

## **«Основные психологические проблемы лиц пожилого возраста»**

К сожалению, каким бы здоровым человек не был, избежать процесса старения не получится никому. У многих людей старость довольно продолжительный этап его жизни, и, самое главное в этом возрасте – постараться как можно дольше избежать социальных, психологических и физиологических проблем.

Пожилой возраст иногда называют «возрастом социальных потерь». Утверждение это не лишено оснований: старость как фаза жизни характеризуется возрастными изменениями в организме человека, изменениями его функциональных возможностей и, соответственно, потребностей, роли в семье и обществе, что зачастую протекает не безболезненно для самого человека и его социального окружения.

Процесс старения в каждом человеке протекает индивидуально. Количество прожитых лет еще не определяет степень физической и социальной деятельности. Однако важно осознать, что пожилые люди - это возрастная группа, которая имеет социально-специфические особенности, потребности, интересы, ценностные ориентации. Пожилые люди меньше внимания уделяют своей внешности, больше - внутреннему миру и физиологическому состоянию. Возникает новый жизненный ритм.

**Практика показывает, что существуют различные категории пожилых людей:**

- не нуждающиеся в помощи;
- частично утратившие трудоспособность;
- нуждающиеся в обслуживании;
- требующие ухода.

**Основные возникающие проблемы пожилых людей**

Итак, пожилой человек может столкнуться с тремя видами проблем:

- физиологическими;
- социальными;
- психологическими.

Физиологические связаны со здоровьем пожилого человека: зрение уже не то, трудно подниматься по лестнице, тяжело сгибаться, мучает высокое давление. С возрастом большинство заболеваний становятся хроническими, человек с каждым годом теряет свою физическую активность, чувствует постоянный дискомфорт.

Социальные проблемы. К ним можно отнести снижение уровня жизни (у пенсионеров доход значительно ниже, чем у работающих граждан), плохую организацию досуга, у пожилых увеличивается количество свободного времени, но, зачастую, они уже не так «востребованы» среди окружающих, таким образом снижается и их социальная активность.

**Среди психологических проблем особо выделяются следующие:**

1. Одиночество. Сверстники один за другим уходят в мир иной, детям и внукам постоянно некогда, ходить на какие-то занятия по интересам – тяжело физически. Человек остается наедине с собой.
2. Неуверенность в себе. Старики все чаще прислушиваются к своему физическому нездоровью, многие начинают находить в себе излишнюю немощность, неуклюжесть, боятся лишней раз напомнить о себе и попросить помощи. Либо наоборот, постоянно просят помощи даже при самых простейших манипуляциях.
3. Депрессия, переходящая в апатию. Старики перестают ухаживать за собой, могут часами сидеть, уткнувшись в телевизор, а если спросить, что они сейчас смотрели – ответить непонимающим взглядом.
4. Замкнутость, переходящая в полную отрешенность.

**Психика пожилых людей имеет свои особенности, среди которых:**

1. Снижение либо полное отсутствие интереса к чему-то незнакомому, с чем раньше человек не сталкивался. Часто доходит до того, что старики отказываются смотреть новые фильмы, новые музыкальные композиции для них непонятны и неинтересны, современная мода их пугает. Кто не слышал известной фразы: «А вот в наше время...»?
2. Значительное ухудшение памяти. Больше страдает краткосрочная, то есть, человек прекрасно помнит, что происходило с ним пятьдесят лет назад, но, придя на кухню, забывает, за чем он шел. Как следствие – ему трудно научиться каким-либо новым манипуляциям, он просто забывает порядок действий.
3. Некоторые старики становятся излишне подозрительными, но большинство проявляет противоположные качества: у них повышается внушаемость, они слишком доверяют незнакомым людям, особенно если те представляются сотрудниками каких-либо государственных социальных служб.

4. Появление различных комплексов. Суть их возникновения в следующем: у стариков частично снижаются физические возможности, они вынуждены чаще обращаться за помощью к более молодым членам семьи или соседям, посторонним людям, становятся более зависимыми, комплекс налицо. Осознание этого не делает существование пожилого человека более счастливым.

Чем старше человек, тем сложнее ему сохранять свое эмоциональное и психическое равновесие, особенно когда он остается один, часто возникают финансовые сложности, подвижность падает, память слабеет.

Пожилые люди нуждаются в понимании и поддержке, именно в такие моменты не нужно оставлять их одних. Нужно помочь им осознать, что старость – это еще не конец жизни, а один из её этапов, что именно на этом этапе человек может найти новых друзей, уделять больше времени своему любимому хобби, познать себя, проводить больше времени с семьей. Уважение к пожилым и забота о них, что всегда и везде являлось одним из немногих неизменных качественных характеристик человеческой цивилизации.