует выделить любовь к себе как составляющую психического здоровья. Любить себя – это право принимать и беречь себя, уметь проявлять уважение к собственному благополучию. К сожалению, многие в более раннем возрасте не считаются с возможностями и потребностями своей души и тела: наизнос работают, имеют вредные привычки и в целом не следят за здоровьем. И напрасно, психологическое здоровье тесно связано с физическим. Так, негативное психическое здоровье является фактором риска хронических соматических заболеваний, как впрочем и наоборот. В свою очередь, регулярная физическая активность способствует снижению стрессовой нагрузки, повышает самооценку, улучшает качество сна и когнитивные способности (память, внимание, мышление), стабилизирует эмоциональный фон и способствует выработке эндорфинов (гормонов радости) и т.д..

Таким образом, если вы нацелены в пожилом возрасте жить долго и в здравии, и чтобы возраст в паспорте оставался лишь цифрой, то необходимо обратить внимание на следующие аспекты жизни:

1. **Здоровье** наиболее уязвимая сторона жизни в пожилом возрасте. В связи с этим, в целях медицинской профилактики и пропаганды здорового образа жизни, в Беларуси введена обязательная диспансеризация, в ходе которой определяются факторы риска развития заболеваний, в том числе, выявление на ранних этапах их развития. Далее, осуществляются назначения лабораторных исследований, осмотр специалистами. Лица пенсионного возраста проходят один раз в год диспансеризацию на базе своей поликлиники. Также следует обратить внимание на вакцинацию против гриппа и COVID 19. Так, профилактические прививки проводятся ежегодно, в период с сентября по декабрь. Болезнь легче предупредить, нежели лечить.
2. **Физическая активность** подразумевает бережный подход к возможностям своего физического здоровья. Исходя из наличия сопутствующих заболеваний, разрабатывается комплекс лечебных упражнений, способствующих поддержанию организма в бодром состоянии. Но не стоит забывать, для поддержания здоровья

полезны не только лечебные физические упражнения, но и обыкновенный поход по магазинам или просто прогулки на свежем воздухе.

3. **Интеллектуальная зарядка** или **гимнастика для мозга** идеальный вариант сохранения когнитивных способностей (памяти, внимания, мышления) в возрасте 50+. Решение кроссвордов, чтение книг, изучение иностранных языков, новые увлечения и многое другое, важно! - ранее неизвестное человеку, способствует возникновению новых нейронных связей, что благоприятно сказывается на мозговой активности.
4. **Питание** в пожилом возрасте должно удовлетворять не только физиологические потребности, но и являться источником удовольствия, регулировать эмоциональное состояние. Связь между питанием, эмоциями и настроением подтверждена научными исследованиями. Необходимо включать в рацион пищевые продукты, богатые омега-3 жирными кислотами, играющие важную роль в структуре мозга, помогают снизить уровень стресса и повысить эмоциональную устойчивость. Для поддержания нервной системы и стабилизации эмоционального состояния также важны белки, минералы и витамины. Поэтому питание должно быть разнообразным, осознанным и умеренным.
5. **Любовь и забота о себе** теперь это не просто слова - это жизненное кредо. Наступает возраст, когда не надо никуда спешить, можно замедлиться и попытаться ощутить на себе все то, на что ранее не хватало времени: спокойный здоровый завтрак, уход за собой, пешие прогулки, теплые встречи с близкими по духу людьми. Пришло время жить в настоящем, не «копаться» в прошлом, не омрачать свой разум негативными мыслями и воспоминаниями. Позаботиться о духовном здоровье, обрести навыки слушать и слышать свое тело, распознавать свои мысли, чувства эмоции, учиться адекватно реагировать на возникающие трудности, а еще лучше, их не допускать. Помнить, каждому возрасту присуще свое назначение: время рождаться, расти, учиться, строить карьеру, семью и т.д. Поэтому, «золотой возраст» следует расценивать как подарок судьбы, который, если задуматься, дается, к сожалению, не всем. Старение организма – процесс закономерный и неизбежный. И старость сама по себе не является болезнью, а только очередным этапом жизненного пути человека. И в «третьем», т.е. пожилом возрасте можно сохранять бодрость и ясность мышления, продолжая вести полноценную жизнь.
6. **Сон** – это основа жизни, он должен быть полноценным. Сон - залог нашей активности в течение дня и здоровья как психического, так и физического.
7. **Социальное окружение.** Постарайтесь исключить из своей жизни токсичных для вас людей, а если это невозможно, то пересмотреть отношение к ним. Не замыкаться, позволить себе расширить круг знакомых, во взаимодействии с которыми вы будете наполняться радостью.
8. **Информационный покой** залог психического благополучия в любом возрасте. И вот почему! Ежедневный поток негативной информации средств массовой информации способен порождать неопределенность, страх и тревогу. Поэтому учитесь фильтровать информацию для своего же блага.

Таким образом, психологическое здоровье во многом зависит от самого человека, от его желания жить полноценно, независимо от возраста. Жить никогда не поздно – важно лишь захотеть!

Оксана Зуева, психолог поликлиники № 1