# Одинокая старость. Да? А можно иначе?...

 «Благополучная старость – это умение договориться со своим одиночеством».= /Габриэль Гарсиа Маркес

Друзья, хочу поделиться с вами мыслями и чувствами, можно?

Выступление Шкрабец Маргариты Николаевны, координатора Благотворительного фонда «Старость в радость» по Ростовской области, на волгоградской конференции: «Уход как процесс: перезагрузка, тронуло струну моей души. Она говорила об одиночестве пожилых людей.

И сегодня пишу я об этом, чтоб и в вашей душе зазвучали струны отклика и милосердия, чтобы вы посмотрели в глаза вашим пожилым родителям или соседям. И чтобы ваши глаза сказали старикам: «живите, вы нужны нам».

## «Друзья уходят, как-то невзначай»

А если человеку за семьдесят, то они уходят навсегда, и вдруг он осознает, что вокруг него нет людей, которые помнят его молодым, сильным, уверенным, радостным. Умирают старые друзья, а заменить их можно скорее знакомыми. И мысль, что ты живешь уже без них, не служит утешением.

Взрослые дети отделяются, воспитывают своих детей, живут собственными проблемами и взаимоотношениями. Старость приводит с собой одиночество, через утрату единомышленников, «единовременцев», с которыми вместе шли по жизни.

## «Друзья уходят, кем их заменить?»

Парадоксально, но исследования говорят о том, что более одинокими чувствуют себя старики, которые живут с родственниками, а старикам, которые живут одни чувство одиночества присуще в меньшей степени. (Перлман и коллеги).

Я думаю, что так происходит от того, что пожилые люди, живущие с родными, ожидают заботы и внимания больше, чем получают их. От этого и возникает сильное чувство одиночества. А те, кто живут одни, имеют меньше ожиданий от окружающих, и меньше разочаровываются.

И еще исследователи выяснили, что общение с друзьями или соседями сильнее влияют на чувство благополучия, чем контакты с родственниками. Регулярные контакты с соседями и друзьями дают старикам чувство собственной нужности, пригодности, ощущение ценности и значимости для других людей.

Оказалось также, что для престарелых людей (80 лет и старше), одиночество ассоциируется с сокращением деятельности, а не с отсутствием социальных контактов.

Старость ставит людей перед дилеммой: как сохранить чувство собственного достоинства, все больше утрачивая независимость. И решать это трагическое противоречие необходимо тем, кто ухаживает за стариками: как помогать, заботиться, чтобы пожилые могли сохранять эти чувства, не смотря на то, что им каждый день необходима помощь и поддержка окружающих.

И тут лишь от благородства и мудрости близких людей или ухаживающих специалистов зависит, в какой степени старикам придется отказаться от своей независимости, самостоятельности, ради продления жизни. Помощь пожилым людям тогда будет настоящей, когда в результате изменится к лучшему ситуация, и исключены попытки изменять личность.

## Пройти мимо нельзя, помочь

Как утверждают психологи, путь смягчения одиночества - общение с животными. Есть данные, что владельцы домашних животных «очеловечивают» своих питомцев, разговаривают с ними, как с людьми. И, по мнению ученых, это положительно влияет на здоровье и самооценку пожилых людей.

Старение, как и одиночество, невозможно исключить совсем. Но можно сохранить нормальное, полнокровное человеческое общение, и тем смягчить, ослабить давление старости.

Любовь – самое сильное из всех чувств. Любовь к родным по крови или по духу отодвигает старение, избавляет от одиночества, придает душевные и физические силы.

И проявить ее просто: спросить у бабушки-соседки, как дела, назвать ее по имени отчеству, узнать, как провела она день. Поинтересоваться у дедушки, как сыграла команда, за которую он болеет.

А для этого надо всего лишь быть неравнодушными, знать, чем дышат старики, которые живут рядом с нами.

#одиночество\_пожилых\_людей #сохранить\_человеческое\_достоинтсво #Центр\_социального\_обслуживания\_Близкие\_дюди #активное\_долголетие\_общение #уход\_за\_престарелыми\_нижнийновгород\_дзержинск\_москва\_киров\_липецк #старость\_в\_радость

Алла Брюханова, психолог Центра социального обслуживания «Близкие люди».