

**Возрастные изменения происходят в любом организме, они необратимы, но важно понять главное – активное долголетие возможно! И от каждого из нас зависит – как мы отнесемся к этому периоду своей жизни. В пожилом возрасте можно вести пусть не такую активную, как в молодости, но интересную жизнь: трудиться в меру своих сил, стараться быть нужным своим близким, уметь принять трудности этого этапа и приспособиться к ним, найти занятия по интересам.**



Здоровье пожилого человека зависит от множества факторов, **но первостепенное значение имеет образ жизни, который он ведет** – правильно ли питается, достаточно ли двигается, не курит ли он, своевременно ли обследуется, принимает ли постоянно необходимые препараты и т.п.

**Психосоциальные факторы, особенно хронический стресс, – тоже часть образа жизни, которая вносит свой вклад в ускорение старения организма, поэтому любому человеку независимо от возраста важно уметь минимизировать их.**

Стрессам подвержен любой человек: и молодой, и старый. Но именно у пожилых людей эмоциональная нагрузка может вылиться в серьезные проблемы со здоровьем.

**Люди старшего поколения обычно испытывают два вида стрессов: связанные со старением и создаваемые обществом.**

Первые возникают в результате болезней, ограничения мобильности, в силу немощности, ухудшения координации, ослабления зрения и слуха, уменьшения объема памяти, в силу нужды в уходе и невозможности жить самостоятельно. Смена активного образа жизни на пассивный при выходе на пенсию также может иметь последствия. Тяжелые жизненные события (потеря близких, получение инвалидности), выпадающие на долю пожилых людей, – еще один повод для переживаний. Дополнительное напряжение пожилые люди испытывают, ощущая равнодушие общества к старикам, невнимание со стороны родных.

Кроме всего прочего, **стрессы возникают в силу индивидуальных особенностей:** ранимости, недоверчивости, невозможности принять перемены и др.

**Поведенческие факторы риска** (курение, злоупотребление алкоголем) будут усугублять имеющееся психологическое неблагополучие.

**Помните! Лучший способ предупреждения стресса – здоровый образ жизни и положительные эмоции!  
БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**



ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ  
ПРОФИЛАКТИКИ  
КОГБУЗ «МИАЦ»

## Предотвращение стресса у пожилых людей

*Золотой возраст –  
в радость!*



## ПОМОГУТ СОХРАНЯТЬ ДУШЕВНОЕ РАВНОВЕСИЕ:

### ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

– включайте в свой рацион продукты, содержащие калий и магний (сухофрукты, орехи, семена, гречневая и овсяная крупы), **витамины группы В** (крупы, отруби, бобовые, орехи). Питание должно быть разнообразным и соответствовать возрастным потребностям. Целесообразно 4-5 разовое питание, но небольшими порциями, последний прием пищи - за 2-3 часа до сна.

**Продукты-антидепрессанты:** горький шоколад, бананы, клубника, жирная рыба, яйца, орехи, молочные и кисломолочные продукты.

### РЕГУЛЯРНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

**важна для тренировки сердца и сосудов, для должного обмена веществ, для улучшения настроения!** Выбирайте посильную и приятную для Вас нагрузку (прогулки по парку или плавание), сделайте ее регулярной, а затем плавно увеличивайте продолжительность занятий. Во время обострения хронических заболеваний делайте перерыв.

### ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ

– **скажите «ДА»** интересу, удивлению, радости, благодарности, надежде! Пусть они будут в Вашей жизни! Создавайте свое настроение сами! Помните – важно не только то, что происходит с нами, но и то, как мы к этому относимся. Постарайтесь изменить отношение к некоторым вещам или не стоящим Вашего здоровья событиям.

**Скажите «НЕТ»** горечи, зависти, страху, вине, обиде, сожалению. Гоните от себя мрачные мысли и тяжелые воспоминания. Бывают непростые периоды в жизни любого человека, старайтесь вовремя выйти из круга переживаний. Занимайте себя новыми делами: заботы отвлекают и позволяют обрести новый смысл.

### ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН

– продолжительность сна индивидуальна, но должна давать силы на предстоящий день.

**Условия для полноценного сна:**

- **регулярный подъем утром в одно и то же время** даже после плохо проведенной ночи («перележивание» сбивает нормальный циркадный ритм сна/бодрствования);
- **регулярные физические упражнения в течение дня**, способствующие, в отличие от редких и случайных, здоровому сну;
- **регулярное время ужина** за 3-4 часа до сна с исключением кофе, крепкого чая или большого количества алкоголя;
- **одинаковое время отхода ко сну** с избеганием дневного сна;
- **исключение шума** (беруши) и яркого света;
- **смена** излишне мягкого или жесткого матраса, тяжелого одеяла; **проветривание** комнаты.

### УМЕНИЕ ОТВЛЕЧЬСЯ ОТ ОБЫДЕННЫХ ДЕЛ

Ходите на концерты, слушайте приятную музыку, смотрите любимые фильмы. Если к Вам пришли гости, предложите им что-то новенькое - игру в лото или пазлы, можно вместе заняться рукоделием или изучением компьютера! Новые увлечения, как и любимые занятия, завоюют Вашу любовь и подарят положительные эмоции!

### ОБЩЕНИЕ С ДЕТЬМИ, ВНУКАМИ

– важная составляющая интереса к жизни! Вы владеете большим количеством знаний и навыков, Вам всегда есть о чем поговорить с ними. Не стесняйтесь просить их о помощи, а порой – дайте понять, что Вас нужно просто выслушать, не оставайтесь со своими переживаниями наедине. Знайте, что иногда торопливость Ваших родных – результат их нерешенных вопросов, а вовсе не форма невнимания.

### ДРУЖЕСКИЕ ОТНОШЕНИЯ

**Ваша поддержка может пригодиться знакомым или друзьям**, а они в свою очередь разделят с Вами поход в театр или вечер за чашкой чая.

### ПРАВИЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВРЕМЕНИ

**Не беритесь за все дела сразу, умейте отделить главное от второстепенного.** Обязательно хвалите себя за успехи, пусть это обычные домашние дела.

### ОТКАЖИТЕСЬ ОТ СИГАРЕТ И ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЕМ

**Ни курение, ни алкоголь не помогут снять стресс, а здоровье пострадает!**

