



**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ
ПОМОЩЬ ЛЮДЯМ
ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА**

В последние годы доля пожилых людей в общем составе населения существенно возросла. По данным ООН в 1994-2014 г. количество людей старше 60-ти лет удвоилось. К 2030 г. по прогнозам социологов достигнет 25 %

Старость – это заключительный период человеческой жизни, условное начало которого связано с отходом человека от непосредственного участия в производительной жизни общества.

Цели психологической службы:

- Поддержание активности
- Регулярное вовлечение пожилых людей в умственную и физическую деятельность
- Восстановление утраченных способностей
- Эмоциональная поддержка

Задачи психологической службы:

- Поддержание жизненного тонуса
- Стабилизация эмоционального состояния
- Профилактика когнитивных заболеваний
- Предупреждение прогрессии деменции
- Улучшение качества фона жизни
- Предупреждение психической перегрузки и невротических срывов (вызванных условием жизни)
- Работа на восстановление и поддержание памяти, речи, моторики, внимания

Направления деятельности психологической службы

1. Работа с людьми предпенсионного возраста с целью их подготовки к выходу на пенсию и формированию активной стратегии старения
2. Работа с пожилыми людьми в период после выхода на пенсию, коррекция и повышение эффективности стратегии старения

Процесс старения

Физиологические особенности

1. Кожные покровы становятся тонкими
2. Волосы изменяются
3. Уменьшается количество мышечной ткани
4. Нарушается походка
5. Легочная ткань теряет эластичность
6. Ухудшается работа сердечной мышцы

Психопатологические особенности

1. Реальные события отодвигаются на второй план
2. Идет ухудшение памяти
3. Теряется объективная оценка реальной жизни
4. Апатия к миру
5. Возрастная бесчувственность, теряется контроль за функциями мышц.
6. Наступает состояние глобальной беспомощности

Психические особенности

1. Реакции на изменившиеся телесные ощущения
2. Реакции на трансформацию психических функций
3. Реакции на происходящее в социальной сфере
4. На первый план выходит забота о состоянии здоровья, смыслом жизни становится ее сохранение
5. Мысли о надвигающейся смерти

Методы

- Создание психологически безопасной атмосферы
- Развитие психологической культуры пожилых людей
- Поддержание когнитивных процессов (кресворды, пословицы)
- Расширение представления пожилых людей о возможностях поддержания здорового образа жизни
- Развитие коммуникативных навыков
- Повышение настроения и жизненного тонуса
- Знакомство с методами саморегуляции в стрессовых ситуациях
- Профилактика тревожных и депрессивных состояний
- Развитие творческих способностей и духовно-нравственного потенциала
- Развитие умения выражать свои чувства и эмоции
- Проведение антистрессовых упражнений
- Закрепление чувства эмоциональной и психологической защищенности



Социальная помощь и поддержка пожилых людей – одно из важнейших направлений социальной политики государства. Но во многом эмоциональное состояние представителей этой возрастной группы зависит и от отношения к ним окружающих, близких людей и людей незнакомых.

Уважение к старости, к заслугам и возрасту человека – показатель культуры и развитости общества.

