☺ Профилактика старения

- ✓ **Здоровый образ жизни как фактор долголетия.** Человеческий организм рассчитан на длительную жизнеспособность и продолжительность жизни, что во многом определяется тем, как человек сам себе ее строит – сокращает или продлевает, как заботится о своем здоровье. Продолжительность жизни и здоровья на 50 % зависят от образа жизни, которые человек создает себе сам, на 20 % от наследственно обусловленных биологических факторов, на 20 % от внешних экологических факторов, на 10 % от усилий медицины.

- ✓ **Культура питания**
  Нерациональное питание – один из важнейших факторов риска преждевременного старения. Питание должно быть разнообразным, умеренным и соответствовать возрастным потребностям и энергозатратам.

- ✓ **Культура движения**
  Возрастные изменения в организме физиологически неизбежны, но каждый человек способен их отдалить. Для этого уже с 40-летнего возраста необходимо начинать борьбу за свое здоровье и сохранение активного долголетия.

ГОАУСОН «ПОЛЯРНИНСКИЙ КЦСОН»

Памятка

Психологические особенности пожилого человека

Отделение социального обслуживания на дому граждан пожилого возраста и инвалидов
Служба срочной социальной помощи

2015 г.

Благополучные социально-психологические типы старости

- ✓ Первый тип — активная творческая старость, когда ветераны, уходя на заслуженный отдых, продолжают участвовать в общественной жизни, в воспитании молодежи — живут полнокровной жизнью, не испытывая какой- либо ущербности.
- ✓ Второй тип старости характеризуется тем, что пенсионеры занимаются делами, на которые раньше у них просто не было времени: самообразованием, отдыхом, развлечениями и пр. Для этого типа стариков характерны хорошая социальная и психологическая приспособляемость, гибкость, адаптация, но энергия направлена главным образом на себя.
- ✓ Третий тип, а это преимущественно женщины, находит главное приложение своих сил в семье. Поскольку домашняя работа неисчерпаема, то женщинам, занимающимся ею, просто некогда хандрить, скучать. Однако, как отмечают психологи, удовлетворенность жизнь у этой группы людей ниже, чем у первых двух.
- ✓ Четвертый тип — это люди, смыслом жизни которых становится забота о собственном здоровье. С этим связаны и разнообразные формы активности, и моральное удовлетворение. Вместе с тем обнаруживается склонность (чаще у мужчин) к преувеличению.

Процесс старения в каждом человеке протекает индивидуально. Старение – процесс продолжительный, начинающийся с постепенного снижения функциональных возможностей человеческого организма. Выделяют три стадии этого периода: пожилой возраст – мужчины: 60-74 г., женщины 55-74 г., старческий возраст – 75-90 лет и долгожители – свыше 90 лет.

🕮 Психологический портрет пожилого человека

- ☞ снижение самооценки, неуверенность в себе, недовольство собой;
- ☞ опасение одиночества, беспомощности, обнищания, смерти;
- ☞ угрюмость, раздражительность, пессимизм;
- ☞ снижение интереса к новому – отсюда брюзжание, ворчливость;
- ☞ замыкание интересов на себе – эгоистичность, эгоцентричность, повышенное внимание к своему телу;
- ☞ неуверенность в завтрашнем дне – это делает пожилых скупыми, сверхосторожными, консервативными, малоинициативными;

Однако исследования ученых свидетельствуют о многообразных проявлениях положительного отношения пожилого человека к жизни, к людям, к себе.