

## ПОЖИЛОЙ ВОЗРАСТ. СОВРЕМЕННЫЙ ВЗГЛЯД ИЗ ЕВРОПЫ

Когда начинается старость? Есть ли какие-то критерии для этого понятия, или всё определяет календарный возраст? Почему в старости одни бодры и веселы, а другие больные и беспомощные?

Эти вопросы интересуют медицинскую науку так давно, сколько существует человек. Императоры Китая, Рима тысячелетиями искали элексиры молодости, здоровья. Не нашли. Часто простой крестьянин был здоровее и на вид моложе императора того же возраста. Все умерли. Но думаю, каждый человек мечтает, чтобы это событие произошло быстро, безболезненно и без многомесячных страданий душевных и телесных. А ещё лучше незаметно: во сне или «на бегу».

Реальна ли такая мечта? Оказывается, в большинстве случаев, такой уход из жизни возможен. Нарботаны определённые советы, правила, созданы лекарства, методики. Так почему это не происходит у всех? А потому, что мы не готовимся к этому периоду жизни. Мы готовимся к школе, учимся профессии, вождению автомобиля, работе на компьютере, есть школы молодой мамы, диабетика, и так далее. Но и к старости нужно готовиться. Это целый образ жизни.

Когда это нужно начинать? Лучше с молодости, когда человек может иметь детей и, соответственно, будет воспитывать их в расчёте на свою старость. Но это для продвинутых, тех, у которых точно есть план дожить до преклонных лет и которые заботятся о себе правильно, как о теле, так и о психике. А что для лиц среднего возраста?

По официальной медицинской классификации возраста, до 50 лет человек условно молодой. Всё у него работает, и мужчины и женщины ещё могут иметь детей. Чаще всего здоровье позволяет трудиться и отдыхать без существенных ограничений.

С 50 до 60 лет идёт зрелый возраст. Чаще всего опять же существенных ограничений нет. Особенно в последние десятилетия люди из этой группы востребованы в обществе с учётом их знаний, умений и возможности полной отдачи делу, так как вопросы воспитания детей уже решены. В этом возрасте большая часть людей ещё строит перспективные планы по работе, быту, впечатлениям.

В 60-70 лет, среднем зрелом возрасте, здоровье о себе «напоминает» чаще, трудно строить перспективные планы. Но душа ещё имеет шанс побеждать болезни тела. Часть людей продолжает работать, часть уже не хочет или не может это делать. В этом возрасте становятся заметными генетические особенности каждого, а также проблемы предыдущего образа жизни. Здоровье может быть с ограничением и без, память, мышление обычно не страдают.

Возраст поздней зрелости, 70—80 лет создает уже больше проблем для качества жизни. Но и имеет свои прелести. Нет достаточной физической активности, но ведь уже и спешить незачем. Деньги уже не самый важный фактор, поэтому появляется склонность к меценатству, благотворительности. Делаются фундаментальные открытия, потому что мелочи жизни не мешают вдумчивому мировосприятию. Это как раз возраст лауреатов Нобелевской премии. Кто-то наконец-то достраивает дачу, может в удовольствие порыбачить, в любое время посетить самые интересные места на планете, которые расположены порой за поворотом на свою дачу. Но раньше их человек не замечал. Если сохранилась семья, то вдвоем оба супруга могут найти ещё больше приятных моментов в своей зрелой жизни. Именно здесь хорошие семейные отношения, взаимная забота друг о друге могут добавляет массу положительных эмоций.

Только после 80 лет начинается старость. Связано это с тем, что у многих в этом возрасте по-настоящему начинает страдать память, замедляется мышление, начинает сдавать зрение, слух, двигательные реакции. К этому времени может умереть один из супругов, тогда добавляется чувство одиночества. Кроме того, часть друзей, ровесников тоже недоступны для общения из-за трудностей с их здоровьем или уходом из жизни. Конечно, вероятность каких-либо ограничивающих болезней в этом возрасте больше.

В последнее десятилетие людей, достигших такого преклонного возраста стало больше. В этом есть заслуга современной медицины. Но и самому следует помогать природе. Правильно подобранные препараты требуют квалифицированного врача, а значит его нужно иметь заранее. Благо, интернет позволяет эту задачу решить. А значит современные информационные технологии следует освоить заранее. Для этого можно пойти на курсы, либо попросить о помощи кого-то из близких.

Не менее важно найти себе интересное занятие. Это может быть дача, мастерская, искусство, путешествия, общественная деятельность. Конечно, это требует тоже предварительной подготовки с какими-то материальными затратами.

Так же заранее требуется создать круг общения для себя, под свои интересы и возможности. Это может быть группа оздоровления, литературное общество или клуб рыболовов. Следует попробовать расширить круг приятелей, к которым можно пойти в гости либо пригласить к себе. Даже банный коллектив может быть тем окружением, который будет заряжать позитивом. В последние годы получило распространение общение по соцсетям, что требует минимального знания компьютера.

Интенсивно развиваются компьютерные технологии. Они позволяют людям с физическими ограничениями не отрываться от активной жизни. Для поддержания хорошей физической и психической формы уместно найти для себя интересные компьютерные игры и освоить их. Есть даже интерактивный вариант, когда можно реально играть с компьютером в теннис, футбол, бродить по лесу так далее. Естественно это всё требует на первых этапах помощи от более молодых членов семьи. Но важна готовность к этому всему. Исследования последних лет говорят, что люди в 70-80 лет и старше, которые позволили себе такой безопасный спорт, выигрывают прежде всего в сохранении «живого» интеллекта. Уже сейчас такое времяпровождение позволяет получить удовольствие, а ведь эти технологии продолжают развиваться.

Для тех, которые не могут «разрешить себе» общение с компьютером, существуют бумажные варианты тренировки психики. Именно нервная система определяет тонус тела и общее состояние здоровья. Для этого разработаны тренинговые тесты, которые тренируют память, внимание, мышление, точные двигательные реакции.

Специалистами - психологами и врачами отдела общественного здоровья ГУ «Брестский областной центр гигиены эпидемиологии и общественного здоровья» прорабатывается программа тренингов и консультаций для пожилых людей. Нам будет интересна актуальность её, об этом можно оставить информацию по телефону 26-10-69 в рабочие дни с 9.00 до 12.00 часов, а так же получить от нас дополнительную информацию.

Прецакйло Игорь Янович,  
врач-психотерапевт ГУ «Брестский областной центр гигиены  
эпидемиологии и общественного здоровья» высшей категории