
ОСОБЕННОСТИ ОБЩЕНИЯ С ПОЖИЛЫМИ ЛЮДЬМИ



„Все люди хотят жить долго, но никто не хочет быть старым.“

Джонатан Свифт — англо-ирландский писатель-сатирик, публицист, философ, поэт и общественный деятель.





“Счастье исключает старость. Кто сохраняет способность видеть прекрасное, тот не стареет”.

Франц Кафка- австрийский писатель чешско-еврейского происхождения.

1 ОКТЯБРЯ - ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Историческая основа праздника

В первый день октября, согласно с постановлением ООН, с 1990 года мир празднует День пожилых людей. В

Японии он отмечается в третий понедельник сентября с 1966 года «День почитания пожилых людей». А в Россию, Украину, Молдову, Беларусь он пришел чуть позже — в 1992 году.



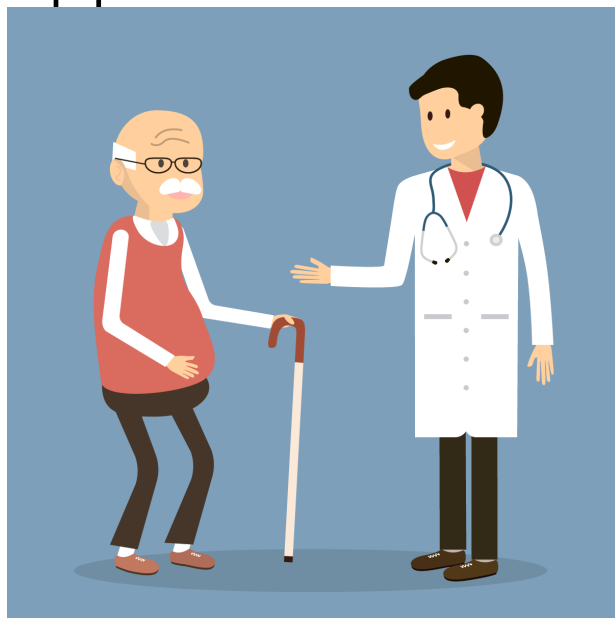
Причиной возникновения праздника стал факт старения населения и его влияние на развитие экономики страны. На Всемирной ассамблее впервые в 1982 году был рассмотрен вопрос старения общества, возрастание численности пожилых людей. Этот факт предполагает обеспечение социальной защиты таким людям и стабильности их экономического положения. Со временем были разработаны основы деятельности, что улучшат жизнь людей почтенного возраста, ведь они имеют большую значимость для каждого государства.

- Каждое государственное правительство в силу финансовых возможностей организует мероприятия и устраивает гуляния, фестивали, посвященные пожилым людям. И хоть день и имеет разные названия в каждой стране (День бабушек и дедушек, День уважения к престарелым и т.д.) – это своеобразная дань уважения пенсионерам.



- Правительство Республики Беларусь пенсионерам и гражданам почтенного возраста уделяет особое внимание. Разработана социальная система по защите их прав и свобод. Она подразумевает наличие выгодных льгот, повышения пенсии, социальной помощи людям, которые в них нуждаются. В Беларуси числится около 2 млн человек в возрасте, старше 60 лет, это около 20% численности всего населения страны. И с каждым годом их число увеличивается. Таким образом, налицо явная тенденция старения населения и изменение возрастного состава жителей. Они страдают явными проблемами со здоровьем: сердечно-сосудистыми заболеваниями, головной болью, болезнями опорно-двигательного аппарата, бессонницей, депрессией, снижением памяти и т.д.
- Согласно принятой классификации Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), к числу пожилых относят людей в возрасте с 60 до 75 лет, начиная с 75 лет – это люди старческого возраста, с 90 лет – долгожители.

- В качестве стратегического комплекса мероприятий по активному долголетию и улучшению качества жизни пожилых людей по инициативе и активном участии всех заинтересованных принята Национальная стратегия Республики Беларусь «Активное долголетие – 2030». Реализуются мероприятия Национальной стратегии «Активное долголетие – 2030» в привязке к региональным аспектам деятельности организаций здравоохранения.
- В системе здравоохранения Республики Беларусь приоритетное внимание уделяется обеспечению всеобщего доступа к медицинской помощи, а также к безопасным, эффективным и качественным лекарствам и вакцинам.



Проблема возраста и старения рассматривается в настоящее время с различных позиций — биологических, физиологических, психологических и социальных. По мере улучшения условий жизни и дальнейшего медицинского прогресса перед человечеством открывается перспектива плодотворной и долгой жизни.

Возраст является важной переменной как для понимания и прогнозирования индивидуального поведения, так и для функционирования и развития общества в целом.



ИЗМЕНЕНИЯ В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА

Исследования свидетельствуют о старении сердечно - сосудистой, эндокринной, иммунной, нервной и других систем, т.е. об отрицательных сдвигах в организме в процессе его инволюции.

ИЗУЧЕНИЕ СЛУХА

После 40 лет отмечается снижение слуха в высокочастотном диапазоне.

Снижается восприятие звуков Ч, Щ, С-З



ЦВЕТОВАЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ

снижается – неравномерно с 25 до 80 лет



- к **синему** и **красному** цветам зафиксировано значительное снижение чувствительности;
- к **зеленому** – изменяется медленно;
- чувствительность к **желтому** цвету практически не изменяется после 50 лет.

ИЗМЕНЕНИЯ ПАМЯТИ



- Лучше всего сохраняется **логическая память**.
- **Образная память** ослабевает быстрее, чем **смысловая**, **механическое запечатление** ослабевает еще быстрее.

Особенность памяти у пожилых людей - это хорошо помнить события многолетней давности, но испытывать сложности с запоминанием фактов повседневной жизни (забывать, включен ли утюг, где были оставлены вещи, причину выхода из дома).

Связано это с тем, что после 60-65 лет сильно страдает внимание человека, ему становится все труднее запоминать информацию, выражать мысли, концентрироваться на выполнении своих действий.

- 
- Новые знания формируются с большим трудом, их тяжело наполнить эмоциональными переживаниями, сформировать новые мотивы. Плохо формируются новые ролевые отношения, трудно привыкают к новым ценностям, к новым представлениям о себе и других.

ОСНОВНЫМИ СИМПТОМАМИ НАРУШЕНИЯ ПАМЯТИ ПОЖИЛЫХ ЯВЛЯЕТСЯ:

- речевые расстройства – неспособность выразить мысль, подобрать нужные слова, речевая дисфункция.
- рассеянное внимание, невозможность оценить события или ситуацию;
- временная потеря способности запоминать предшествующие события;
- забывчивость;
- неуверенность в себе.

В ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЕ ПРЕОБЛАДАЮТ

- интраверсия (обращенность в мир внутренних переживаний)
- снижение интенсивности эмоций вплоть до апатии
- склонность к аффективным реакциям
- лабильность (неустойчивость) настроения
- тревожность и мнительность
- ослабление контроля над собственными реакциями

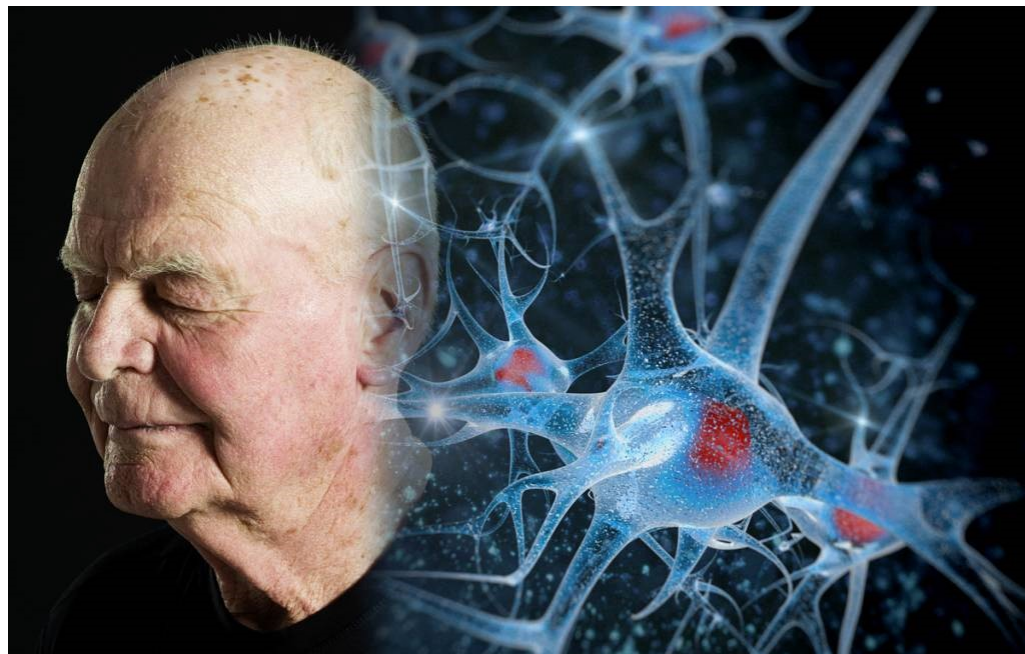


-
- **В интеллектуальной сфере** появляются трудности в приобретении новых знаний и представлений, в приспособлении к непредвиденным обстоятельствам.
 - **В моральной сфере** – отказ от адаптации к новым нормам морали, манерам поведения.

С физическим старением ухудшается самочувствие, снижается самооценка, растёт ощущение собственной ненужности и т. п. Пожилые люди вступают в стадию кризиса идентичности, когда наблюдается снижение желания радоваться и чувствовать полноту жизни. У человека появляется пессимистическое настроение, ипохондрия и склонность к осознанному одиночеству.



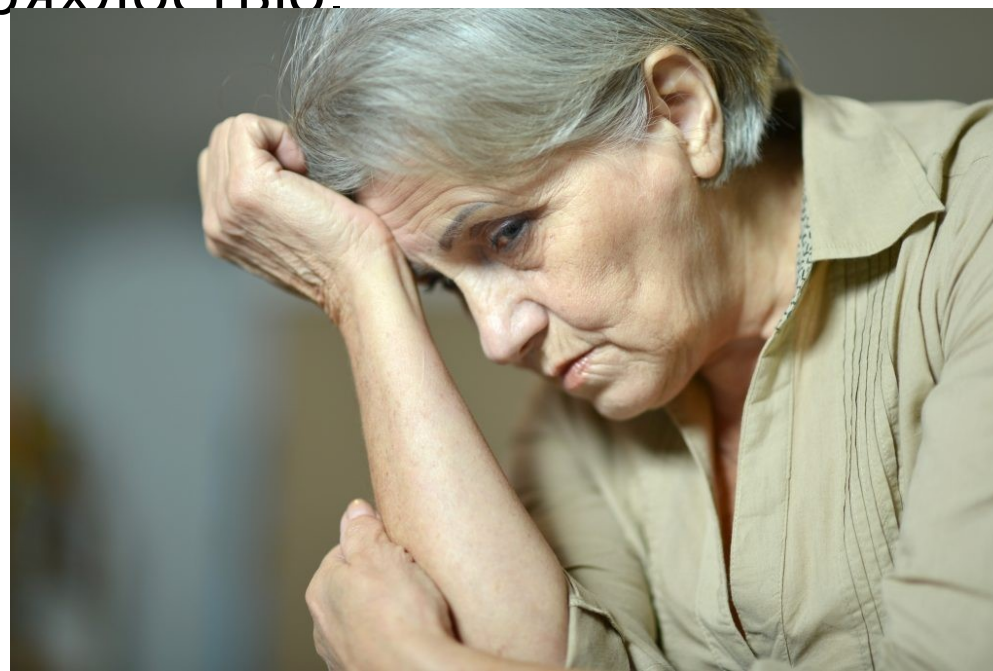
С возрастом структура головного мозга также претерпевает изменения, притормаживается мышление, труднее формулируются мысли, слабее контролируются реакции, уменьшается общение. Проявление таких отклонений выражается в длительном рассказе одного и того же, отвлечении от темы, в некой невыдержанности, резкости поведения или даже агрессии.



- В пожилом возрасте проявляется «заострение» личностных черт. Типичны также характерологические изменения личности, отличающиеся своеобразной полярностью: упрямство, ригидность суждений сочетаются с повышенной внушаемостью и легковерием, сниженная эмоциональная отзывчивость — с чувствительностью и слезливым слабодушием.



- В старческом возрасте нередко наблюдаются тревожные опасения за свое здоровье, сосредоточенность внимания на нередко выраженных телесных ощущениях, доходящая иногда до убежденности в наличии тяжелого, неизлечимого заболевания.
- Появляется **боязнь одиночества** из-за потери родных и близких, панический ужас перед надвигающейся дряхлостью.



ОТНОШЕНИЕ К СОБСТВЕННОМУ СТАРЕНИЮ – ВАЖНЫЙ ЭЛЕМЕНТ ПСИХИЧЕСКОЙ ЖИЗНИ В ПОЗДНЕМ ВОЗРАСТЕ!

Пожилые люди, которые смогли выработать позитивное отношение к этому этапу своей жизни и сохранили индивидуальность, зачастую пользуются популярностью у молодого поколения, не бывают и не чувствуют себя одинокими и стремятся как можно дольше быть активными, независимыми, чтобы не стать кому-то в тягость.

В ТИПОЛОГИИ *Ф. ГИЗЕ* ВЫДЕЛЯЕТСЯ ТРИ ТИПА СТАРИКОВ:

- ❁ **Старик-негативист**, отрицающий у себя какие-либо признаки старости;
- ❁ **Старик-экстравертированный**, признающий наступление старости, но к этому признанию подходящий через внешние влияния и путем наблюдения окружающей действительности;
- ❁ **Старик-интравертированный**, остро переживающий процесс старения. Появляется тупость по отношению к новым интересам, оживление воспоминаний о прошлом, ослабление эмоций, стремление к покою.



shutterstock.com · 222319105

КЛАССИФИКАЦИИ ТИПОВ СТАРОСТИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ХАРАКТЕРА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО И.КОНУ:

- I. **Первый тип** – активная творческая старость, когда пожилые люди живут полнокровной жизнью, не ощущая какой-либо ущербности.
- II. **Второй тип** - энергия направлена главным образом на устройство собственной жизни – *материальное благополучие*, отдых, развлечения и самообразование, на что раньше им не доставало времени.



III. Третий тип, в котором преобладают **женщины**, находит главное приложение сил в семье.

IV. Четвертый тип – люди, смыслом жизни которых стала **забота об укреплении здоровья**, которая не только стимулирует достаточно разнообразные формы активности, но и дает определенное моральное удовлетворение. Однако эти люди склонны преувеличивать значение своих действительных и мнимых болезней, их сознание и самосознание отличается повышенной тревожностью.



ТИПЫ ПРИСПОСОБЛЕНИЯ ЛИЧНОСТИ К СТАРОСТИ ПО Д.БРОМЛЕЙ

1. Конструктивное отношение человека к старости, при котором пожилые и старые люди внутренне уравновешены, имеют хорошее настроение, удовлетворены эмоциональными контактами с окружающими людьми.
2. Отношение зависимости.
3. Оборонительное отношение, для которого характерны преувеличенная эмоциональная сдержанность, некоторая прямолинейность в своих поступках, стремление к «самообеспеченности» и неохотному принятию помощи от других людей.
4. Отношение враждебности к окружающим.
5. Отношение враждебности человека к самому себе.

СЛЕДУЕТ ПОНИМАТЬ, ЧТО ОБЩЕНИЕ С ПОЖИЛЫМИ ЛЮДЬМИ ИМЕЕТ СВОИ ОСОБЕННОСТИ. ЧТОБЫ СОЦИАЛЬНАЯ ЖИЗНЬ ПЕНСИОНЕРА ЕГО УСТРАИВАЛА ВАМ НЕОБХОДИМО ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ НЕКОТОРЫХ ПРАВИЛ В ОБЩЕНИИ С ПРЕСТАРЕЛЫМИ ЛЮДЬМИ:

- Всегда интересуйтесь их здоровьем.
- Не появляйтесь неожиданно. Предупреждайте пожилого человека о своём визите. Незапланированное событие пугает и расстраивает престарелых людей. Именно поэтому их стоит заранее предупредить о визите или предстоящем событии.
- Говорите громко и членораздельно (в пожилом возрасте слух снижается) иначе они Вас просто не услышат или неправильно поймут.

- Пожилые люди чутко реагируют на невербальные сигналы. Поза, интонация, жесты — важная часть общения для них. Важно понимать, что восприятие с возрастом меняется, и подстраиваться под это.

Интонация. Лучше, если она будет спокойной и доброжелательной, но речь при этом должна быть достаточно выразительной. Нужно избегать восклицаний, слишком эмоциональных реплик. Не стоит повышать голос. Если человек плохо слышит, подойдите ближе, говорите четко и разборчиво.



Жесты. Прикосновения, жестикуляция много значат для пожилых людей. Касания руки, объятия, поглаживания показывают теплое, дружелюбное отношение, помогают поддерживать доверительный тон, выражать хорошее расположение. При этом некоторые пожилые люди не любят прикосновений. В этом случае лучше держать комфортную для собеседника дистанцию.



Поза. При разговоре она должна быть расслабленной, открытой: руки и ноги не должны быть скрещены или напряжены. Во время беседы не нужно «нависать» над пожилым человеком или подходить к нему слишком близко.



-
- Понятно формулируйте свои мысли. т.к. у пожилых людей притормаживается мышление.
 - Не спешите. Они могут не успеть уловить ход Ваших мыслей.
 - Интересуйтесь нуждами пенсионеров. Выслушивайте их рассказы. Соглашайтесь с ними. Все престарелые люди любят рассказывать о себе в молодости. Окружающим не всегда интересно слушать об этом. Но вспоминая, они мысленно возвращаются в те времена. Это очень важно для поднятия уровня эмоционального комфорта. Такие разговоры повышают тонус и веселят пожилых людей. Не стоит прерывать их воспоминания.

ПРАВИЛЬНЫЙ ДИАЛОГ

Его нужно выстраивать так, чтобы пожилому человеку было комфортно поддерживать беседу:

- задавая вопрос, дождитесь ответа. Это может занять время, но не нужно торопить собеседника, пытаться ответить за него или подсказывать ему — это только собьет его с мысли;
- отвечайте на вопросы ясно, по существу, так, чтобы ответ был понятным: не нужно переходить на другие темы, касаться отвлеченных событий или неважных подробностей;

- если пожилой человек несколько раз переспрашивает одно и то же, каждый раз нужно подробно ему отвечать. Он делает это потому, что не помнит, что уже задавал этот вопрос. Важно не раздражаться и не упрекать его;
- если нужно о чем-то попросить пожилого человека, дать ему какие-то инструкции, важно говорить об этом просто, понятно и последовательно;
- в разговоре нежелательно затрагивать темы, которые могут стать причиной расстройства, спора, волнений.



КОНФЛИКТНОСТЬ В СТАРОСТИ

Конфликты между поколениями часто проявляются у тех пожилых людей, которые чаще всего были на родительской (доминирующей) позиции, а теперь произошла смена ролей. Пожилые люди эмоционально реагируют на конфликты, поэтому длительных споров надо избегать. Раньше пожилые люди сохраняли опыт поколений и передавали его молодёжи, а сегодня эта роль утрачена. Невозможность успевать за социальными изменениями провоцирует их неприятие и конфликт



Избегать конфликты можно несколькими способами. Самый простой — игнорировать критические замечания, чтобы не дать втянуть себя в конфликт. Этот способ работает не всегда: пожилой человек может только разгорячиться или еще больше обидеться, увидев, что на его слова не реагируют. Если это происходит часто, на агрессию можно реагировать шуткой или согласием. Важно понимать, что в диалоге необходимо не отстаивать свою правоту, а удержаться от выяснения отношений. Еще один прием — смена темы. Можно попрактиковаться в этом в спокойной обстановке, поучиться управлять беседой с пожилым родственником. Во время спора этот навык поможет быстро погасить конфликт.

Таким образом, главное при общении с пожилыми людьми – это терпение и еще раз терпение. Чтобы не вспыхнул конфликт, нельзя отвечать агрессией на агрессию. Помните, что в пожилом возрасте очень сложно контролировать свои эмоции. Попробуйте переключить внимание пожилого человека с тяжелой темы, при этом будьте спокойны, сохраняйте уверенность. Избегайте собственных слишком резких и критических высказываний. Чем меньше вы будете показывать свое недовольство, тем проще вам будет общаться с пожилыми людьми. Улыбайтесь при общении с пенсионерами, старайтесь проявлять искренность, понимание, уважение, дружелюбие.



Заключение

В отчете Комитета экспертов психического здоровья Всемирной организации здравоохранения сказано: *“Старость — это один из этапов человеческой жизни, не самый лучший и не худший из них, имеющий свои характерные особенности и достоинства”*.

Задача медицинских работников состоит в том, чтобы всемерно содействовать нормальному протеканию старости, физическому и психическому здоровью пожилых людей.

