



## **«Активное и здоровое старение! Будь в тренде!»**

Старость — это закономерный процесс возрастных изменений, очередной этап индивидуального развития человека.

Термин «старость» нельзя определить точно, так как в разных обществах этот термин имеет разные значения. Во многих частях света люди считаются старыми из-за некоторых изменений в их активности и социальной роли.

С точки зрения медицины старость начинается, когда в организме начинают происходить необратимые изменения — обычно это относится к людям старше 55 лет. С точки зрения экономики старость можно отсчитывать с наступлением возраста, старше трудоспособного. ВОЗ относит к пожилым людей старше 60 лет, ООН — старше 65.

Ученые отмечают, что продолжительность жизни, период начала старения, длительность этого периода заметно отодвинулись по времени за последние столетия (исключение: пандемия и ее негативное влияние).

И на это есть свои основания. Во-первых, прогресс медицины. Во-вторых, прогресс человечества, в целом. То есть сегодняшнее время требует развитого мозга, мыслительной активности, креативности, бодрости, опыта. В-третьих, здоровый и счастливый образ жизни самого человека помогает удерживать работоспособность своего организма на высоком уровне, даже в преклонном возрасте.

Немецкий писатель, мыслитель, философ Гёте говорил: «Старость — это золотая жатва». Человек вместе с пожилым возрастом получает свободное время, независимость, возможность заниматься творчеством. Яркие тому примеры можно найти в истории: Микеланджело, который

работал в 88 лет, Лев Толстой - в 82 года, Репин – в 86 лет, Айвазовский – в 82 года. А сколько современников, продолжающих продуктивно трудиться в «третьем возрасте», например, известный всем врач педиатр Леонид Рошаль - 88 лет, врач кардиохирург Лео Бокерия - 81 год.

К сожалению, для многих старение ассоциируется с увяданием, болячками, немощностью и другими утратами. Но не для всех! Есть люди, для которых старение - это не данность; эти пожилые люди совершенно не вписываются в эту теорию. Они выглядят подтянутыми и молодыми! Они заботятся о качестве жизни, поддерживают свое здоровье, сохраняют силы, занимаются любимым делом, стильно одеваются, они находят время на хобби и путешествия, учатся и даже позволяют себе влюбляться 😊. Они идут в ногу со временем, они - в тренде! И этот тренд называется «третий возраст», или активное и здоровое старение.

Государства поддерживают «третий возраст» и создают возможности для активной жизни людей в этом возрасте. Например, в норвежских городах есть специальные «клубы» для пожилых — с помещениями для отдыха и мероприятий, процедурной, мастерской и спортзалом.

В США люди с достатком в старости могут переехать в специальные центры, где к их услугам масса возможностей для спорта и здорового образа жизни, досуга и развития, общения и развлечений. Для тех, кому такое не по карману, организуют активный досуг: совместные походы, посещение театров, обучение.

В России наиболее известная программа здорового старения — «Московское долголетие». Пожилые москвичи могут посещать групповые занятия на трехстах площадках, свободно перемещаться по городу с помощью службы мобильности в метро, бесплатно учиться и осваивать новые навыки, приходить на танцевальные вечера и помогать другим в рамках волонтерских программ.

Согласно зарубежным исследованиям, такой конструктивной позиции старения придерживаются люди, которые по жизни были активными, довольными, позитивными. Эти люди и в старости сохраняют свои черты, проживают свой «третий возраст» благополучно. Они любят жизнь во всех ее проявлениях, они активны, инициативны, ищут развлечений, стремятся к общению, помогают другим, не делают трагедию из возрастных изменений. Они уверены, что жизнь в позднем возрасте может оставаться деятельной, творческой насыщенной, осмысленной. Как говорится: кто как жил, тот так и стареет.

К сожалению, не у всех получается быть «в тренде». Пожилые люди с «зависимым» типом старения постоянно ищут помощи и

внимания от других и, не получив помощи и внимания, чувствуют себя несчастными и обиженными. Такие люди и в молодости проявляли пассивность, уступчивость, им не хватало силы воли, они не очень-то доверяли себе, жили «в тени» других.

Пожилые люди с «защитной позицией» старения негативно относятся к старости, но скрывают это чувство, они как бы «покрыты броней». Такие пожилые люди держаться замкнуто, отгораживаются от людей, не стремятся к сближению с ними.

Позиция «враждебности к миру» характерна для людей, склонных к обвинению всех и всего. По их мнению, общество, окружение виновато во всех их бедах и неудачах. Люди такого типа подозрительны и агрессивны, никому не верят, не признают какую-либо зависимость, отказываются от предложенной помощи, даже если она им нужна, испытывают отвращение к старости, всеми силами цепляются за работу как за спасательный круг.

Пожилые люди с «позицией враждебности к себе и своей жизни» склонны к депрессии и фатализму. Они чувствуют себя одинокими, ненужными, свою жизнь считают неудавшейся, к смерти относятся без боязни – как к избавлению от несчастного существования.

Та или иная сторона жизни, интерес может быть главенствующим в жизни пожилого человека. Это также определяет тип старения:

- Например, пожилой человек может быть нацелен на семью и ее благополучие.
- При выборе творческого типа старения (уже понятно из самого названия) человек уделяет много внимания творчеству, он черпает энергию из творчества. Например, занимается танцами, рисованием, ландшафтным дизайном, пусть даже своего садового участка.
- Некоторые пенсионеры выбирают социальный тип старения и занимаются общественно-полезными делами и мероприятиями.
- Кто-то активно или пассивно участвует в политической жизни (политический тип старения).
- Часть пожилых сосредотачивается на духовной и религиозной жизни.
- Кто-то стремится к пребыванию наедине с собой, наполненность жизни таких людей достигается за счет воспоминаний о прошлом.
- Кто-то комбинирует интересы. И это тоже можно назвать творческим подходом к старению.

- Вместе с тем, есть истории, когда человек проживает свой «третий возраст», сосредоточившись сугубо на недомоганиях, протекании болезней. А при угасающем типе старения люди вообще не стремятся наполнять свою жизнь каким-либо новыми занятиями, они не находят применения своим силам.

Так или иначе, все индивидуально. На качество и продолжительность «третьего возраста» оказывают влияние факторы здоровья, широта мировоззрения, образ жизни, психологические знания, умения, навыки, например, способность использовать собственные ресурсы для адаптации к изменениям в поздних возрастах, способность противостоять трудностям и стрессам.

Исследования, проведенные шведскими учеными (университет Гетеборга), доказали, что физическая, интеллектуальная активность, не угасающий интерес к жизни, отказ от алкоголя и табака, отсутствие отягощенного медицинского анамнеза способствуют увеличению продолжительности жизни на 14 лет.

Люди, которые с юности приучили себя к физической активности, здоровому питанию и сну, с возрастом выглядят значительно лучше своих сверстников.

Усиливают разрушительные процессы, мешают заложенным природой процессам самовосстановления лень, небрежное отношение к здоровью, сидячий образ жизни, вредные привычки.

Многое в руках человека! Поэтому не стоит бояться «третьего возраста»! Ожидание от старческого возраста различных заболеваний, физической немощи рождает тревогу и сомнения, которые негативно сказываются на психическом здоровье.

Любите свой возраст и себя в нем! Помните (мы об этом говорили в самом начале): человек вместе с пожилым возрастом получает свободное время, независимость, возможность заниматься творчеством. Как писал С.А. Есенин «О возраст осени! Он мне дороже юности и лета».

И не теряйте свою роль в управлении «третьим возрастом». Делайте свою жизнь деятельной, творческой насыщенной, осмысленной!

Информацию подготовила:

психолог 1 квалификационной категории Орехво О.В.,

УЗ «Гродненский ОЭД»