

Жизнь продолжается

Человеческий организм стареет независимо от социального статуса, пола, образа жизни. Это нормально. Быть старым не означает, что жизнь закончена. Это означает, что человек прошел долгий, не всегда легкий жизненный путь. Что, возможно, пришло время стать немного спокойнее, научиться жить гармонично с новым «Я».

Бывает очень сложно смириться с искаженным отражением в зеркале. Часто требуется ненавязчивая помощь, чтобы понять нового себя. Изучением трудностей принятия старения занимается геронтопсихология.

Мужчины и женщины начинают замечать необратимые процессы в своем внешнем облике, в физиологическом состоянии тела. Все сложнее вставать с постели, выполнять обычные ежедневные работы по дому.

Признаки старения у всех одинаковые. Но переживают этот период каждый по своему. Очень важно, чтобы в это время рядом оказались понимающие и дружелюбные люди.

Сложности возникают из-за хронических болезней, из-за выхода на пенсию, из-за дряблости организма.

Общие клинические признаки старости:

- все больше болевых ощущений;
- потеря мышечной массы;
- утрата гибкости, выносливости;
- ослабление зрения;
- частичная потеря памяти;
- дряблость кожи, морщины.

Особенности переживания старости мужчинами и женщинами пожилого возраста существенно отличаются.

Женщинам сложно терять красоту тела, упругость кожи. Мужчин не очень заботят морщины, даже наоборот седина и морщинки делают их солиднее.

Женщины переживают, что становятся не расторопными, медлительными. Мужчин терзает убывание физической силы и выносливости. Все больше денег приходится тратить на лекарства, все чаще хочется отдохнуть. Приходит ощущение обузы для семьи. Пожилые люди начинают чувствовать свою возрастающую бесполезность для близких.

Физически активные личности легче справляются с тяготами старения. Другим нужна помощь, чтобы справиться с депрессией и апатией. Хорошо, когда рядом близкие, заботливые люди. Сложно, когда рядом никого нет. Человеку в любом возрасте важно чувствовать свою полезность для кого-то. Ощущать уважение и любовь.

Стать пожилым человеком – это не приговор. Это новая веха жизни. Главное увидеть, что природа прекрасна, еда вкусна, искусство вдохновляет, а доброжелательных людей намного больше.

Преимущества старости:

- много полезного личного времени;
- не надо спешить на работу;
- можно отдыхать, когда хочется;
- наладить жизнь по собственному графику;
- возможность найти новое хобби.

Позади молодость, полная радости, любви, движения. Впереди зрелость наполненная нежностью, размеренностью. Именно сейчас время читать или слушать книги, играть в настольные игры, смотреть интересное кино.

Сложно вести динамичную жизнь с хроническими болезнями, организму необходима медикаментозная поддержка. Женщины

чаще обращаются за помощью к медикам по собственному желанию, мужчин часто приходится уговаривать.

Если есть возможность для посильных занятий спортом, ее нужно использовать. Медитация, йога под звуки природы или любимую музыку однозначно успокоят головную боль, расслабят нервное напряжение, сделают сон крепким.

Ничто не заменит живое общение. Важно найти собеседников и единомышленников. Прогулки в компании друзей, семьи, внуков станут отличным поводом отвлечься от грустных мыслей.

Конечно, старость может быть осложнена инвалидностью, прогрессирующей деменцией, одиночеством. Таким людям необходима профессиональная помощь. Психологическое здоровье – залог спокойной старости.

Женщины лучше приспособлены переносить невзгоды, им проще вернуться к нормальному образу жизни, ухаживать за собой и близкими по мере возможностей. Мужчинам удары судьбы, потерю родного человека пережить тяжелее. Им необходима поддержка, чтобы не замкнуться, выйти из стрессового состояния.

Пожилые люди – достойные члены общества. На благо семьи, государства было отдано много сил и времени. Накоплен ценный опыт. К, сожалению, общаться с ними не всегда просто. Сказываются возрастные изменения мозговой деятельности. В этом случае помогут терпимость и чистосердечная забота.

Для тех, кто не хочет мешать семье, хочет получить качественное обслуживание и много живого общения есть хороший вариант – переехать в пансионат для пожилых людей.

Дом престарелых «Рассвет» в Боровом - это не только комфортное место проживания для пожилого человека, круглосуточный медицинский уход, горячее питание, - это полноценная активная жизнь в кругу ровесников.