

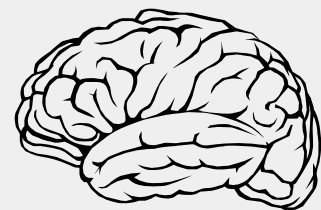
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СЛУЖБА
Храма свв. Бесср.Космы и Дамиана в Шубине

**ПРИНЦИПЫ
БЛАГОПОЛУЧНОГО
СТАРЕНИЯ**

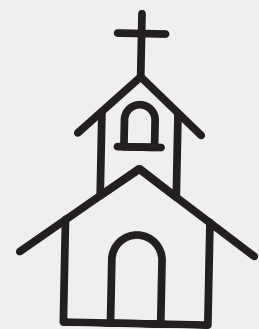
РЕКОМЕНДАЦИИ ГЕРОНТОЛОГИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ
для сохранения здоровья личности в зрелом возрасте



О ЛЕКТОРЕ



Психолог («Психология здоровья», кафедра
нейро- и патопсихологии МГУ)
Стаж практической работы 19 лет



Стаж работы в Психологической Службе
храма 10 лет.

СТАТИСТИКА

С середины 20-го века человечество неуклонно стареет. По прогнозам ВОЗ, к 2025г. на Земле будет жить 1,2 млрд. человек старше 60 лет – это более 15% населения.



1,2 МЛРД

40%



К 2050 году прогнозируется увеличение доли пожилых людей до 22%. В развитых странах их число может достигнуть 30–40%

ВОЗРАСТНЫЕ ПЕРИОДИЗАЦИИ

01

ПО ПИФАГОРУ

02

КИТАЙСКАЯ

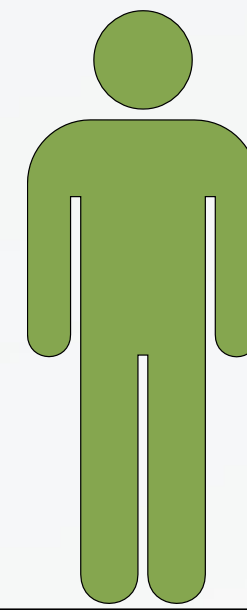
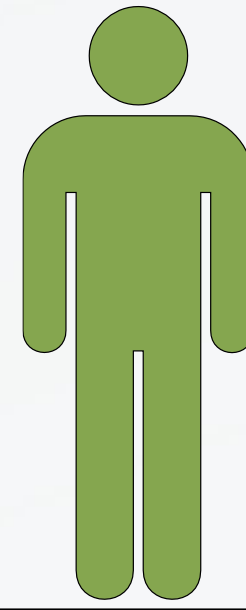
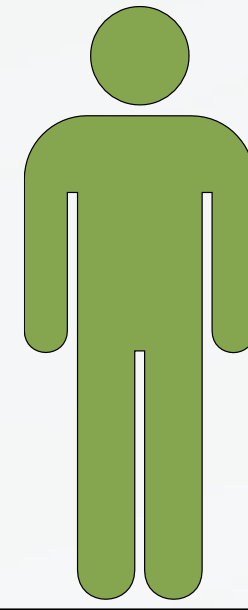
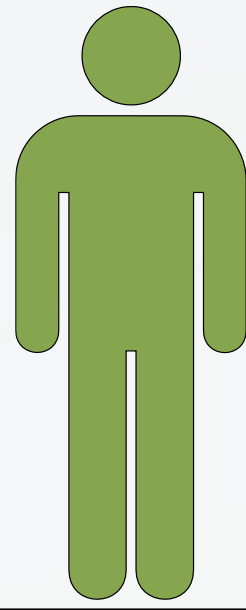
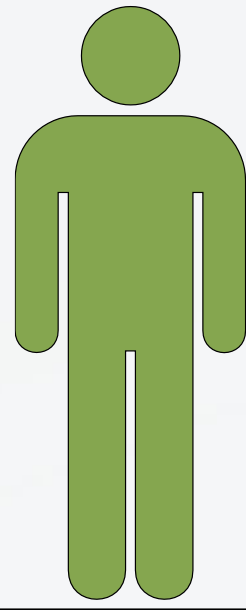
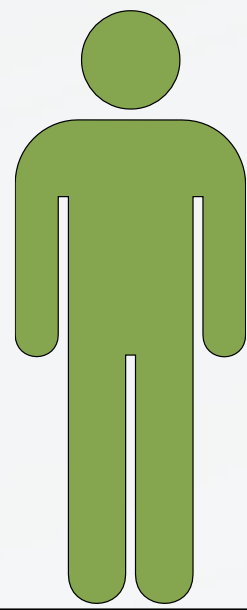
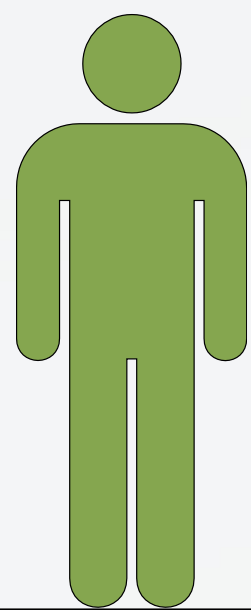
03

СОВРЕМЕННАЯ

ПИФАГОР (И ЕГО ПОСЛЕДОВАТЕЛИ)



КИТАЙСКАЯ ПЕРИОДИЗАЦИЯ



МОЛОДОСТЬ ДО
20 ЛЕТ

ВОЗРАСТ
ВСТУПЛЕНИЯ В
БРАК – ДО 30
ЛЕТ;

ВОЗРАСТ
ВЫПОЛНЕНИЯ
ОБЩЕСТВЕННЫХ
ОБЯЗАННОСТЕЙ –
ДО 40 ЛЕТ;

ПОЗНАНИЕ
СОБСТВЕННЫХ
ЗАБЛУЖДЕНИЙ –
ДО 50 ЛЕТ;

Последний период
творческой жизни до
60 лет;

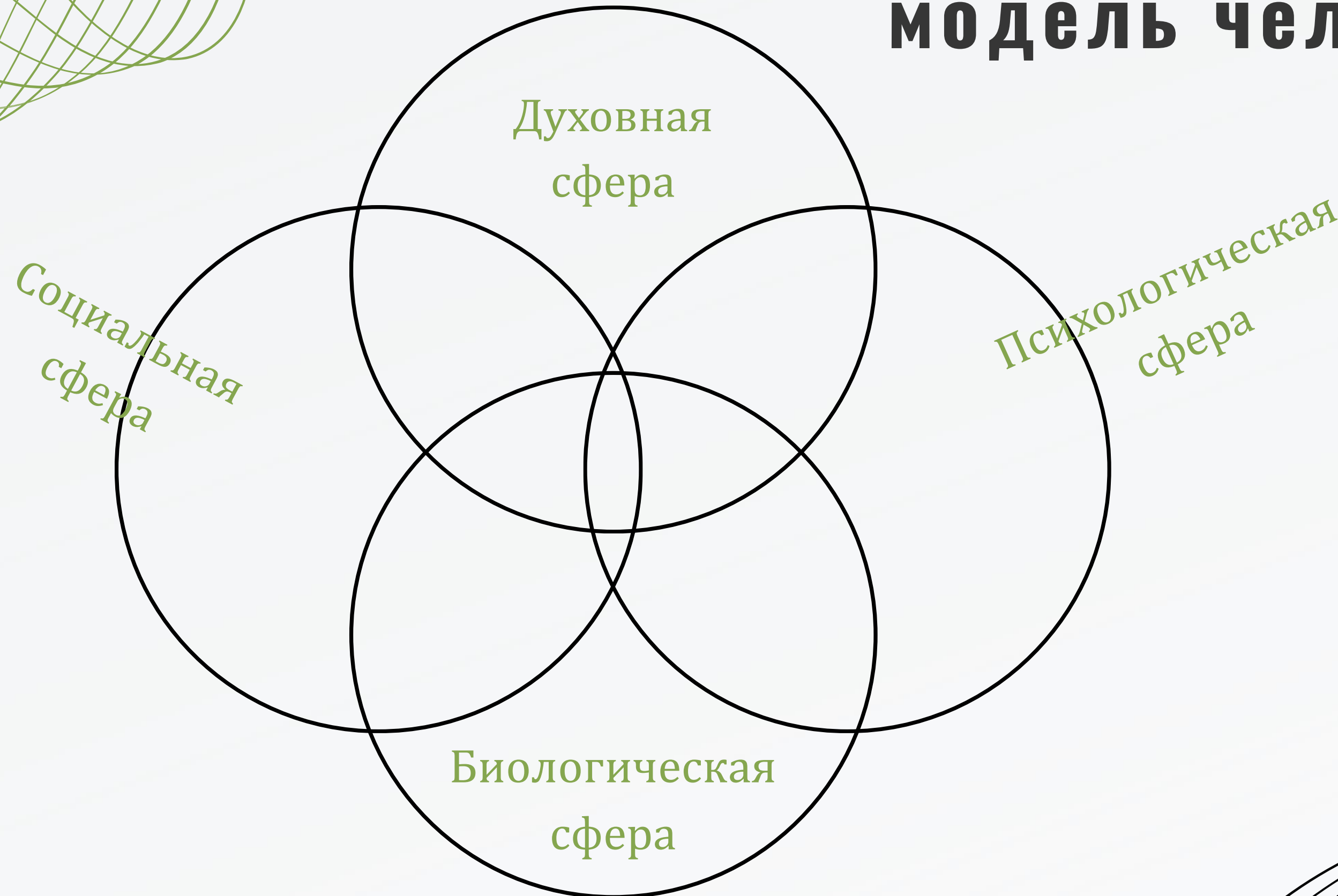
ЖЕЛАННЫЙ
ВОЗРАСТ – ДО 70
ЛЕТ;

Старость –
от 70 лет.

СОВРЕМЕННАЯ РОССИЙСКАЯ МЕЖДИСЦИПЛИНАРНАЯ КЛАССИФИКАЦИЯ



БИОПСИХОСОЦИОДУХОВНАЯ МОДЕЛЬ ЧЕЛОВЕКА



СТАРЕНИЕ - ЭТО

универсальный процесс, ему подвержены все без исключения члены популяции. Это отличает старение от болезней..



СТАРЕНИЕ

01

ПРОГРЕССИРУЮЩИЙ
НЕПРЕРЫВНЫЙ ПРОЦЕСС

02

СВОЙСТВО ЛЮБОГО ЖИВОГО
ОРГАНИЗМА

03

СОПРОВОЖДАЕТСЯ
ДЕГЕНЕРАТИВНЫМИ
ИЗМЕНЕНИЯМИ

Комплексные теории старения

Старение многогранно, оно состоит из нескольких взаимосвязанных биологических, социальных, психологических процессов.



Дж. Тернер и Д. Хелмс выделяют три взаимосвязанных и взаимоперекрывающихся процесса:


- психологическое старение – как индивид ощущает и представляет себе свой процесс старения, как относится к процессу своего старения, сравнивая его со старением других людей;
- биологическое старение – биологические изменения организма с возрастом (инволюция);
- социальное старение – как индивид связывает старение с обществом, как выполняет социальные роли.



ВИТАУКТ В.ФРОЛЬКИСА


Процессы антистарения Владимир Фролькис назвал витауктом («вита» – жизнь; «ауктум» – увеличение). В его исследовании 80-х гг. XX в. приняли участие 199 лиц старшего возраста: 101 человек – 60–69 лет и 98 долгожителей (90–104 года). Контрольная группа – 54 человека 18–33 лет.





**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ И КАЧЕСТВО
ЖИЗНИ ЛИШЬ НА 8-10%
ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ ГЕНЕТИКОЙ, А НА 55-
65% - ОБРАЗОМ ЖИЗНИ**

питание, условия труда, материально-бытовые факторы, уровень развития здравоохранения и другие непрогнозируемые случайности

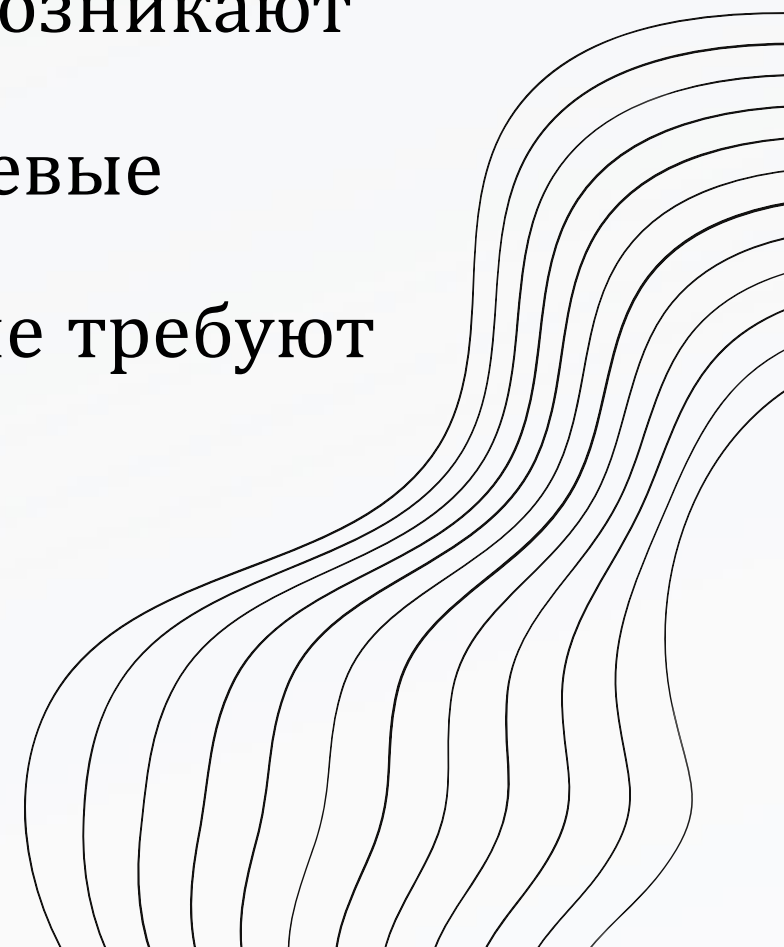


НОРМАЛЬНОЕ И ПАТОЛОГИЧЕСКОЕ СТАРЕНИЕ

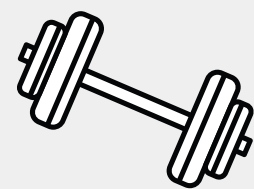
Процесс старения – индивидуальный процесс, который «подготавливается» всей прошлой жизнью. Тем, какой образ жизни мы вели, нашими пищевыми и пр. привычками, тем, сколько в нашей жизни было стрессов и как мы на них реагировали. При нормальном старении наблюдается постепенное ухудшение работы органов восприятия – зрения, слуха, органов осязания, ухудшается количество обонятельных и вкусовых рецепторов. Также у пожилых людей наблюдается большая замедленность движений. Но опять же это может быть очень медленный процесс. И в норме нет появления каких-либо автоматических инстинктов, навязчивых движений и пр.

ПАТОЛОГИЧЕСКОЕ СТАРЕНИЕ

Патологическое старение чаще всего в массовом сознании связано с заболеванием, как будто бы стирающим человеческую личность и судьбу еще при жизни. Это группа заболеваний с общим названием «деменция». Их основные симптомы – нарушение памяти, интеллекта, внимания. Как правило, поражаются и другие стороны психической деятельности, например, возникают расстройства восприятия, движений, речи, а также эмоционально-волевые проблемы. Из-за этого возникают и поведенческие сложности, которые требуют постоянного внимания и помощи к больному



ФИЗИЧЕСКИЕ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ МОЗГА



Танцы, скандинавская ходьба, упражнения на баланс, растяжку и пр. (посоветовавшись с врачом)



Пальчиковая гимнастика стимулирует создание новых нейронных связей. Это развивает пластичность мозга — то, что отвечает за умение быстро запоминать информацию и адаптироваться к новому

ПРИМЕР УПРАЖНЕНИЙ

Ладонь, ребро, кулак. Меняйте положение рук сначала медленно, затем ускоряйте движения. Синхронно, затем ассинхронно.

Коза и заяц. Поднимите вверх средний и указательный пальцы левой руки, остальные прижмите большим пальцем к ладони — это «заяц». На правой руке поднимите вверх указательный палец и мизинец, остальные прижмите к ладони — это «коза». Поменяйте фигуры: правая — «заяц», левая — «коза».



Камень – утка

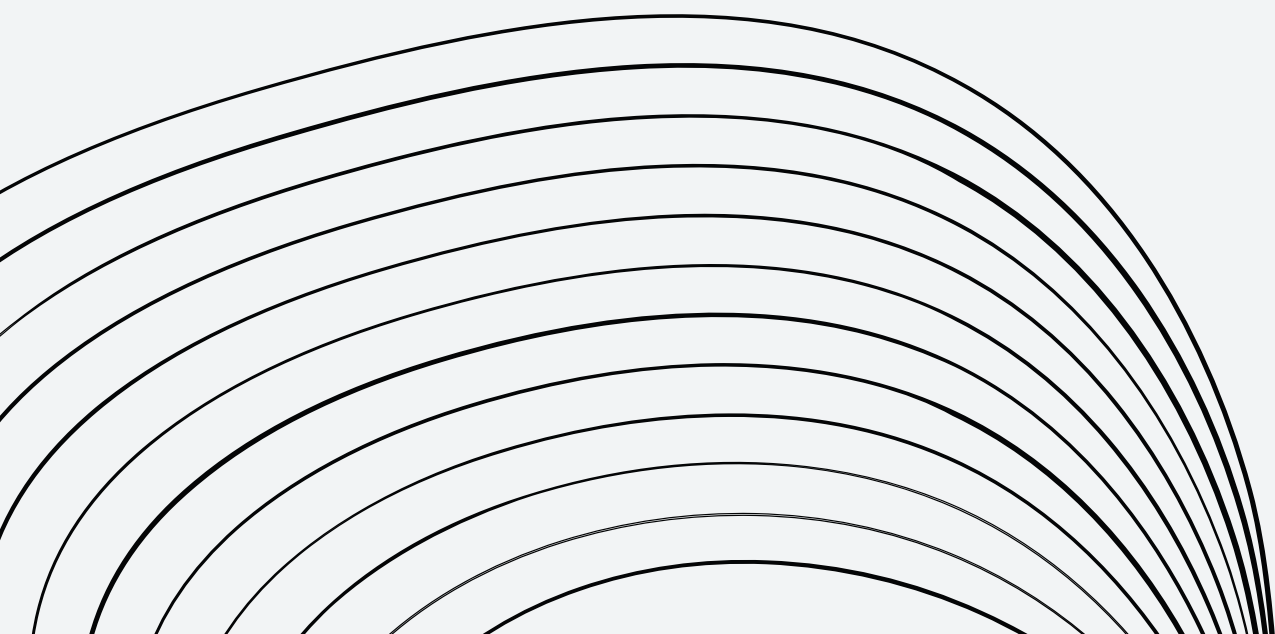
Сожмите одну руку в кулак — это «камень». Согните запястье другой руки в форме буквы «г» — это «утка». «Утка» и «камень» смотрят друг на друга.

Ухо - нос

Возьмитесь левой рукой за кончик носа. Правой — за левое ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши и поменяйте местами положение рук.

Спички

Сожмите руки в кулаки, оставив на левой руке вытянутым указательный палец, а на правой мизинец. Хлопните в ладоши и измените положение пальцев. Снова выполните хлопок. И так по кругу.



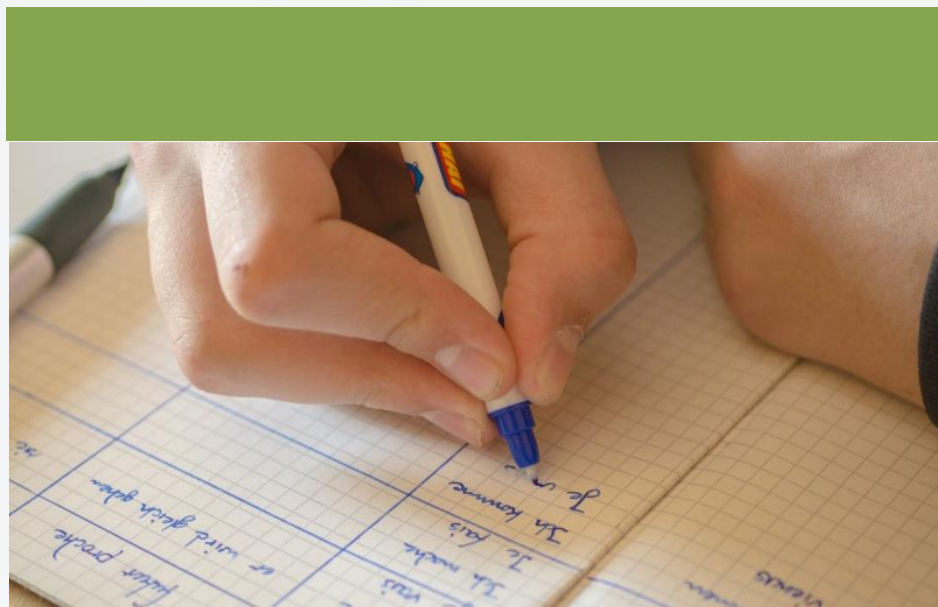


ПОЛЕЗНО ВЫПОЛНЯТЬ ПРИВЫЧНЫЕ
ДЕЙСТВИЯ ДРУГОЙ, НЕВЕДУЩЕЙ РУКОЙ.

Зеркально рисовать – одну фигуру двумя
руками одновременно. Потом можно
изображать разные фигуры.

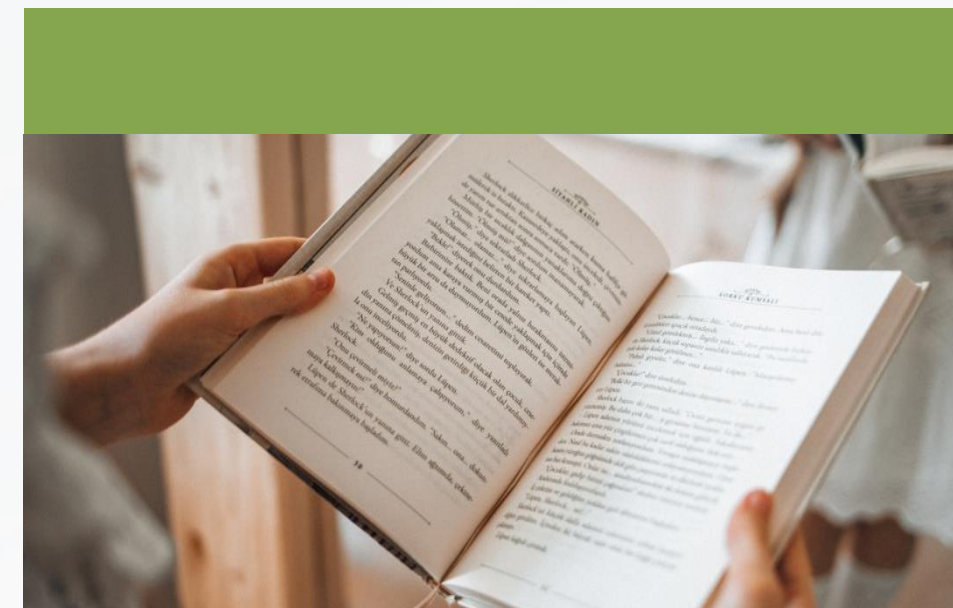
Лепка, шитье, вязание и др.
Учиться новым навыкам, которые
задействуют мелкую и среднюю
моторику.

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ

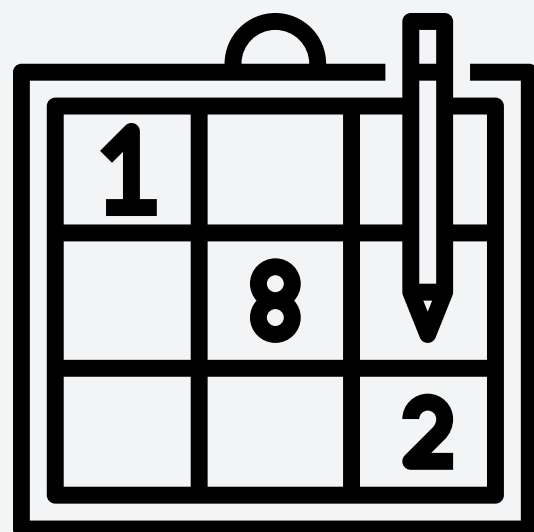


Изучать новые или обновлять в памяти забытые сложные комплексные навыки. Можно изучать иностранный язык или осваивать игру на каком-либо музыкальном инструменте, играть в шахматы.

Полезно чтение, особенно, вслух. Затем желательно выделить и записать несколько ключевых идей. Подумайте, с чем согласны, что можно было бы оспорить.



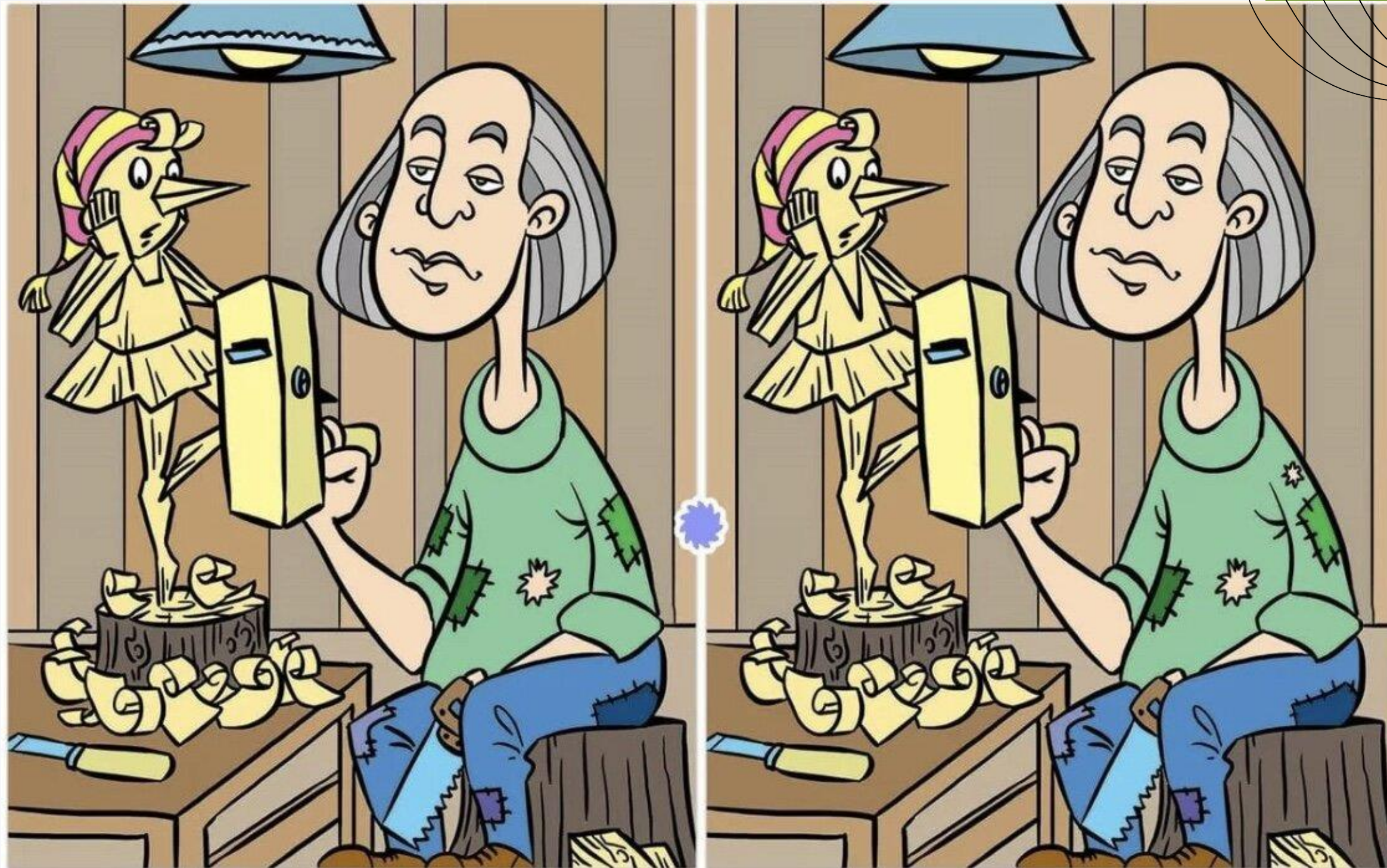
Учить стихи, нужные телефоны.
Запоминать дела на день, список
продуктов и пр.



Судоку (цель судоку – заполнить сетку 9 на 9
цифрами так, чтобы в каждой строке, столбце и
сетке 3 на 3 были все цифры от 1 до 9)

Платформы и видеоигры для
развития внимания и памяти.

ПОЛЕЗНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ



10 ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИХ ПРИЗНАКОВ БОЛЕЗНИ АЛЬЦГЕЙМЕРА

Память:

- 1) Провалы в памяти, нарушающие повседневную жизнь
- 2) Трудности при выполнении знакомых задач
- 3) Новые проблемы со словами в разговорной речи и/или на письме
- 4) Потерянные вещи и неспособность восстановить последовательность действий

Регуляторная функция:

- 5) Трудности в планировании или решении проблем
- 6) Частичная или полная утрата здравомыслия

Эмоциональность:

- 7) Отстранение от работы или от общения
- 8) Перемены настроения и характера (чрезмерная тревожность, подозрительность, пугливость, эмоциональная несдержанность)



Обработка информации


- 9) Затрудненное понимание зрительных образов и пространственных связей (потеря способности оценивать расстояния, пространственные отношения, контрасты и цвета)
- 10) Путаница со временем и местом.

“МОНАСТЫРСКОЕ” ИССЛЕДОВАНИЕ

- — это исследование старения и болезни Альцгеймера, проведенное доктором Дэвидом Сноудоном и Университетом Кентукки. В исследовании приняли участие около 678 монахинь старше 75 лет американского католического монастыря Школы сестер Нотр-Дам. Оно началось в 1986 году и длилось несколько десятилетий.
- Результаты: человек может представлять собой «золотой стандарт успешного когнитивного старения», т.е. быть деятельным и здравомыслящим до самой смерти, несмотря на то, что его мозг «забит бляшками, волокнами и клеточными патологиями, которые ассоциировались не с «золотым стандартом», а с болезнью Альцгеймера».



ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

- Разумная двигательная активность.
 - Упражнения для улучшения работы мозга, нервной системы.
 - Нормализация сна.
 - Нормализация питания.
 - Регулярное (не реже одного раза в год) прохождение диспансеризации и адекватное лечение хронических заболеваний, если они у вас есть.
 - Поддержание удобного для вас ритма жизни.
- 

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СФЕРА

Кризисы. Раньше в зрелом возрасте выделялся только кризис выхода на пенсию (по Эльконину, смена ведущей деятельности), «шок отставки». Сейчас существует веер вариантов построения профессиональной деятельности. При этом многие современные исследователи считают, что психологические кризисы происходят каждые 10 лет.

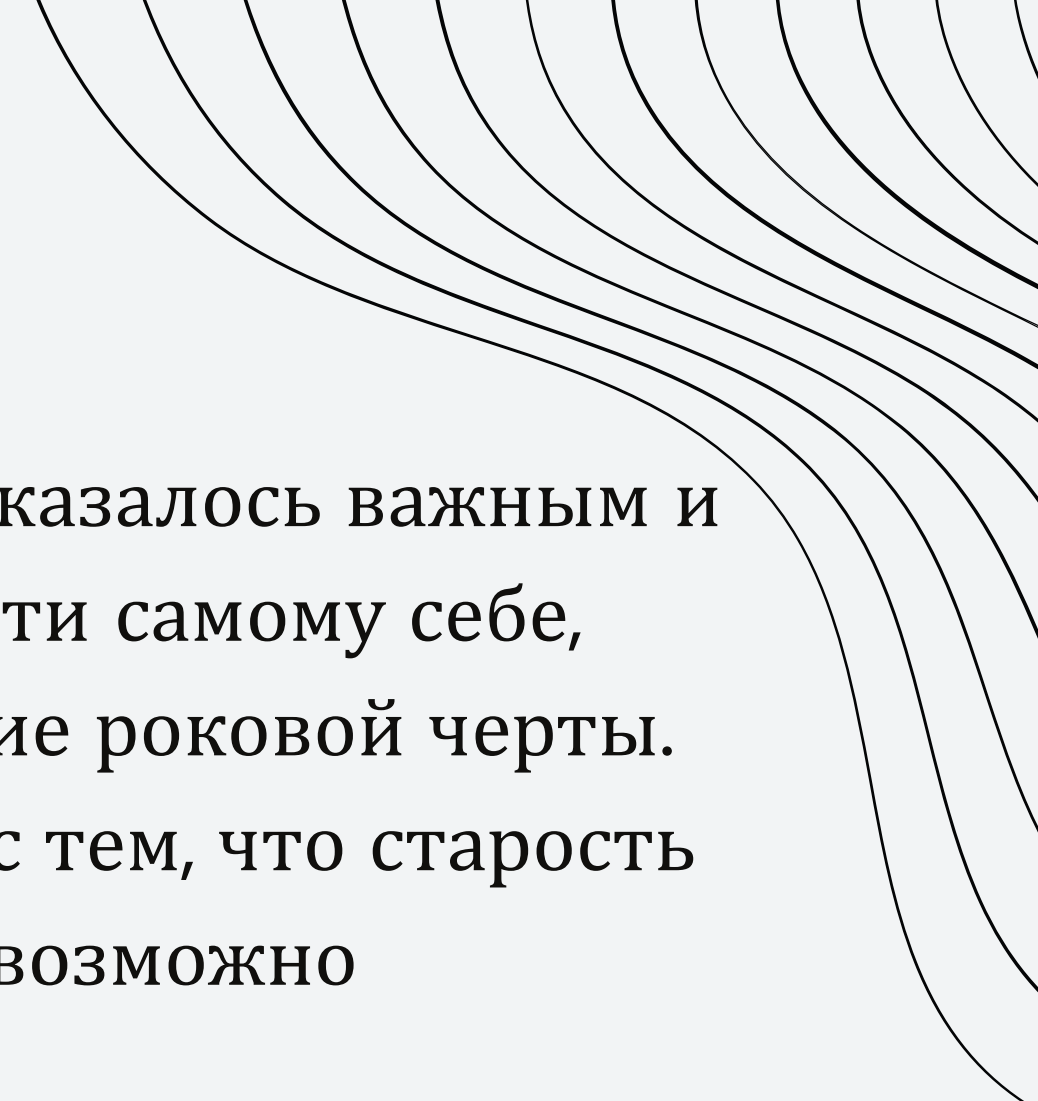
Периодизация жизненных кризисов Э.Эриксона (взрослость)

25-65 ЛЕТ

Стадия 7. Средний возраст


Генеративность или стагнация. Отношение человека к продуктам своего труда и своему потомству. Желание внести свой вклад в жизнь: стремление к продуктивности и творчеству, к передаче своего опыта, идей другим людям. Зрелый человек нуждается в том, чтобы быть нужным, проявляться. Возможен негативный исход, тогда появляются сильные раздражительность или безразличие.

Подкризис: «кризис середины жизни»

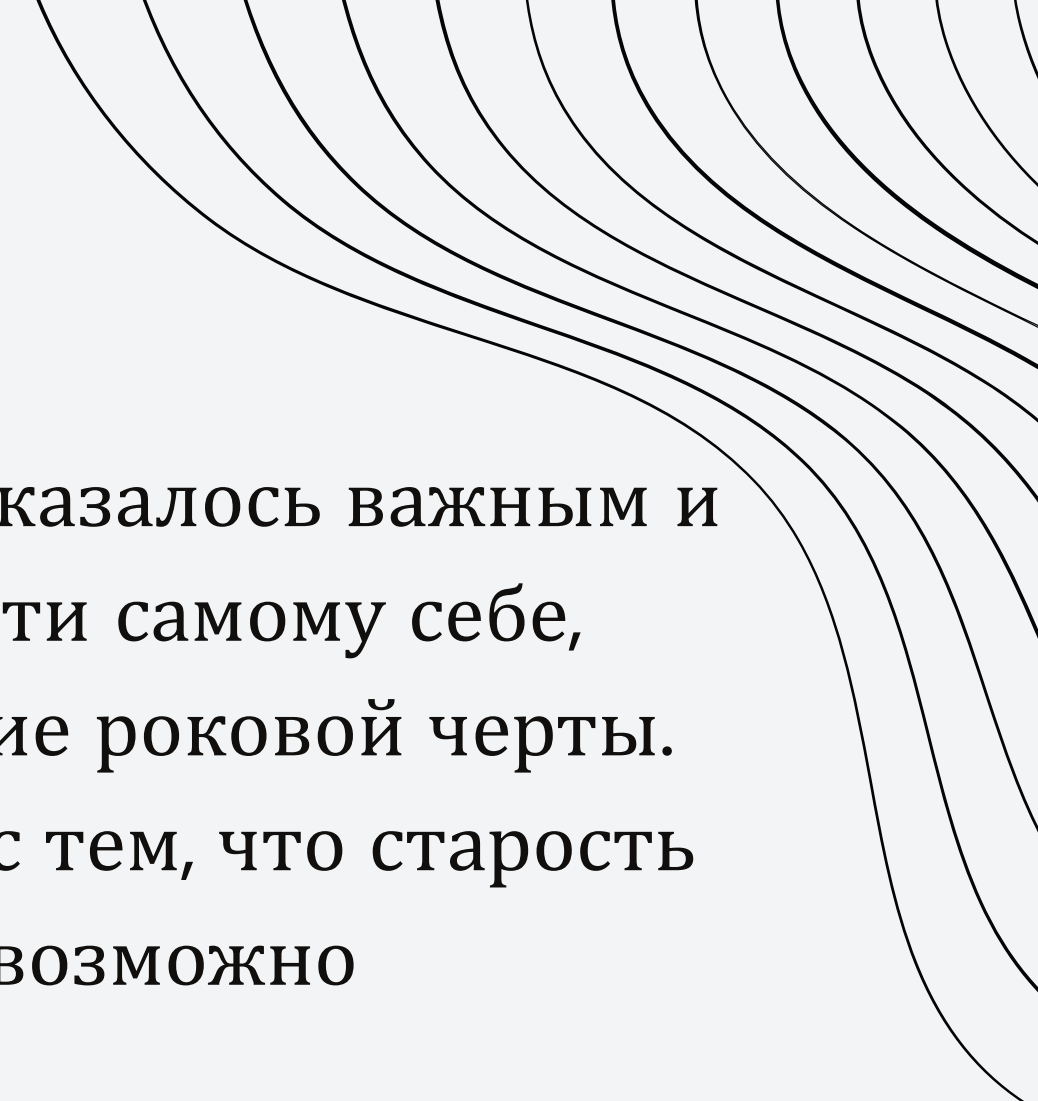


Популярный кризис. Меняется отношение к тому, что раньше казалось важным и значимым, кризис идентичности, переживание тождественности самому себе, проблема убывания физических сил. От 30 до 40 – десятилетие роковой черты. Убывание физических сил – удар по самооценке, примирение с тем, что старость неизбежна. В этот период идет изменение социальных ролей, возможно появление новых ролей.

Подкризис: пятидесяти лет



Еще один часто встречающийся подкризис. Описана классическая модель, когда, игнорируя разные изменения, человек погружается в работу, начинает иначе относиться к молодым, расценивая их как конкурентов, говорят, что в 50 лет человеку следует заняться своим осмыслением.



После 65
лет

Стадия 8. Старость

Целостность или отчаяние. Последняя стадия интегративна: созревают плоды всех предшествующих стадий. Человек принимает свой жизненный путь как должное и обретает целостность личности. Оглядываясь назад, несмотря ни на что, он может сказать: «Я доволен». Любовь проявляется ко всем, не только к близким и родным, страх смерти исчезает. Если же человек не проходит испытания, связанные с этим этапом жизни, то усиливается раздражение, появляется отчаяние от приближения к концу.

ТРИАДА ДЕПРЕССИВНЫХ МЫСЛЕЙ



Негативные
мысли о себе



Негативные
мысли о
Другом



Негативные
мысли о
будущем

Пути самостоятельной работы с депрессивной триадой мыслей

1. Заметить и осознать какую-либо мысль из «тройки».
2. Желательно записать её, своё телесное состояние при этом, чувства и действия.
3. Подумать и записать:



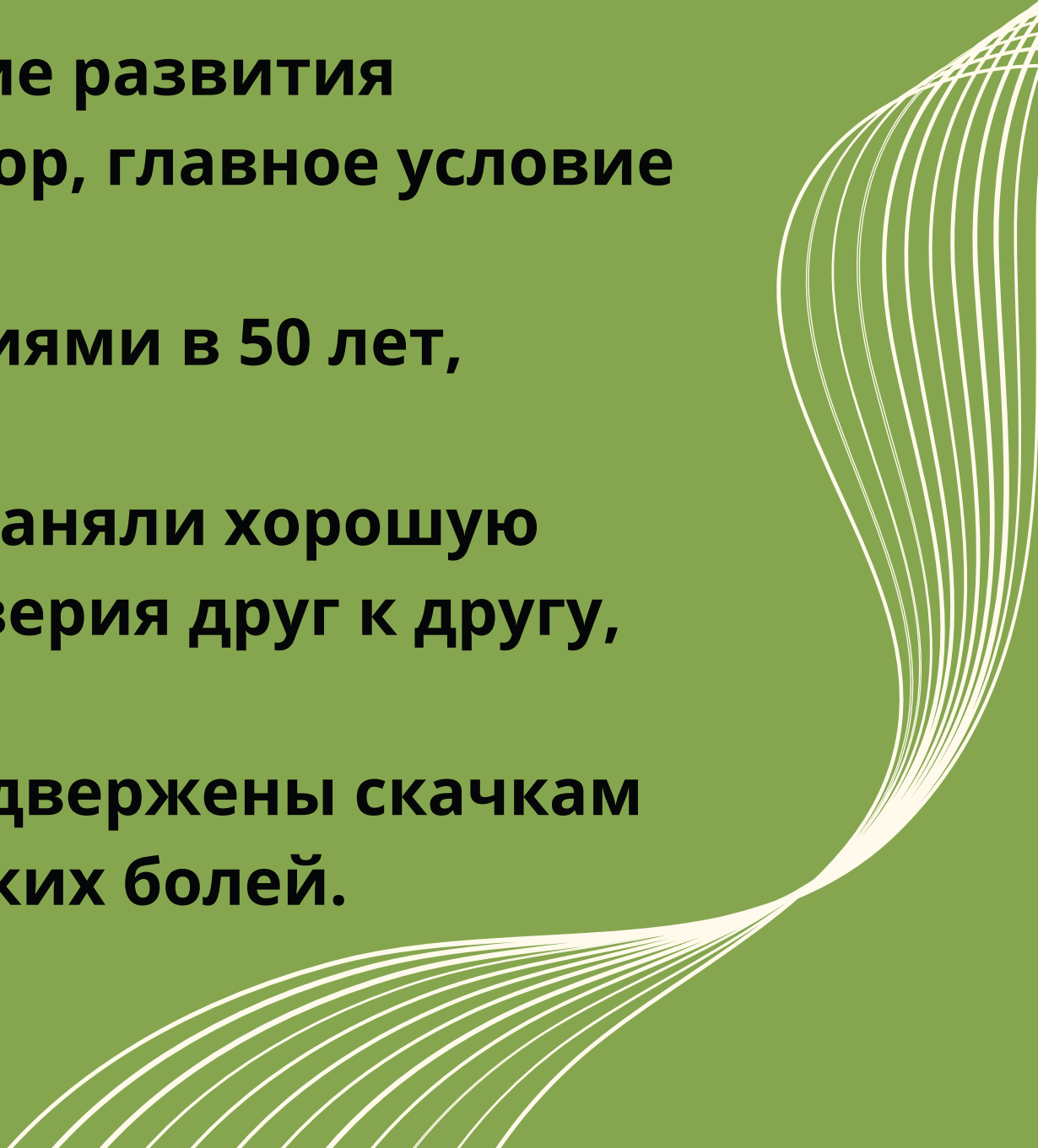
1. Каковы доказательства, поддерживающие эту идею? Каковы доказательства, противоречащие этой идее?
2. Существует ли альтернативное объяснение?
3. Что самое плохое может произойти? Смогу ли я пережить это? Что самое лучшее может произойти? Каков самый реалистичный исход?
4. Каковы последствия моей веры в автоматическую мысль? Каковы могут быть последствия изменения моего мышления?
5. Что я должен делать в связи с этим?
6. Что я мог бы посоветовать близкому человеку в подобной ситуации?



Социальная сфера

Что делает жизнь счастливой?

По результатам Гарвардского эксперимента «Исследование развития человека», которое началось в 1938 году и длится до сих пор, главное условие счастливой жизни – крепкие социальные связи:

- Участники эксперимента, довольные своими отношениями в 50 лет, оказались наиболее здоровыми в 80.
 - Верные друг другу партнеры до глубокой старости сохраняли хорошую память. Те же, кто отчетливо проявлял признаки недоверия друг к другу, испытывал проблемы с памятью гораздо раньше.
 - Пожилые люди, состоявшие в счастливом браке, не подвержены скачкам настроения даже в те дни, когда страдают от хронических болей.
- 

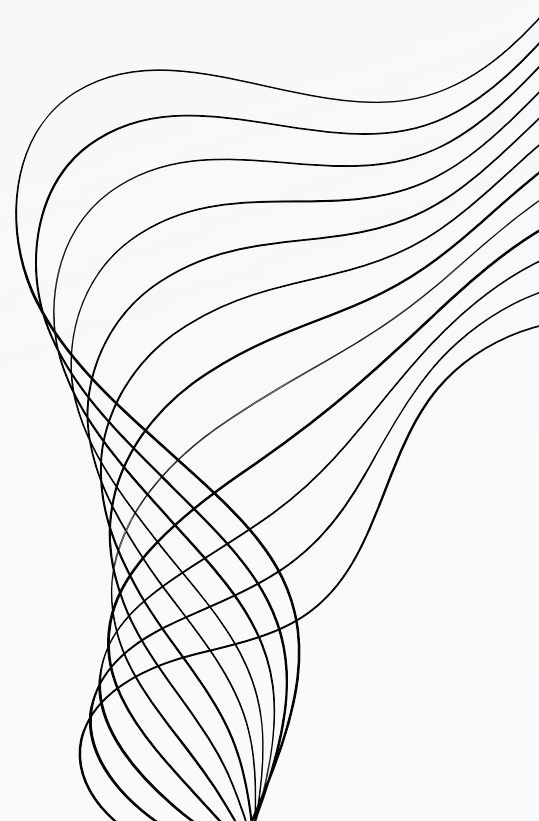
Рекомендации

1. Общаться в безопасной и радующей вас среде
2. Общаться с людьми разных поколений, особенно, детьми, как можно больше
3. Учить и учиться самим – тому, что интересно, чем хочется поделиться.



Духовная сфера

Франкл В. „Человек чем-то похож на самолет. Самолет может ездить и по земле, но чтобы доказать, что он — самолет, он должен подняться в воздух. Так же и мы: если не поднимемся над собой, никто и не догадается, что мы сможем полететь”.



ТРИ КАТЕГОРИИ ЦЕННОСТЕЙ ПО В.ФРАНКЛУ

Ценности переживаний

то, что дает нам ощутить мир через призму произведений искусства, природу, взаимоотношения с другим неповторимым человеком, любовь.

Ценности созидания или творчества

то, что мы оставляем жизни и обществу в виде продукта наших творческих усилий.

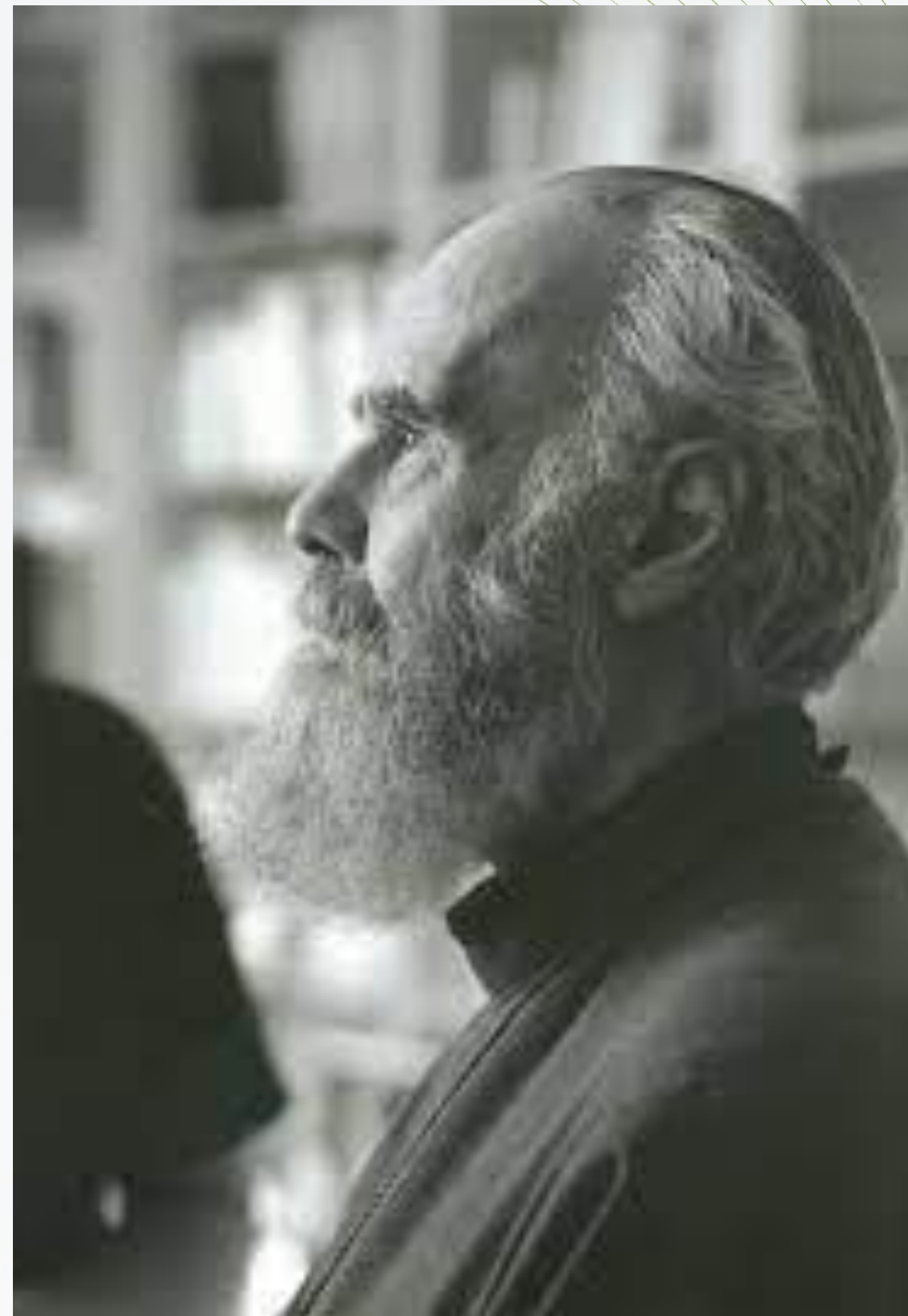
Ценности отношений

то, что мы сможем получить от жизни, заняв определенную позицию к своей судьбе или ситуации, которую изменить не в состоянии.



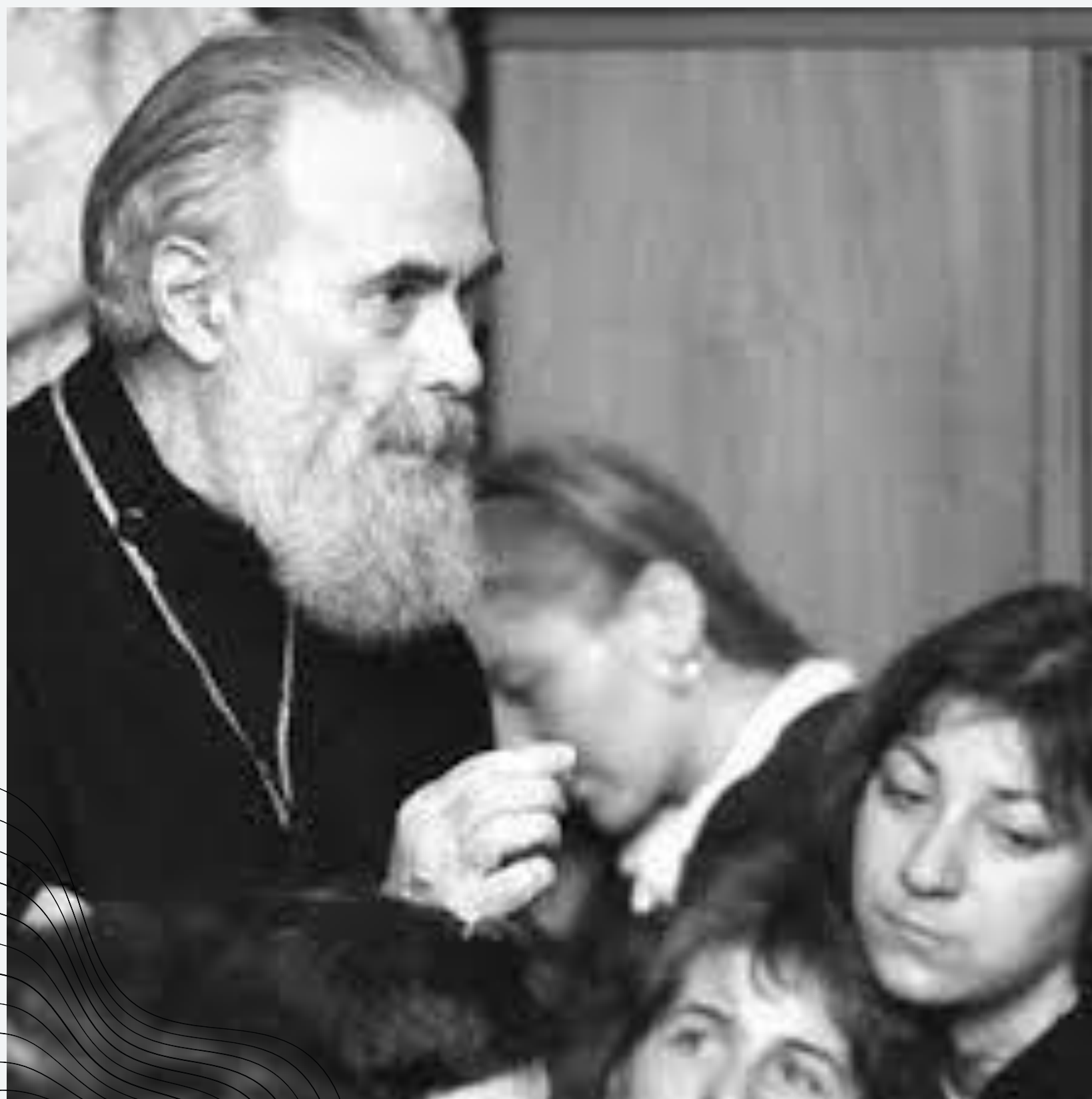
Митрополит Антоний Сурожский

- В зрелом возрасте люди «...постепенно переходят из возраста творчества в возраст либо пассивности, либо творчества духовного (...). Они чувствовали, что не смогут оставаться прежними.



- Кто-то открывал для себя новый уровень жизни, который, если хотите, можно назвать духовным, где под словом «духовный» не подразумевается «религиозный» в значении «конфессиональный». Люди обнаруживали, что, несмотря на убывание физических сил и бодрости разума, в них есть такая полнота и глубина жизни, которая может все возрастать, а не истощаться.





- В стихотворении французского писателя Виктора Гюго есть такие строки: «Горит огонь в очах у молодых людей, / Но льется ровный свет из старческого ока». И это происходит не автоматически, независимо от поступков и внутренней сущности человека, это – то, что можно подготовить, подготовить творческим отношением к происходящему.

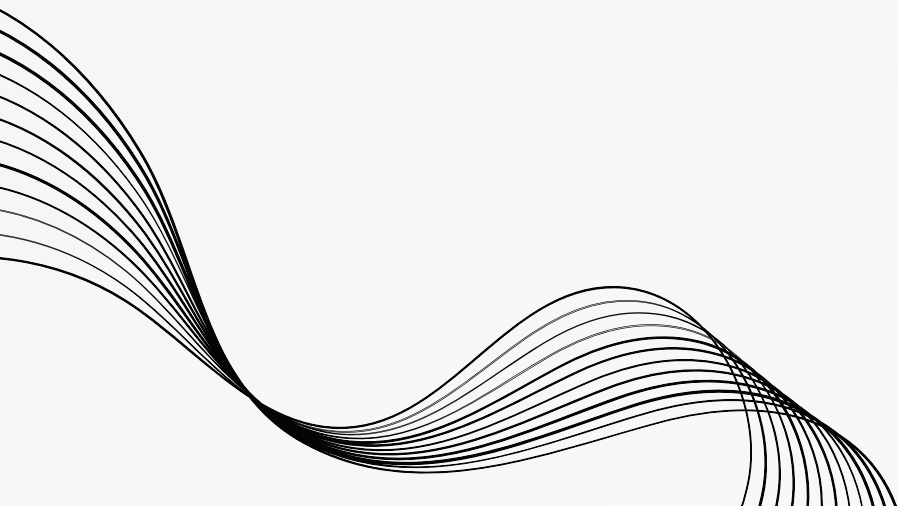
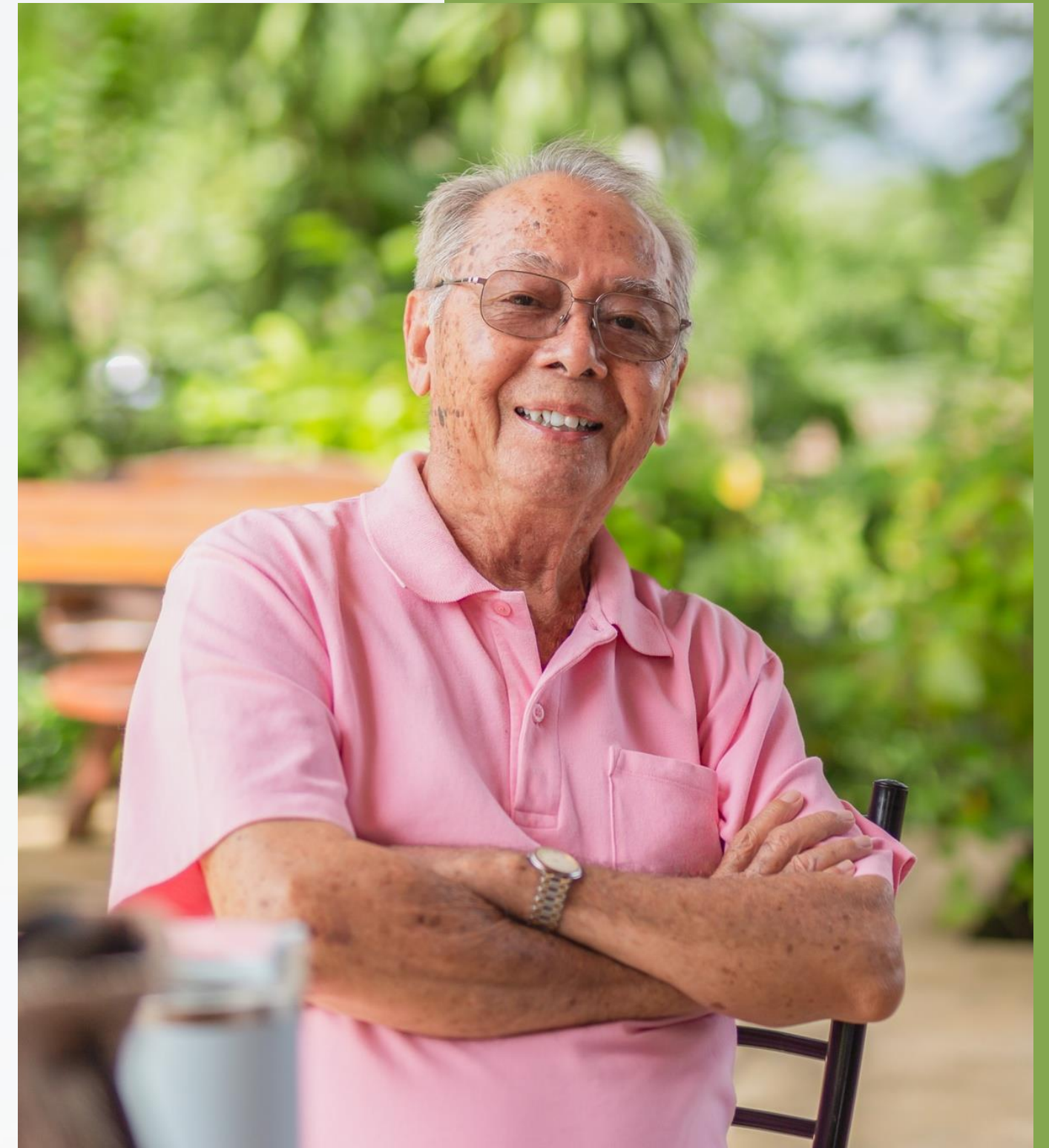
4 условия мирной старости

- 1) Накапливать мудрость, а не только знания
- 2) Признавать грехи прошлого и каяться в них
- 3) Принимать свою немоту: «я могу (и на это способен каждый из нас в любом возрасте, просто пожилым людям больше нечего отдать) каждого человека одарить своим безраздельным вниманием и радостью от встречи с ним».
- 4) Принимать помощь с благодарностью и любовью



ПРАВИЛА ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЛИЧНОСТИ

- Больше двигайтесь. Развивайте привычки постепенно, маленькими шажками. Делайте то, что вам больше нравится, разнообразьте движения.
- Ешьте с умом. Правило здоровой тарелки.
- Качественный сон – достаточный, но не чрезмерный.
- Развивайте в себе чувство благодарности.
- Общайтесь, дружите с людьми, создавайте новые и поддерживайте старые связи



Библия

Как прекрасна мудрость старцев и
как приличны людям почтенным
рассудительность и совет!

[Сир.25,7](#)

Ревность и гнев сокращают дни, а забота – прежде времени
приводит старость.

[Сир.30,26](#)

Венец старцев – многосторонняя опытность, и хвала их –
страх Господень.

[Сир.25,8](#)

Не удаляйся от повести старцев, ибо и они научились от отцов
своих, и ты научишься от них рассудительности и – какой в
случае надобности дать ответ. [Сир.8,11–12](#)

Библия

И до старости вашей Я тот же буду, и до седины вашей Я же буду носить вас; Я создал, и буду носить, поддерживать и охранять вас.

[Ис. 46,4](#)

Старца не укоряй, но увещавай, как отца; младших, как братьев.

[1 Тим.5,1](#)

...мудрость есть седина для людей, и беспорочная жизнь – возраст старости.

[Прем.4,9](#)

Не пренебрегай человека в старости его, ибо и мы стареем.

[Сир.8,7](#)

..ибо не в долговечности честная старость и не числом лет измеряется.

[Прем.4,8](#)

Литература

01

ВАЛЬДИНГЕР Р, МАРК ШУЛЬЦ «ХОРОШАЯ ЖИЗНЬ: УРОКИ САМОГО ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОГО НАУЧНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ СЧАСТЬЯ».

02

ГАВАНДЕ А. «ВСЕ МЫ СМЕРТНЫ. ЧТО ДЛЯ НАС ДОРОГО В САМОМ КОНЦЕ И ЧЕМ ТУТ МОЖЕТ ПОМОЧЬ МЕДИЦИНА».

03

МЕДИНА ДЖ. «ВОЗРАСТ НИ ПРИ ЧЕМ!».

04

ФРАНКЛ В. «ЧЕЛОВЕК В ПОИСКАХ СМЫСЛА»

05

ФРОЛЬКИС В.В. «СТАРЕНИЕ И СТАРОСТЬ».

06

ХЕЙФЛИК Л. «КАК И ПОЧЕМУ МЫ СТАРЕЕМ?».

Литература

07

Гандри С. «Парадокс долголетия. Как умереть молодым в преклонном возрасте»

08

Уолкер М. «Зачем мы спим. Новая наука о сне и сновидениях».

09

Коломейцев П., Сергеева Ж., Гантман М., Браверман М. «Жизнь рядом. Чем помочь близким с деменцией и как помочь себе».

10

Лангер Э. «Против часовой стрелки. Осознанный подход к здоровью и сила возможности».

11

Перлмуттер Д., Лоберг К. «Еда и мозг. Что углеводы делают со здоровьем, мышлением и памятью».

12

Рат Т. «Ешь, двигайся, спи. Как повседневные решения влияют на здоровье и долголетие».

Литература

13

Антоний (Блум), митрополит Сурожский «Жизнь, болезнь, смерть»

14

Бюттнер «Правила долголетия. Результаты крупнейшего исследования долгожителей»

15

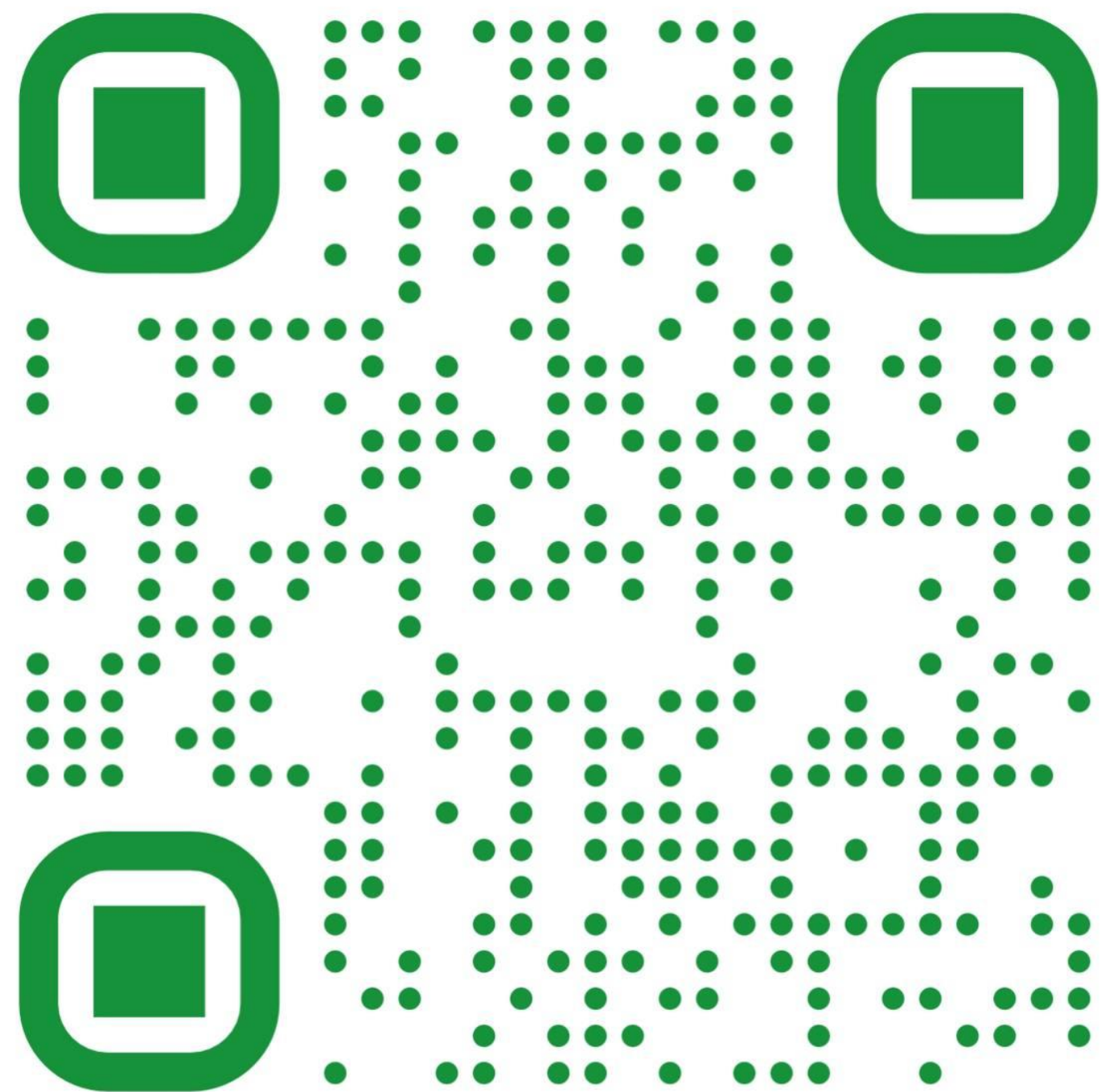
Хрестоматия, составители Краснова О., Лидерс «Психология старости и старения»

16

Яку Э. «Самый счастливый человек на Земле. Прекрасная жизнь выжившего в Освенциме».

17

Snowdon David "Aging with Grace. What the Nun Study Teaches Us about Leading Longer, Healthier, and More Meaningful Lives".



**Пожалуйста, заполните
небольшую форму
обратной связи. Это
поможет сделать
следующие лекции
полезнее и интереснее**