



Комитет по социальной защите населения
Ленинградской области



ПАМЯТКА
Психологические особенности
пожилого человека

Консультирование и обучение в области ухода за
больными на дому

Комитет по социальной защите населения Ленинградской области
195197, Санкт-Петербург, улица Замшина, д. 6
Телефон: 8 (812) 225-26-40, Факс: 8 (812) 225-24-60
Электронный адрес: ktszn@lenreg.ru

Единый социальный телефон 8 (812) 225-27-70
www.social.lenobl.ru

Комитет по социальной защите населения Ленинградской области

ПАМЯТКА
Психологические особенности пожилого
человека

Консультирование и обучение в области ухода за больными на дому

Санкт-Петербург, 2012

Содержание:

Введение.....	5
Психологический портрет пожилого человека	4
Профилактика старения	7
Общение с пожилым человеком	19

ВВЕДЕНИЕ

Процесс старения в каждом человеке протекает индивидуально. Старение – процесс продолжительный, начинающийся с постепенного снижения функциональных возможностей человеческого организма. Выделяют три стадии этого периода: пожилой возраст – мужчины: 60-74 г., женщины: 55-74 г.; старческий возраст – 75-90 лет и долгожители – свыше 90 лет.

С возрастом отмечается потеря психологической гибкости и способности к адаптации, мужчины и женщины становятся менее податливыми, любовь к новому, неизвестному сменяется стремлением к устойчивости и надежности.

Важно понимать, что старение не является болезнью, патологией, хотя в этот период происходят сложные изменения в строении и функционировании всех систем организма.

Что же может представлять собою жизнь человека в этот период? Распад, угасание, болезни, немощь, потерю трудоспособности и т.п.? Или же напротив, возможность вести полноценную (с учетом изменившихся реалий), интересную жизнь: трудиться в меру своих сил, стараться быть нужным своим близким, друзьям, приняв собственную старость как очередной этап жизни, в котором есть свои радости и свои проблемы (как и на предыдущих этапах жизни)?

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОРТРЕТ ПОЖИЛОГО ЧЕЛОВЕКА

Исследования и повседневная практика показывают, что существуют некоторые характерные особенности стиля жизни, поведения пожилого человека.

Прежде всего, теряется социальная полнота жизни, ограничивается количество и качество связей с обществом, порой возникает самоизоляция от социального окружения.

Именно в этом возрасте происходит потеря друзей и родных. Уходят из жизни старые друзья, дети начинают жить своей жизнью, часто отдельно от пожилых родителей. Все эти моменты могут обречь человека преклонных

лет на одиночество. Он лишается возможности общения, посильной помощи, постоянного движения и действия. Равнодушие к себе и окружающему миру пагубно влияет на пожилого человека. Отсутствие социальных контактов ведет к снижению жизненного интереса.

Явно проявляется психологическая защита, сковывающая разум, чувства, жизнедеятельность людей «третьего» возраста. Психологическая защита как свойство личности позволяет человеку организовывать временное душевное равновесие. Но для пожилых людей порой такая защита приносит отрицательный эффект, т. к. приводит к стремлению избежать новой информации, иных обстоятельств жизни, отличных от сложившихся стереотипов.

У старого человека своеобразное ощущение времени. Пожилой человек всегда живет в настоящем. Его прошлое, воспоминания, также как и будущее всегда с ним, в настоящем. Отсюда появляются такие черты, как осторожность, бережливость, запасливость. Бег времени становится более плавным. Заблаговременно планируется то или иное действие: сходить в аптеку, магазин, к друзьям, в больницу. К ним пожилой человек готовится морально. Духовная старость связана с неспособностью к восприятию нового. Пожилые люди пытаются создать из своей юности нечто вроде утраченного рая, переживая и сожалея о ней. Концентрируются на прошлом, не замечая настоящее. Постоянно находясь в прошлом, человек теряет будущее, перестает развиваться как личность.

У пожилых людей часто ярче проявляются отдельные черты характера, которые в молодости маскировались, не проявлялись отчетливо. Такие черты как обидчивость, раздражительность, капризность, сварливость, жадность, вспыльчивость и др.

Развивается эгоцентризм. К 60-ти годам взгляды и принципы костенеют, следствием чего является нетерпимость, фанатизм. Поэтому человек может проявлять некоторую агрессию, защищая свои принципы.

Часто болтливость и некоторая навязчивость говорят о нехватке общения. Старых друзей не осталось, родные живут отдельно, да и все рассказы уже знают наизусть. Ухудшается способность личностных контактов, к установлению социальных связей. Из-за снижения эмоциональной окраски в общении, усиливается роль стереотипов и навыков общения, накопленных в жизненном опыте, что ведет к стандартизации общения в обычных условиях.

К возрастным изменениям можно отнести повышенную серьезность ко всему, обидчивость. Неуверенность в своих силах рождает тревожность и мни-



тельность. Бездеятельность и пассивность приводят к угнетенности и скуке. В таком состоянии подчеркиваются негативные черты характера — консерватизм, переоценка прошлого, стремление поучать, ворчливость, недоверчивость. Процессы мышления затормаживаются, что приводит к трудностям социальной адаптации, и здесь большую роль играет отсутствие мотивации саморазвития, личностного роста.

Для современных пожилых людей характерно чрезмерное погружение в болезни. Подобное поведение влечет за собой негативные эмоции и депрессивное состояние (около 60 % людей после 55 лет находятся в состоянии депрессии), сопровождающиеся чувством ненужности и одиночества.

Многим старым людям свойственно ощущение одиночества. Одиночество как психологическое явление связано с особенностями мышления. У членов семьи из разных поколений представление о различных сферах жизни разное, соответствующее каждому возрасту. Но пожилым людям труднее сориентироваться в представлениях детей и внуков, труднее найти взаимопонимание, а друзей становится все меньше. Не находя единомышленников, старики не могут выразить все свои мысли и чувства, а если и могут, то часто остаются непонятыми.

Таким образом, характеризуя психологические особенности людей пожилого возраста, чаще всего называются негативные, отрицательные характеристики, из которых мог бы получиться вот такой «психологический портрет»:

- снижение самооценки, неуверенность в себе, недовольство собой;
- опасение одиночества, беспомощности, обнищания, смерти;
- угрюмость, раздражительность, пессимизм;
- снижение интереса к новому — отсюда брюзжание, ворчливость;
- замыкание интересов на себе — эгоистичность, эгоцентричность, повышенное внимание к своему телу;
- неуверенность в завтрашнем дне — это делает стариков мелочными, скупыми, свехосторожными, педантичными, консервативными, малоинициативными.

Однако исследования отечественных и зарубежных ученых свидетельствуют о многообразных проявлениях положительного отношения старого человека к жизни, к людям, к себе.

И.С. Кон выделяет следующие благополучные социально-психологические типы старости.

Первый тип — активная творческая старость, когда ветераны, уходя на заслуженный отдых, продолжают участвовать в общественной жизни, в воспитании молодежи — живут полноценной жизнью, не испытывая какой-либо ущербности.

Второй тип старости характеризуется тем, что пенсионеры занимаются делами, на которые раньше у них просто не было времени: самообразованием, отдыхом, развлечениями и пр. Для этого типа стариков характерны хорошая социальная и психологическая приспособляемость, гибкость, адаптация, но энергия направлена главным образом на себя.

Третий тип, а это преимущественно женщины, находит главное приложение своих сил в семье. Поскольку домашняя работа неисчерпаема, то женщинам, занимающимся ею, просто некогда хандрить, скучать. Однако, как отмечают психологи, удовлетворенность жизнью у этой группы людей ниже, чем у первых двух.

Четвертый тип — это люди, смыслом жизни которых становится забота о собственном здоровье. С этим связаны и разнообразные формы активности, и моральное удовлетворение. Вместе с тем обнаруживается склонность (чаще у мужчин) к преувеличению своих действительных и мнимых болезней, повышенная тревожность.



ПРОФИЛАКТИКА СТАРЕНИЯ

Основными факторами, способствующими старению можно считать:

- отсутствие четкого жизненного ритма;
- сужение сферы общения;
- уход от активной трудовой деятельности;
- синдром «опустошения гнезда»;
- уход человека в себя;
- ощущение одиночества;
- ощущение дискомфорта от замкнутого пространства и многие другие жизненные события и ситуации.

Многие из этих факторов можно предупредить или относительно безболезненно преодолеть за счет изменения отношения к процессу старения в целом.

Здоровый образ жизни как фактор долголетия

Человеческий организм как совершенный механизм рассчитан на длительную жизнеспособность и продолжительность жизни, что во многом определяется тем, как человек сам себе ее строит,- сокращает или продлевает , как заботиться о своем здоровье, т.к. именно здоровье является главной основой долголетия и активной творческой жизни.

Продолжительность жизни и здоровья на 50% зависят от образа жизни, который человек создает себе сам, на 20% от наследственно обусловленных биологических факторов, еще на 20% от внешних экологических факторов, и лишь на 10% от усилий медицины.

Медицина не может гарантировать человеку сохранение абсолютного здоровья и долголетия, если у него нет установки на самосохранительное поведение и желание как можно дольше быть здоровым и трудоспособным.

Здоровый образ жизни- определенный фактор здоровья и долголетия, требует от человека определенных усилий, а большинство людей пренебрегает его правилами.

Здоровый образ жизни как система складывается из трех основных взаи-

мосвязанных и взаимозаменяемых элементов, трех культур:

Культуры питания, культуры движения и культуры эмоций.

Отдельные оздоровительные методы и процедуры не дадут стабильного улучшения здоровья, потому что не затрагивают целостную психосоматическую структуру человека.

Культура питания

Нерациональное питание - один из важнейших факторов риска преждевременного старения.

Питание должно быть разнообразным, умеренным и соответствовать возрастным потребностям и энергозатратам.

В пожилом возрасте, когда энергозатраты ограничены, калорийность пищи должна составлять 1900-2000 ккал, для мужчин 2200-3000 ккал.

Режим питания целесообразно установить не менее 3-4 раз в сутки, последний прием пищи - за 2-3 часа до сна. Не должны употребляться жирные сорта пшеницы, субпродукты, богатые холестерином (печень, мозги, вымя, икра). Шире должны включаться в рацион питания овощи и фрукты. Больше должны потребляться зелень, лук, чеснок, петрушка, укроп.

Ежедневно необходимо включать в пищу продукты моря и морскую рыбу, консервы из морской рыбы. Они отличаются наиболее удельным содержанием разнообразных микроэлементов, например, йода, брома, фтора и благодаря этому способны компенсировать неполноценности нашей диеты.

Культура движения

Возрастные изменения в организме физиологически неизбежны, но каждый человек способен их отдалить. Для этого уже с 40-летнего возраста необходимо начинать борьбу за свое здоровье и сохранение активного долголетия.

Движения являются пищей для половины нашего тела, составленной мышцами. Без этой пищи мускулатура атрофируется, регулярное разнообразное и продолжительное движение- это биологический императив, неподчинение которому влечет за собой не только дряблость и отвратительность телесных форм, но и сотни тяжелых болезней.



Органы человека отличаются большим резервом функций. В обычной повседневной деятельности участвуют лишь от 35% его абсолютных возможностей. Остальные 65% без тренировки будут атрофироваться, будут теряться резервы. Это дорога к дезадаптации. Если не заниматься физической тренировкой, то сердечно-сосудистая и дыхательная система начинают стареть уже с 12-13 лет. Интенсивную физическую тренировку необходимо включать в обязательный режим дня не позднее 30 лет. Именно с этого возраста у современного человека начинается особенно бурное угасание функций и старение всех основных систем жизнеобеспечения.

Малоподвижный образ жизни приводит к общему нарушению обмена веществ: ускоренному выведению азота, серы, фосфора, кальция. Из-за уменьшения экскурсии грудной клетки, диафрагмы и брюшной стенки создаются предпосылки для заболеваний дыхательной, пищеварительной и мочеполовой систем.

В процессе мышечной работы в кровь выделяются эндорфины- гормоны, снижающие болевые ощущения и улучшающие самочувствие и настроение. Возрастает также уровень энкефаминов, благотворно воздействующих на процессы центральной нервной системы, психические процессы и функции. Эндорфины и энкефамины способствуют выходу из депрессии, обретению душевного покоя, создают хорошее настроение и даже состояние физической и духовной одухотворенности, названное древними римлянами эйфорией.

Таким образом, движение - важнейший естественный фактор развития и поддержания здорового организма.

Культура эмоций

Если исходить не из биологических, а социально-психологических представлений о болезни, то ее можно рассматривать как психический срыв, психическую дезадаптацию, дезинтеграцию личности, человеческих чувств, психологических установок, психосоматическую дезинтеграцию.

Отрицательные эмоции (зависть, страх и др.) обладают огромной разрушительной силой, положительные эмоции (смех, радость, любовь, чувство благодарности и др.) сохраняют здоровье, способствуют успеху и продлению жизни.



Эмоции определяют наше настроение - не столь яркое, как сами эмоции, но зато более устойчивое эмоциональное состояние. Грустное, тревожное, умиротворенное, торжественное или веселое настроение является не предметным, специально направленным, а личностным и «результативным» фоновым эмоциональным состоянием. Чувственную основу настроения часто формирует тонус жизнедеятельности, т.е. общее состояние организма или самочувствие. Даже самое прекрасное настроение «портится»- из-за усталости, головной боли, энергетического истощения. Поэтому хорошая физическая форма и отличное физическое здоровье- основа прекрасного настроения и положительных эмоций.

Для сохранения устойчивого эмоционального состояния необходимо:

- взять под контроль свое настроение;
- уменьшить свою чувствительность к чужим словам;
- попытаться навсегда покончить с ненавистью, горечью, завистью, которые как ничто другое ослабевают нервную систему;
- расстаться с беспокойством, снижающим нервную систему;
- не принимать равнодушно любые удары судьбы, не мириться с нищетой и не топтаться на месте;
- не жаловаться другим, пытаюсь вызвать у них сочувствие и жалость к себе;
- не пытаться «переделать» окружающих на свой лад;
- не сооружать грандиозные перспективные планы;
- превратить укрепление жизнеспособности и здоровья в реальную главнейшую перспективу и ежедневно радоваться малейшим успехам в ее достижении.

Особенности общения с пожилым человеком

Психическая активность пожилых лиц падает. Они быстро устают. Нужно внимательно следить за тем, как ведет себя пожилой человек и, обнаружив первые признаки усталости, давать ему возможность отдохнуть, «перевести дыхание».

Внимание стариков легко отвлекается внешними причинами, и тогда они теряют нить разговора, часто забывают, о чем только что шла речь. Поэтому важно при общении создать такие условия, чтобы ничто не отвлекало их от разговора. Плохо воспринимается быстрая речь с короткими промежутками

между словами. Надо говорить достаточно медленно, с перерывами между словами. Нельзя «проглатывать» окончания слов и говорить «взахлеб». Выражение лица должно быть приветливым и доброжелательным.

Пожилые люди с трудом участвуют в групповой беседе, если одновременно говорят несколько человек, они плохо понимают смысл происходящих разговоров, не сразу включаются в разговор, отвечают на заданный вопрос. Поэтому когда медики или социальные работники им что-то говорят и советуют, они не могут сразу запомнить данные рекомендации и назначения и от этого начинают волноваться, раздражаться и, в результате, еще хуже понимают и запоминают.

Характерны попытки избегать ситуаций, требующих напряженного мышления, подменять интеллектуальные усилия различными двигательными приемами - покачиванием головы, почесыванием в затылке, растягиванием речи. Если пожилой человек говорит с Вами с раздражением, ни в коем случае не отвечайте ему тем же. В тяжелом разговоре не думайте, что грубая правда - это хорошо. Отвечайте мягко, постарайтесь отвести разговор от темы, вызывающей у пожилого человека раздражение или неприятное чувство.

Пожилые люди тяжело переживают, если заболевают. Беспокоятся, тревожатся, паникуют, впадают в депрессию. Боятся, что не хватит денег на лечение, что окажутся беспомощными, зависимыми от других. Страх увеличивается при помещении в больницу, в которой все незнакомо, непонятно и кажется враждебным и агрессивным настроенным. Страх и стресс, в свою очередь, ухудшают память, когнитивные (познавательные) функции.

Пожилые плохо адаптируются к изменениям внешних условий, не в состоянии запомнить распорядок дня, расположение помещений, распоряжения врачей и сестер, их имена. От этого замыкаются, уходят в себя.

В больнице важно психологически поддержать пожилого человека, не оставлять его одного, чаще напоминать ему, что его не оставят в беспомощном положении, показывать и объяснять, где в отделении находится туалет, столовая и др.

Пожилые люди нуждаются в поощрении своих действий. Желательно чаще подтверждать правильность их действий и поощрять успехи. «Вы сегодня увереннее двигаетесь с тростью!», «Как Вы хорошо сегодня сели на кровати!», «Вам эта кофта очень к лицу!» и т.д.

Расспросы пожилых людей об их прошлом очень благотворно действуют на них. Попросите рассказать пожилого человека о его, детстве, местах, где он жил в юности, о прошлой работе, интересах. Очень хорошо вместе рассматривать старые фотографии мест, где он родился, жил, трудился, особенно те, на которых он изображен в силе, при исполнении социально значимой работы. Это всегда способствует повышению самоуважения пожилого человека. Однако пожилые люди должны чувствовать Вашу действительную заинтересованность в рассказываемых событиях, Ваше желание пережить то, что когда-то он пережил и перечувствовал. Если он не поверит Вашей заинтересованности, то, скорее всего, замкнется в себе, и Вы надолго потеряете его доверие.

Пожилые люди охотно играют в игры, в том числе простые, в какие мы все играли в детстве: мозаики, лото, домино, пазлы. Если им организовать рабочее место, они охотно шьют, плетут, вяжут, вырезают, рисуют и т. д. Очень любят играть вместе, друг с другом, общаться с животными, собирать цветы, плести венки.

Большое оживление в жизнь пожилых людей, особенно тех, кто много времени вынужден проводить в постели или кресле, вносят прогулки на кресле-каталке, пешие - с помощью ходунков или в сопровождении попутчика - по коридорам больницы или дома-интерната, а лучше по улице, во дворе или в саду.