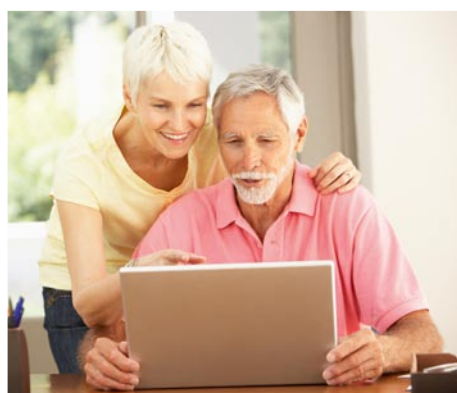


С психологическим старением можно бороться

Биологическое, социальное и психологическое старение далеко не всегда приходит одновременно. Биологическое старение напрямую связано с физиологией и возрастными изменениями организма, социальное — с переменой социального статуса (например, после выхода на пенсию), а психологическое — с уровнем интеллектуальной активности, отношением к своему возрасту и общим настроением



Как это ни парадоксально, но в значительной мере человек сам способен выбрать темп своего старения: позитивная модель поведения, комплекс правильных психологических установок, адекватное восприятие своего возраста — все это положительно влияет и на состояние здоровья, и на сохранение значимой социальной роли. Недаром же на слуху такие понятия, как «счастливая старость» и «мудрость, которая приходит с годами».

Эта статья адресована не только зрелым людям, но и тем, кто сравнительно далек от старости: вполне реально научиться отслеживать и пресекать в себе признаки психологического старения, уметь контролировать и корректировать свое поведение, тренировать память и мозг, формировать позитивное, светлое мироощущение...

У ВАС ПОЯВИЛИСЬ ПРИЗНАКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СТАРЕНИЯ, ЕСЛИ

- Вы все чаще предаетесь ностальгии, вспоминаете дни своей молодости и юности, приговариваете «а вот в наше время», брюзжите и ворчите, что сейчас «все не так».

- Молодые люди вас раздражают, вы не понимаете, о чем они говорят. Вам кажется, что нынешняя молодежь неправильно живет, совершает глупости, не интересуется важными вещами, мало читает, не уважает старших и пр.

- Вас напрягают современные технологии, вы предпочитаете многое делать «по старинке», вам не хочется осваивать гаджеты и профессиональные программы.

- Вы все время критикуете действия других и при этом не воспринимаете критику в свой адрес.

- Вы склонны сопровождать свою жизнь ритуалами, строгой последовательностью привычных действий; вас выбивает из колеи нарушение привычного течения жизни.

- Вы склоняетесь преимущественно к комфортной одежде и одеваетесь теплее, чем большинство окружающих.

- Вы испытываете недоверие к полицейским, учителям, врачам... Вам кажется, что они слишком молоды, чтобы оказать квалифицированную помощь. Вас удивляет, чему могут научить своих детей молодые родители.

- Вам все меньше хочется напрягаться: походы кажутся слишком утомительными, концерты — слишком громкими, культовое кино — скучным. Шум, суета и многолюдность утомляют.

- Вы мало интересуетесь современным искусством и литературой, все меньше читаете современные книжные новинки и серьезные тексты.

- Все больше времени приходится тратить на поиски вещей. Теряются ключи, очки, записные книжки, флешки, мобильный телефон...



- Вы становитесь все сентиментальнее, легко можете растрогаться и прослезиться.
- Вам все тяжелее выбрасывать вещи, особенно те, с которыми связаны теплые воспоминания.
- Вам кажется, что вы умнее других, все знаете и понимаете, разбираетесь в самых разных вопросах и при случае смогли бы руководить фирмой, городом или страной.
- Вы предпочитаете говорить о том, что интересует вас, а не слушать собеседника. Свое мнение считаете настолько ценным, что высказываете его при любых обстоятельствах.
- Не готовы принять точку зрения другого человека, вникнуть в логику его аргументации, осознать свои заблуждения, посмотреть на события или явления в свете вновь открывшихся обстоятельств, новых фактов или достижений науки.
- Вам кажется, что именно окружающие должны приспособиться к вам и вашим нуждам. Вы не готовы подстраиваться под других людей.

Есть классические советы для профилактики психологического старения: тренировать память, повторять школьную или вузовскую программу, учить иностранный язык и стихи, разгадывать ребусы и кроссворды, заниматься спортом и сексом, общаться с молодежью... Но если все это делается просто для тренировки, для разминки, для того, чтобы быть в хорошей форме, то может возникнуть вопрос: а зачем? Не слишком ли унылой будет жизнь, наполненная всего лишь заботами о ее продлении?

Поэтому формулируем наш совет несколько иначе: постарайтесь наполнить свою жизнь смыслом — настолько для вас важным и интересным, что сразу захочется выходить из дома, подвергать себя нагрузкам, изучать что-то новое, знакомиться и общаться с людьми, смеяться и радоваться достижениям, двигаться вперед... Пусть это будет даже не слишком высокая, но безусловно полезная и важная именно в вашем понимании цель. Сильная мотивация дает стимул к развитию и самосовершенствованию: хочется делать именно то, что препятствует психологическому старению. И делать это с легкостью и радостью, незаметно для себя и окружающих. Продленная молодость — это не самоцель, а всего лишь побочный эффект интересной насыщенной жизни.

Мария Кириленко

ПОРА МУДРОСТИ: 13 ЗОЛОТЫХ ПРАВИЛ СТАРЕНИЯ

Вспомним понятие золотой середины, закон меры и степени... В наибольшей мере они касаются поры самого зрелого возраста: уже в далеком прошлом юношеский максимализм, категоричность в суждениях, деление мира на врагов и друзей, на черное и белое... Старость — это время мудрости, способности к компромиссу не только с окружающими людьми и внешними обстоятельствами, но также с собственными желаниями и возможностями. Это умение сочетать в себе и своем образе жизни казалось бы противоречивые подходы. Вашему вниманию предлагаются 13 золотых правил старения:

1. Не теряйте связь с ровесниками, чтобы адекватно воспринимать свой возраст и правильно позиционировать себя в историческом процессе...
- И одновременно окружайте себя молодыми людьми, чтобы учиться у них новому, не отставать от прогресса, не выпадать из социальной жизни, находить взаимопонимание со своими детьми и внуками.
2. Ведите активный образ жизни, заставляйте себя двигаться, занимайтесь спортом...
- И одновременно строго дозируйте нагрузки, щадите свой организм, избегайте переутомления и истощения.
3. Не превращайте свою жизнь в набор привычных ритуальных действий, избегайте рутины и жестких стереотипов...
- И одновременно соблюдайте режим дня и здорового питания, не нарушайте диету, старайтесь наладить сон.
4. Следите за своим самочувствием, обращайтесь к врачам...
- И одновременно не делайте из своего здоровья смысл, а из хождения по врачам — образ жизни.
5. Приобщайтесь к общественной жизни в той сфере, которая вам наиболее близка...
- И одновременно не опускайтесь до истерической социальной активности, не давайте собой манипулировать.
6. Будьте полноценным членом семьи, берите на себя посильные обязанности...
- И одновременно не отдавайте всего себя служению (а порой даже прислуживанию) своим близким.
7. Думайте о том, какие знания и умения вы должны передать следующим поколениям...
- И одновременно отдавайте себе отчет в том, насколько применим ваш опыт в свете научно-технического прогресса и с учетом изменившихся реалий.
8. С нежностью вспоминайте прошедшие дни...
- И одновременно не идеализируйте прошлое, не впадайте в болезненную ностальгию, не живите былым.
9. Скорбите об ушедших близких и друзьях...
- И одновременно радуйтесь, что все они были в вашей жизни.
10. Принимайте помощь окружающих...
- И одновременно не слишком нагружайте своих близких, упрощайте свой быт, отказывайтесь от того, что вполне может быть и не сделано.
11. Одевайтесь комфортно и по погоде...
- И одновременно старайтесь не выглядеть ходячим анахронизмом.
12. Украшайте свою жизнь домашними питомцами...
- И одновременно не очеловечивайте животных, не привязывайтесь к ним слишком сильно, не подменяйте ими родных и друзей.
13. Не впадайте в депрессию, постоянно думая о смерти...
- И одновременно учитывайте факт своего неизбежного ухода, задумывайтесь о том, как будут жить без вас ваши близкие, приведите свои дела в порядок.



ЦСПР Кієво-Святошинський центр
соціально-психологічної
реабілітації населення
www.boyardka.cspr.info