

неудачи, не совсем адекватно оценивают действительность. Недоверие и подозрительность заставляют их замыкаться в себе, избегать контактов с другими людьми.

Такие люди, как правило, избегают воспоминаний, потому что в их жизни было много неудач и трудностей. Они пассивны, не бунтуют против собственной старости, безропотно принимают то, что посылает им судьба. С этим состоянием соединяются чувства одиночества, потери смысла жизни и нередко приводят к депрессии и суициду. В таких случаях необходима помощь психолога.

О старости много написано, но мало известно. Осталась нераскрытой величайшая тайна старости, которая заключается в том, что хронологические ровесники этого возраста могут относиться к различным психологическим возрастам: один пожилой человек переживает любовь - он вернулся назад в период юности; другой продолжает свою творческую профессиональную деятельность - он пребывает в зрелом возрасте; третий посвятил свою жизнь заботам о собственном угасающем здоровье, его удел - разговоры о докторах и лекарствах - это действительно старость.

Анализ литературы о психологии старости и терпения, биографий творческих людей, доживших до преклонных лет, позволяет сделать вывод, что старость, как психологический возраст, может и не наступить в жизни человека. Условием длящейся или нарастающей зрелости является творчество во всех его проявлениях, включая творчество собственной жизни, каждого ее дня. Переживание продления собственной жизни в детях, незавершенных делах, переживание социального бессмертия - это условия преодоления старения как увядания и деградации.

Душевная гармония этого возраста - это очищение от аффекта, взвешенность мысли и глубина чувств. Если бы жизнь завершилась старостью-катастрофой, старостью-деградацией, то она не имела бы смысла. Жизнь может и должна завершиться старостью-гармонией, старостью-мудростью, и для этого стоит жить.

В Минском городском гериатрическом центре ежедневно, кроме выходных, с 9⁰⁰ до 13* работает ИНФОРМАЦИОННАЯ ЛИНИЯ.

Телефон 289-58-15

Автор - психолог Минского
городского гериатрического центра
Редактор
Ответственный за выпуск

Савина Н.В.
Арский Ю.М.
Тарашкевич И.И.

Минский городской гериатрический Центр
Минский городской Центр здоровья
Комитета по здравоохранению Мингорисполкома

Возраст гармонии и мудрости



Минск

Мифы древней Греции повествуют о том, как на пути к г.Фивы сидело ужасное чудовище и заставляло разрешить загадку: "Скажи мне, кто ходит утром на четырех ногах, днем на двух, а вечером на трех? Никто на земле не изменяется так, как он. Ни один из Фивян не находил ответа, и люди гибли в когтях Сфинкса. Ни на один миг не задумался Эдип: " Это человек! Когда он мал, когда утро его жизни, он слаб и медленно ползает на четвереньках. Днем, т.е. в зрелом возрасте, он ходит на двух ногах, а вечером, т.е. в старости, он становится дряхлым и нуждается в опоре, берет костыль; тогда он ходит на трех ногах". Так представлялась старость 25 веков тому назад, когда Софокл писал о Сфинксе, так к сожалению о ней думают многие и поныне.

Проблема исследования психологических возможностей в пожилом возрасте является не только научно актуальной, но и жизненно значимой, поскольку традиционно старость воспринималась как возраст печали, потерь, тоски и страданий от боли, которая потенциально таится в теле каждого старого человека.

Однако, рассматривая старость как возраст развития, исследователи указывают на значительные различия в проявлении индивидуальных признаков старения. **Сам факт, что стареют все по-разному, указывает на то, что печаль и горе - не единственный удел старого человека, а угасание - не единственный путь изменения.** Этот возраст отличает особое предназначение, специфическая роль в системе жизненного цикла человека: именно старость обеспечивает общую перспективу развития личности, связь времен и поколений. *Только с позиции пожилого человека можно глубоко понять и объяснить жизнь как целое, ее сущность и смысл, ее обстоятельства перед предшествующими и последующими поколениями.*

Пожилой возраст является не статическим состоянием, а динамическим процессом. Он связан со специфическими изменениями условий жизни, многие из которых имеют к сожалению негативную окраску. К ним принадлежат: изменение физических возможностей, утрата общественного положения, связанная с выполняемой работой, изменение функций в семье, смерть или угроза утраты близкого человека.

Существуют, разумеется, и позитивные стороны изменения жизненной ситуации: наличие большого количества свободного времени, возможность заниматься любимым делом, посвящать себя развлечениям и хобби.

В отечественной психологии проблема личности пожилого человека рассматривается в контексте отношения людей к своему старению. Так, различные формы поведения пожилых людей в

однотипных ситуациях отражают особенности реагирования на собственное старение. Именно эта сторона психической жизни человека определяет его отношение к личным потерям, утрате прошлых возможностей, так же как новое восприятие окружающего. Иными словами, **перед каждым человеком в этом возрасте встает вопрос о выработке отношения к собственной старости.** Ни хорошее здоровье, ни сохранение деятельного образа жизни, ни высокое общественное положение, ни наличие супруги и детей не являются залогом и гарантией осознания пожилого возраста как благоприятного периода жизни.

При наличии этих признаков, каждого в отдельности или всех вместе взятых, пожилой человек может считать себя ущербным и полностью не принимать свой возраст. И, наоборот, при плохом физическом здоровье, скромном материальном достатке, одиночестве человек может находиться в согласии со своим возрастом и будет в состоянии увидеть положительные стороны своей жизни, испытывать радость.

Психологи выделяют несколько типов социально-психологических видов старости.

Первый тип - активная творческая старость, когда ветераны, уходя на заслуженный отдых, продолжают участвовать в общественной жизни, воспитании молодежи, жить полноценной жизнью, не испытывая какой-либо ущербности.

Второй тип - характеризуется тем, что пенсионеры занимаются делами, на которые раньше просто не было времени: самообразованием, отдыхом и развлечениями. Для этого типа характерна хорошая социальная и психологическая адаптация, приспособляемость и гибкость, но энергия направлена, главным образом, на себя.

Третий тип (преимущественно женщины) находят главное приложение своих сил в семье. А поскольку домашняя работа неисчерпаема, то женщинам, занимающимся ею, просто некогда хандрить, скучать, однако следует отметить: удовлетворенность жизнью 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 своих действительных и мнимых болезней, повышенная тревожность.

К **пятому типу** можно причислить людей, относящихся враждебно как к окружающим, так и к самим себе. Люди с таким отношением агрессивны, вспыльчивы и подозрительны, стремятся "переложить" на других вину и ответственность за собственные