

Кризис позднего возраста





Ш. Бюллер относит кризис к 65-70 годам

Согласно Э. Эриксону кризис происходит к 60-ти годам

□ Д. Левинсон относит кризис к **60-65** годам.

□ Б. Ливехуд считает кризисным **56** лет.



- Многие авторы связывают кризис позднего возраста с окончанием трудовой деятельности, с изменением социального статуса ;
- с инволюционными процессами организма;
- Г. Муди, Т. Кол и другие авторы считают, что кризис позднего возраста связан с потерей смысла жизни



Р. Хавигурст выделяет следующие задачи позднего возраста:

- 1. Адаптация к возрастным изменениям организма.
 - 2. Адаптация к снижению доходов в связи с выходом на пенсию.
 - 3. Адаптация к потерям близких людей.
 - 4. Установление доверительных отношений с людьми своего возраста.
 - 5. Адаптация к новым социальным ролям.
 - 6. Создание нормальных условий существования.
-



□ Б. и П. Ньюманы находят, что основными задачами позднего возраста являются:

□ 2. Адаптация к физическим изменениям.

□ 3. Принятие прожитой жизни.

□ 4. Осмысление смерти



Основными стрессорами старческого возраста являются:

- отсутствие четкого жизненного ритма;
 - сужение сферы общения;
 - уход от активной трудовой деятельности;
 - синдром «опустошения гнезда»;
 - уход человека в себя;
 - ощущение дискомфорта от замкнутого пространства
-



подкризисы периода:

- Переоценка собственного «Я» независимо от профессиональной карьеры
- Осознание факта ухудшения здоровья и старения тела



психологическое здоровье очень важно принять свой новый образ себя, свой новый образ жизни и настроиться на:

- на позитивную оценку своей жизни;
- на новые жизненные цели;
- на позитивное отношение к себе и другим;
- на собственную автономию



- ▣ Не терять связи с родственниками и соседями.
- ▣ Общаться. Советоваться. Обсуждать.
- ▣ Не поддаваться плохому настроению и негативным эмоциям.
- ▣ Заботиться и ожидать заботы.
- ▣ Искать и находить интересы,
- ▣ поддерживать
- ▣ желание жить
- ▣ полной жизнью.

