

Старение это генетически запрограммированный естественный процесс, он сопровождается определенными изменениями (биологическими, психологическими, социальными), которые проявляются в постепенном ослаблении деятельности организма и связаны со снижением способности к адаптации.

В результате этих изменений человек

- медленнее реагирует на происходящее,
- хуже ориентируется и адаптируется в новой и незнакомой ситуации,
- более эмоционально реагирует на неудачи или препятствия, не может отвлечься или переключиться, чаще обижается или дольше помнит обиду
- больше нуждается в общении, поддержке, заботе, но не всегда может это высказать и поэтому может становиться капризным или требовательным

Причины старения:

1. Сильные длительные стрессы — *постоянный длительный стресс оказывает на организм более разрушительное влияние, не давая организму возможности восстановиться.*

2. Негативные эмоции — *пессимизм и уныние не позволяют человеку в полной мере использовать все, имеющиеся у него, возможности.*

3. Значительное длительное умственное и физическое переутомление — *неумение отдыхать и расслабляться, «уход в работу» не решают уже имеющиеся проблемы, а создают новые.*

4. Экологические неблагоприятные условия жизни — *не на всё можно повлиять, но при желании и объективной необходимости сменить место жительства, всё же возможно.*

5. Несбалансированное питание — *грамотное сочетание в пище необходимых питательных веществ может быть лучше и иногда полезнее модной диеты.*

6. Вредные привычки — *при желании вредные привычки вполне можно заменить на полезные, главное — знать, зачем нужна полезная привычка*

7. Недостаточная физическая активность — *физические упражнения (ходьба, плавание) не только улучшают общее состояние, но и повышают настроение.*

8. Одиночество и социальная изоляция— *потребность в общении это одна из базовых потребностей человека, для психологического благополучия человеку необходимы потребность и умение устанавливать доверительные отношения с близкими людьми.*

Факторы риска, существенно ухудшающие физическое и психическое состояние в пожилом возрасте:

- Резкая смена образа жизни (выход на пенсию, смена места жительства)
- Тяжёлое физическое заболевание (обострение хронического заболевания) связанное с беспомощностью
- Смерть близкого человека
- Одиночество и социальная изоляция
- Личностные особенности, характер привычки (отсутствие увлечений и интересов)

Как сделать процесс старения более естественным и менее болезненным?

- Старайтесь сохранять интересы и увлечения, которые приносят вам удовольствие и дают возможность почувствовать свою компетентность и успешность.
- Организуйте (или попросите помочь вам в этом) для себя привычную и комфортную бытовую среду.
- Не забывайте конструктивно заботиться о своём здоровье, регулярно проходите необходимые обследования, консультируйтесь с грамотными, квалифицированными специалистами.
- Поддерживайте разумную социальную активность, следите за новостями, но получайте информацию из достоверных и безопасных источников.
- Общайтесь с близкими и друзьями, не стесняйтесь попросить о помощи.
- Поддерживайте комфортный для вас уровень физической активности (прогулки, плавание), обязательно чередуйте периоды активности и отдыха.

ГБУ РМЭ «Республиканская психиатрическая больница»

**Пожилой возраст:
факторы риска и
естественное старение**

по материалам, представленным на сайте Всемирной организации здравоохранения

**г. Йошкар-Ола
2018 г.**