Проблемы пожилых людей

Основные проблемы пожилых людей связаны с ухудшающимся состоянием здоровья, возникающими финансовыми трудностями и социальной адаптацией. Когда человек стареет, его жизнь кардинально меняется: образ жизни, самочувствие, социальное положение, состояние здоровья. Человеку тяжело принять подобные возрастные изменения. Можем ли мы помочь пожилым людям? Для этого нам нужно хорошо изучить особенности проблем пожилых людей и понять, что на самом деле происходит с человеком, который стареет. В этой статье мы подробно рассмотрим современные проблемы пожилых людей и возможные варианты их решения.

Социальные проблемы пожилых людей

Здоровье

Проблема здоровья пожилых людей является одной из самых важных, ведь она особенно их беспокоит. Качество жизни пожилых людей резко снижается из-за высокого уровня заболеваемости. В пожилом возрасте **уровень заболеваемости увеличивается в 2 раза** по сравнению с молодым возрастом, а в старческом возрасте — в шесть раз.

В основном людей беспокоят хронические заболевания, которые не так сильно проявлялись в молодости. Они также часто жалуются на ухудшение зрения, понижение слуха, проблемы с суставами. По статистике в России один пожилой человек имеет два-четыре заболевания. При этом лечение обходится пожилому человеку приблизительно в полтора раза дороже, чем лечение молодёжи.

Материальное положение

Материальное положение — не менее распространенная проблема людей пожилого возраста. Финансовое положение сильно беспокоит пожилых людей. Они встревожены уровнем инфляции, ростом цен на необходимые продукты, высокими ценами на лекарственные препараты.

К сожалению, все эти факторы действительно сказываются на жизни пожилых людей. Рацион питания многих из них оставляет желать лучшего и совершенно не соответствует нуждам пожилого человека. Зачастую пенсионеры не могут позволить себе покупку обуви или одежды, не говоря уже о расходах на развлекательную и культурную программу. Это приводит к стрессу и, конечно же, сказывается на состоянии здоровья.

Одиночество

Проблема одиночества пожилых людей крайне актуальна. Одиночество — это социально-психологическое состояние, которое возникает вследствие того, что у человека сужается или совсем отсутствует круг общения. Из-за чего возникает одиночество в пожилом возрасте? У пожилых людей теряются деловые связи. Они могут прекратить общаться с друзьями и приятелями по причине длительной болезни. Их близкие умирают. Смерть одного из супругов является одной из самых основных причин одиночества.

Кроме того, социальные проблемы пожилых людей усугубляются тем, что разница в численности между мужчинами и женщинами пожилого возраста просто огромная. **Женщин больше, чем мужчин в два раза**. Это объясняется тем, что продолжительность жизни сильной половины человечества намного ниже.

Мужчины и женщины воспринимают смерть супруга по-разному. Пожилой мужчина быстрее адаптируется к смерти жены, так как он менее приспособлен жить в одиночестве. Кроме того, мужчине проще найти себе новую женщину. Женщина же, потерявшая супруга, ведет себя иначе. Чаще всего её не интересует замужество, ведь она может сама о себе позаботиться, так как обладает необходимыми навыками. Женщины часто заводят себе новых друзей.

В то же время некоторые пожилые люди вовсе не стремятся найти себе партнера, так как воспринимают одинокую жизнь, как ценность, позволяющую быть свободным и независимым. Они умышленно сужают круг своего общения и остаются довольны таким положением.

Какие проблемы возникают у пожилых людей со здоровьем

С возрастом кожа пожилых людей становится очень тонкой. Это особенно проявляется на ступнях, кистях, в местах костных выступов, крупных суставов. У пожилого человека уменьшается потоотделение и салоотделение, что делает кожу менее эластичной. Кожа становится морщинистой и сухой. Количество подкожно-жировой клетчатки уменьшается. Кожа легко смещается, становится дряблой. Её легко травмировать, она часто трескается и плохо заживает.

Волосы в течение жизни **изменяются** из-за воздействия гормональных, иммунных, генетических факторов. Фолликулы и луковицы волос претерпевают изменения, волосы теряют цвет, становятся более редкими и ломкими. С возрастом уменьшается общее количество костной ткани. Суставные хрящи истончаются, появляется боль, изменяется осанка.

Уменьшается количество мышечной ткани, что ослабляет активность и трудоспособность пожилых людей. Так как пожилые люди быстро устают, они не могут заниматься привычными для них делами, не могут доделать работу до конца.

Нарушается походка. Походка становится более медленной. Пожилой человек ходит неустойчиво, шаг укорачивается, походка становится шаркающей. Период опоры на две ноги увеличивается. Пожилые люди поворачиваются медленно и неуклюже.

Легочная ткань теряет свою эластичность. Подвижность диафрагмы и грудной клетки снижается. Легкие уже не могут расправляться при вдохе полностью. У пожилых людей появляется одышка. Бронхиальная проходимость снижается, нарушается «очистительная» функция бронхов. Легкие плохо вентилируются, что способствует развитию застойной пневмонии.

Психологические проблемы пожилых людей

Перечислим основные психологические проблемы пожилого человека:

1. **Потеря социальной полноты жизни**. Пожилые люди ограничивают свои связи с обществом. Порой это приводит к полной самоизоляции.

2. **Психологическая защита**, которая полностью сковывает разум и чувства пожилых людей. Психологическая защита позволяет человеку обрести душевное равновесие на какое-то время. Но в случае с пожилыми людьми психологическая защита приводит к противоположному эффекту. Они не могут воспринимать новую информацию, принимать новые обстоятельства, которые так или иначе отличаются от уже сложившихся стереотипов.

3. **Своеобразное ощущение времени**. Пожилые люди всегда живут в настоящем. Но в этом настоящем оказываются и прошлое в виде воспоминаний, и будущее в виде страхов и переживаний. Пожилые люди становятся более запасливыми и осторожными. Жизнь становится всё более и более плавной. Они начинают планировать и морально готовиться даже к элементарным действиям, например, к походу в аптеку, визиту к врачу, звонку друзьям и так далее.

4. Некоторые черты характера, которые в более молодом возрасте не так явно проявлялись, становятся очевидными. **Пожилые люди превращаются в более сварливых, раздражительных, вспыльчивых.**

   Социально-психологические проблемы пожилых людей вызывают у них ту или иную реакцию, которая формируется в жизненную позицию. Рассмотрим **пять основных видов «взглядов на мир» или жизненных позиций людей в пожилом возрасте**.

Конструктивная позиция

Пожилые люди с таким взглядом на мир всегда были спокойными и счастливыми. Они и в старости позитивно относятся ко всему, ведут активный образ жизни, стремятся помогать окружающим. Они не делают трагедии из своего возраста и заболеваний, ищут общения с другими людьми, занимаются своими увлечениями, развлекаются. Такие люди радостно и спокойно живут даже в пожилом возрасте.

Зависимая позиция

Такая позиция присуща тем, кто в молодом возрасте был слабовольным, пассивным и уступчивым. В пожилом возрасте такие люди еще более усердно ищут помощи, просят внимания, и, не получая этого, обижаются и чувствуют себя несчастными.

Защитная позиция

Такая позиция свойственна людям, «покрытым бронёй». Они не нуждаются в общении, получении помощи от кого-либо, ведут себя замкнуто, отгораживаются от людей. Они ненавидят старость, ведь именно из-за неё им приходится быть зависимыми, отказаться от активной жизни и работы.

Позиция враждебности миру

Такая позиция свойственна людям, которые обвиняют своё окружение в том, что те испортили им всю жизнь и виноваты во всех неудачах. Такие люди агрессивно себя ведут, никому не доверяют, испытывают отвращение по отношению к своему

пожилому возрасту. Они часто цепляются за возможность работать, как за спасательный круг.

Позиция враждебности к себе и своей жизни

Такие люди очень пассивны, безынициативны, имеют склонность к депрессиям. Они чувствуют себя ненужными, одинокими, считают свою жизнь неудавшейся, к смерти относятся, как к способу избавиться от несчастного существования.

Перечисленные типы позиций отражают поведение и жизнедеятельность большинства пожилых людей. Данная типология позволяет объективно оценивать действия человека пожилого возраста, выбирать методы и формы общения с ним. Помните, что некоторые позиции могут успешно сочетаться, то есть, пожилой человек может придерживаться сразу одной-двух позиций.

Пожилому человек нужно:

- общаться, независимо от того, работает он или нет;
- не поддаваться бездеятельности, апатии;
- не настраивать себя на негатив;
- ухаживать за собой, за близкими людьми, помогать другим. Это дает ощущение собственной важности, полезности.

Как принять старение? Проблемы пожилого возраста, выход на пенсию.

Замечали такой парадокс: одни старики излучают энергию, активно участвуют в жизни общества, становятся примером для подражания, а другие смотрят на всех злыми глазами, машут кулаками и обижаются на весь мир. Почему так происходит? Кто-то из них принимает свой возраст и новую социальную роль, а кто-то застревает в кризисе пожилого возраста.

Психологи делят людей в зрелом возрасте на несколько групп – пожилые (60-75), старики (75-90) и долгожители (выше 90 лет). Объединяет всех одно – невозможность поддерживать прежнюю активную деятельность, смена привычек и статуса (пенсионеры), измененное восприятие времени. Люди в возрасте 60+ начинают осознавать конечность жизни, сталкиваются с серьезными проблемами со здоровьем, отсутствием перспектив на будущее. Также меняется их внешность, приходит чувство одиночества и ненужности.

Если человек не опускает руки, находит новые радости и смыслы – кризис проходит плавно. Но если индивид замыкается в себе, обесценивает прошлое, не находит связей с подрастающим поколением – старение превращается в пытку. Возникает ощущение бессмысленности, внутреннего надлома – лучшие

годы остались позади, много целей не реализовано, тело не слушается и болит, друзья умирают, пропадает прежняя самостоятельность (чем старше становится человек, тем больше он нуждается в помощи и поддержке). Конечно, это вгоняет в депрессию, обостряется чувство страха, несправедливости, и человек начинает сдавать позиции – развивается слабоумие, эгоцентризм, усиливаются акцентуации характера.

Кстати, процесс старения тяжелее переносят люди интровертированного склада. Экстраверты способны искать радости в окружающей реальности, у них сохраняется больше дружеских контактов, они не зацикливаются на себе и своем теле. Что касается половых различий, женщины переживают старение легче мужичин, потому что не зациклены на социальных достижениях и профессиональной реализации, многих устраивает статус хранительницы очага, возможность заботиться о детях и внуках, заниматься обустройством дома.

Типы старения

• **Оптимистичный –** человек сохраняет позитивный настрой, критически относится к новому статусу, имеет высокую самооценку, уравновешенный темперамент, поддержку близкого окружения (друзей, семьи). Такие люди с радостью выходят на пенсию, потому что у них масса целей и планов, они скопили материальный достаток и не зациклены на сохранении внешности.

• **Оборонительный –** человек не признает изменения уровня заработка, проблемы со здоровьем, отказывается от помощи и поддержки родных. Старается все делать сам, не делится чувствами, консервативен в привычках. Даже если таким людям очень трудно, они подавляют свои эмоции и стоически терпят.

• **Зависимый –** человек, привыкший плыть по течению, без целей и высоких амбиций. Старость принимает хорошо, ориентирован на семью, внуков, жизнь в деревне. Рассчитывает на помощь государства, детей или медицины.

• **Агрессивный –** люди этого типа боятся старости и смерти, не готовы терять привычный образ жизни, терпеть дискомфорт, поэтому отыгрываются на близких. Конфликтны в отношениях, нетерпимы к молодым людям, подозрительны, ведут себя неадекватно, обвиняют в своих бедах правительство, соседей, судьбу. Могут смешно молодиться, манипулировать возрастом, болезнями, чтобы получать какие-то привилегии.

• **Депрессивный –** наиболее неподготовленный к старости тип людей. Агрессию направляют против себя – начинают пить, заедать нереализованность, отказываются от лечения, не видят новых целей и смыслов. Им кажется, что судьба обрекла их на одиночество и забвение, осталось дождаться конца.

Безынициативны, пассивны, плаксивы.

Как пережить кризис старости, вернуть радость жизни?

Наступление пожилого возраста редко остается замеченным, люди активно отрицают все признаки старения, обижаются на шутки родных. Осознание приходит неожиданно, когда встречаешь бывшего одноклассника или коллегу по службе, который поседел, осунулся в лице, покрылся сетью пятен и морщин. Картинка уведенного шокирует, после чего приходит осознание, как много воды утекло. Как принять новый статус?

1. Признайте изменения в своей внешности, которые ничуть вас не портят. Негативные убеждения о возрасте сидят в голове, мешают получать удовольствие от жизни. Пересмотрите представления о пожилом возрасте, не бойтесь искать положительные примеры старения, браться за новые проекты, ставить амбициозные цели. Хочется заняться балетом – дерзайте. Решили попробовать себя в искусстве? Почему бы и нет. Время у вас есть.

2. Не отрицайте ценность опыта, который получили в прошлом. Это был уникальный путь, который сделал вас тем, кто вы есть сейчас. Вы прожили насыщенную жизнь, достойную уважения. Перестаньте корить себя за ошибки, не существует идеальных людей.

3. Сохраняйте подвижный образ жизни, уход на пенсию – не конец. У вас есть время, чтобы лучше узнать себя, найти новое увлечение, которое даст стимул просыпаться по утрам. В конце концов, займитесь своим здоровьем, перечитайте книги в библиотеке, благоустройте дачный участок, свяжите коврик для животных в приюте. Всегда есть, куда направить силы.

4. Не уходите в себя, поддерживайте социальные связи, тренируйте мозг, память, мышление. Что вы можете дать этому миру? Не стесняйтесь делиться мыслями и чувствами с друзьями, передавать опыт молодому поколению, помогать близким. Вы можете многое предложить.

5. Учитесь не только отдавать, но и принимать помощь и поддержку от любящих людей, их заботу, желание сделать вашу жизнь комфортнее.

6. Имейте в виду, что здоровье будет ухудшаться, вы узнаете местоположение каждого органа в вашем теле – не рвите душу, лечите то, что можете, и игнорируйте то, что от вас не зависит. Неплохо бы поработать со страхом смерти и беспомощности вместе с психологом.

7. Замените физическую активность познавательной. Не списывайте себя со счетов, в любом возрасте можно заниматься самообразованием, творчеством, философией, преподаванием, освоить интернет и найти своего зрителя. Не соперничайте с молодежью, просто будьте собой, занимайтесь созерцанием, анализом, ведите приятную размеренную жизнь.

Старение – естественная часть жизни, которая ждет каждого. Не боритесь со своим телом, будьте ему другом. Только приняв происходящие с вами изменения, вы почувствуете облегчение. И жить станет веселее!

«Активное долголетие 2030»

Основные условия для сохранения правильного психологического состояния, хорошего самочувствия и активного долголетия.

1. Позитивное отношение к жизни

В такое сложное время, как сейчас, когда экономические проблемы накладываются на эпидемиологические ограничения для людей старшего поколения, трудно сохранять оптимизм, находясь в одиночестве, в вынужденной самоизоляции. Преодолевать подобные сложности и ограничения, сохранять реальный взгляд на жизненные обстоятельства, трезво оценивать свои возрастные возможности и сохранять положительный настрой поможет уверенность в том, что рядом есть люди, готовые помочь словом и делом.Оптимистический настрой необходим для поддержания хорошего физического, и душевного состояния человека в любом возрасте.

2. Общение в коллективе

Даже в преклонном возрасте не поздно обзаводиться новыми друзьями и хорошими знакомыми, разделяющими ваши интересы или способными приобщить вас к новым интересным занятиям. Общение с разными людьми, соседями и родственниками повышает жизненный тонус. Всегда есть возможность обмениваться с соседями новостями, устраивать разные вечера по интересам, чаепития, коллективные чтения и т.д.

3. Активная умственная деятельность

К сожалению, с возрастом стареет весь наш организм и человеческий мозг - не исключение. Пожилой человек рано или поздно начинает замечать, что "память подводит", становится труднее усваивать новую информацию, планировать обычные текущие дела.

Психологи утверждают, что умственное здоровье человека в его же руках. Необходимость постоянного интеллектуального развития и умственной активности в пожилом возрасте подтверждена множеством медицинских исследований. Если сидеть, то с интересной книгой, если гулять, то обязательно познавать что-то новое, собравшись небольшой компанией, объединить свои умственные усилия в решении кроссвордов. Что-то не умеете? Найдётся кому научить…

4. Регулярные физические нагрузки

Дозированная физическая активность, подвижность вашего тела наполняют кровь кислородом, дают мозгу положительные сигналы, а мозг, в свою очередь подстёгивает всё тело к активности, продлевает молодость. Это тоже - медицинский факт! В числе первых врачебных рекомендаций пожилым людям - прогулки на свежем воздухе в любую погоду, влюбое время года.Не всякий может заставить себя выйти на прогулку или заняться спортом в одиночку, желательно найти подходящую компанию для прогулок.Простая ежедневная утренняя зарядка добавит эластичности мышцам, даст необходимый заряд бодрости на весь день.

5. Работа в коллективе

Если под работой понимать обязательное монотонное, не очень интересное занятие, многие пенсионеры правы, говоря: «Хватит. Вышел на пенсию, буду только отдыхать!» На самом деле, лучший отдых - это смена рода деятельности. Если работа тяжела физически и не приносит радости, найдите другое занятие, полезное, социально значимое, с конкретными целями. Такая работа даст дополнительную полезную нагрузку мозгу и поддержит ваш мышечный тонус, как обычные занятия физкультурой. Можно покопаться на грядке, поухаживать за цветами, подмести дорожки или покидать снег, кому что нравится. Всё должно быть в меру и с удовольствием…

6. Регулярное здоровое питание

Хорошая пословица: «Ты - есть то, что ты ешь!» Диетологи утверждают, что к рациону питания пожилых людей должен быть особый подход. Понятно, что пища всегда должна быть вкусной и здоровой, также важен и режим питания, правильный распорядок приёма пищи в определенное время. Обязательно в рационе должны присутствовать свежие овощи и продукты, богатые клетчаткой. Количество жиров и белков в меню необходимо контролировать. Конечно, никаких ограничений в еде нет. Выбирайте по своему вкусу, но каждому взрослому человеку известно о вреде переедания…

7. Отсутствие стрессов

Стресс - физиологическая реакция организма на различные неблагоприятные внешние факторы. Совсем без переживаний в жизни невозможно. Даже регулярные телевизионные новости могут вызвать у пожилого человека излишнее волнение, провоцирующее скачки давления, чреватые инсультами или инфарктами.В стрессовых ситуациях наличие постоянного контакта с окружающими людьми способно отвлечь от лишних переживаний, переключить внимание пожилого человека на более позитивные вещи.

8. Отказ от вредных привычек

Проведены тысячи медицинских исследований, написаны тысячи книг о вреде курения и употребления алкоголя, как главных факторов развития слабоумия у

людей в зрелом возрасте. Отказаться от вредных привычек никогда не поздно.

9. Регулярный медицинский контроль, профилактика возрастных заболеваний

Следить за своим здоровьем полезно в любом возрасте, а в старости, когда организм неизбежно начинает давать сбои, постоянный медицинский контроль - обязательная вещь. Проще распознать болезнь по первым симптомам и быстро локализовать проблему, чем потом долго и мучительно лечиться.

В 3-й поликлинике прошел семинар по реализации концепции проекта «Активное долголетие»

В 3-й поликлинике прошел семинар по реализации концепции проекта «Активное долголетие»
26 декабря 2021Посмотреть: все новости

В Бобруйске работает один из старейших педиатров Могилевской области

В медицине эта специальность считается одной из самых сложных. Для 71-летней **Лилии Мальковской, заведующей педиатрическим отделением Бобруйской городской детской больницы**, лечение детей — дело всей ее жизни