

Психология пожилых



Сейчас люди живут гораздо дольше, чем их предки. К пожилому возрасту человек подходит с определенными психологическими и социальными качествами. Конечно, старение – очень индивидуальный процесс, однако по опыту различных исследований можно смело сказать, что психология пожилых людей значительно отличается от психологии людей средних лет. Поэтому к вопросам общения с пожилыми людьми стоит подойти с особой деликатностью.

Отличительные черты психологии пожилых Геронтологи считают, что люди, перешагнувшие возрастную отметку в 60 лет, сталкиваются с различными проблемами, также связанными с психологией. Некоторые старики начинают ворчать и раздражаться по любому поводу, замыкаются, другие, наоборот, живут мудро, спокойно, соблюдают осторожность. У людей преклонного возраста со временем падает способность оценки и контроля психологических

реакций. Из-за быстрых перемен в паттернах поведения они придают случившемуся гипертрофированную окраску. Любое мелкое происшествие воспринимается ими чувственно, появляются ненужные переживания, которые нередко приводят к тревожности и фобиям. Также пожилые люди ощущают время несколько иначе. Они начинают активно обращаться к религии, часто посещают церковь.

После выхода на пенсию люди обычно отдаляются от прежнего окружения и начинают больше общаться с семьей. Этот период нелегок особенно для одиноких людей, которые начинают искать поддержку у посторонних людей. Такие проблемы отражены в психологии престарелых людей. Нельзя оставлять их наедине с одиночеством. Всегда важно быть рядом, разговаривать и слушать.



Содержание Отличительные черты психологии пожилых 10 правил взаимодействия с пожилыми людьми Сейчас люди живут гораздо дольше, чем их предки. К пожилому возрасту человек подходит с определенными психологическими и социальными качествами. Конечно, старение – очень

индивидуальный процесс, однако по опыту различных исследований можно смело сказать, что психология пожилых людей значительно отличается от психологии людей средних лет. Поэтому к вопросам общения с пожилыми людьми стоит подойти с особой деликатностью. Читайте также: Старческое слабоумие: как помочь и не сойти с ума Как ухаживать за лежачими больными и всё успевать Как справиться с конфликтным пожилым человеком? Отличительные черты психологии пожилых Геронтологи считают, что люди, перешагнувшие возрастную отметку в 60 лет, сталкиваются с различными проблемами, также связанными с психологией. Некоторые старики начинают ворчать и раздражаться по любому поводу, замыкаются, другие, наоборот, живут мудро, спокойно, соблюдают осторожность. У людей преклонного возраста со временем падает способность оценки и контроля психологических реакций. Из-за быстрых перемен в паттернах поведения они придают случившемуся гипертрофированную окраску. Любое мелкое происшествие воспринимается ими чувственно, появляются ненужные переживания, которые нередко приводят к тревожности и фобиям. Также пожилые люди ощущают время несколько иначе. Они начинают активно обращаться к религии, часто посещают церковь. После выхода на пенсию люди обычно отдаляются от прежнего окружения и начинают больше общаться с семьей. Этот период нелегок особенно для одиноких людей, которые начинают искать поддержку у посторонних людей. Такие проблемы отражены в психологии престарелых людей. Нельзя оставлять их наедине с одиночеством. Всегда важно быть рядом,

разговаривать и слушать. Необходимо, чтобы человек понимал, что старение – всего лишь новый жизненный этап, который даст возможность раскрыться, найти новое хобби, принести пользу близким и друзьям. Физическое старение должно ощущаться естественно, не вызывать боязни и неприятия.

Психология людей преклонного возраста открыто говорит, что этим лицам необходима поддержка, опора, особенно после выхода на пенсию. А поскольку самой распространенной проблемой является чувство одиночества, облегчить жизнь старика может примитивное общение. Отличительные черты психики престарелых людей: Пониженный интерес к новым, незнакомым вещам. Соппротивление позитивному впечатлению о новинках в музыке, кино, индустрии моды. Ухудшение краткосрочной памяти, проблемы с обучением. Излишняя доверчивость, повышение внушаемости. Согласно психологии, как раз люди преклонного возраста являются большинством аудитории популистов-вещателей, умело орудующих примитивной пропагандой. Появление комплексов и неуверенности. Это явление у пожилых возникает в связи с упадком физических возможностей и некоторой беспомощностью, что приводит к зависимости от молодых людей. Люди редко уделяют внимание этому аспекту, но основная половина населения считает самым болезненным в старости нужду в ком-то, невозможность жить самостоятельно без помощи со стороны.

Престарелым людям не так просто оставаться психически стабильными в случае возникновения финансовых проблем,

тяжело поддерживать активный образ жизни в виду физиологических изменений. Разновидности психологических портретов людей преклонного возраста. Каждому человеку, в том числе и пожилому, свойственен определенный личностный портрет. В такую характеристику попадают убеждения личности в различных сферах жизни.



Выделяется четыре типа: Творческий. Человек занимает активную позицию, остается оптимистом. Несмотря на возраст, он продолжает узнавать новое, имеет любимое увлечение. Социально и психологически приспособленный. Человек направляет энергию на получение материальных и духовных благ. Женский тип старения. Человек заботится о близких, воспитывает внуков, занимается делами по дому и работает в огороде. Неудовлетворенный своим положением. Человек разочарован в жизни. С такими людьми общаться всегда непросто: они раздражительны, насторожены, недоверчивы, не терпят критику.

10 правил взаимодействия с пожилыми людьми

Вам несомненно повезло, если близкие, несмотря на старость, сохранили ясный ум и устойчивую психику. В случае, когда все не так радужно, они стали упрямыми, резкими во мнении и словах стариками, воспринимающими мир нелогично и даже непозволительно. Общаться с такими людьми сложно в психологическом плане. Чтобы не унывать и не считать, что ситуация безвыходная, а также поберечь свои нервы, рекомендуем следовать десятке простых советов. Разумеется, это не какие-то законы, но они помогут построить здоровые отношения с пожилыми людьми и радоваться совместному времяпрепровождению.

1. Ожидая неприятностей, приятно удивляйтесь. Вы не рады предстоящему разговору со стариком? Не настраивайтесь пессимистично. Вдруг вечер будет неплохим? Кроме этого, вы сможете поощрить свою сдержанность. К примеру, вам известно, что пожилые люди будут обсуждать неподобающую для вас тему. При этом дальше обсуждения не заходит, сколько бы раз тема не была поднята. Так целесообразно ли портить настроение себе и старикам? Настройтесь позитивно еще до начала беседы, а после мысленно хвалите себя за сдержанность и терпеливость. Пусть пожилые высказывают свое мнение (им ведь не хватает общения), а вы в этот момент представьте свою жизнь лет так через 30.

2. Проявляйте активность. Детская память хранит воспоминания о родителях как о тех, кто все знает и все может. Именно к ним можно было обратиться за советом по любому поводу и получить достойный ответ. Однако жизнь идет своим чередом, и вот уже вы начинаете чувствовать

себя главным как в профессиональной сфере, так и в семейной жизни. Время основать свои личные традиции для семьи. Почаще общайтесь со своими родителями, разговаривайте с ними о том, что происходит в вашей и их жизни. Не стоит говорить старикам о серьезных неприятностях и проблемах на работе, ведь они больше не могут защитить вас от этого. Счастье и успешность детей – критерий родительской уверенности в завтрашнем дне во всех смыслах этого выражения.

3. Не старайтесь изменить пожилых людей, принимая их такими, какие они есть. Наверняка вы помните, как в детстве мама говорила положительно о детях соседей, имеющих хороший аппетит, примерное поведение и одни пятерки в дневнике, и всегда ставила их в пример вам. Понимание того, что родители стареют и становятся беспомощными, может вызвать у вас желание также сравнивать их с другими, ведь вам тяжело смотреть на их увядание. Естественно, не нужно рассказывать о какой-то бабушке, которая ведет здоровый образ жизни и чувствует себя отлично. Это не даст никакого эффекта, только вызовет негативную реакцию и обиду. В момент, когда ваш родственник будет в который раз рассказывать об интересном фильме или в ярчайших подробностях жаловаться на боль, терпеливо выслушайте. Так пожилой человек почувствует поддержку.

4. Интересуйтесь жизнью пожилых людей. В пожилом возрасте люди чаще болеют – это естественно. Допустим, вы живете вдали от родительского дома и не можете постоянно ездить вместе с ними к врачу. Но вот позвонить и

спросить, как они себя чувствуют, вы можете точно. Задумайтесь, что бы вы сами ощутили, узнав о той или иной болезни? Вообразите, что у пожилого человека случилось резкое падение зрения, а чтобы лучше понять его ощущения, целый день ходите с темной повязкой на глазах. А вдруг он оглохнет или не сможет двигаться без посторонней помощи? Физическое здоровье с возрастом быстро падает. Чтобы помочь человеку легче пережить это, старайтесь смотреть на происходящее с его стороны и делайте все, что по вашему мнению принесет ему покой и заставит чувствовать себя комфортно.

5. Не вступайте в конфликтную ситуацию. Психика пожилых устроена так, что они чаще молодых раздражаются без особых причин. Переход от хорошего настроения к раздражению происходит резко и ни с того ни с сего. Люди ведут себя так вследствие накопившейся за годы физической и моральной усталости, неудовлетворенности. Не старайтесь спорить и доказывать что-то – ничего хорошего не выйдет. Лучше поддержать человека, проигнорировав его агрессию. Попробуйте заняться чем-то для отвлечения, поговорить с человеком на позитивную тему, и он быстро забудет, почему вообще разозлился.

6. Меньше жалости, больше сострадания. Жалость и сострадание – абсолютно разные понятия, не связанные между собой. Они кардинально противоположны, а их последствия также отличаются существенно. Чувство жалости только мешает человеку, заставляет его чувствовать свою слабость и беспомощность. В то же

время, полностью противоположное чувство, сострадание, мотивирует на уверенность в своих силах. Проявляя сострадание, вы словно протягиваете пожилому человеку руку помощи, на которую он сможет опереться в трудной ситуации. Жалость же до основания разрушает самоуважение и веру в себя.

7. Не позволяйте старикам втягивать себя в спор доказательством своей правоты. Стандартная ситуация из жизни: бабушка жалуется, что дети перекладывают на нее много обязанностей, к примеру, по выгулу питомца. Хотя, на самом деле, все совершенно не так, и она сама предложила помочь, чтобы животное не страдало в ожидании хозяев до вечера. Не нужно вступать в спор или просить ее больше не выгуливать собаку, ведь в таком случае негодование только усилится. Бабушка жалуется, потому что просто хочет вашего внимания. Пожилым людям особенно важно быть нужными и важными для родных. Не сердитесь на их поведение, старайтесь смотреть на все больше с позитивной, нежели с негативной стороны, говорите, как вы любите их и как благодарны за все.

8. Дарите пожилым людям больше положительных эмоций. В детском возрасте нас все поражает и удивляет, но с приходом старости эмоции уже не так остры, как раньше. Уже нет того чувства новизны и полнейшего восторга, а потому у многих пожилых людей есть проблемы, связанные со скукой и отсутствием развлечений. Отсутствие насыщенности и ярких жизненных красок приводит к тому, что бабушкам приходится сидеть на скамейке у подъезда, обсуждая с пожилыми соседками жизнь всех вокруг, или

проводить сутки у телевизора, что негативно влияет на здоровье. Одиноким пожилым людям, ограниченным в социальном плане, становятся легкой добычей для недобросовестных граждан, которые без труда продают им никчемную дешевку в несколько раз дороже ее обычной стоимости. А защититься от этого можно не просто закрыв родственника за тяжелой дверью и никуда не выпуская, а подыскав ему увлечение по душе. Пусть старики занимаются рукоделием, шьют мягкие игрушки для детей из детских домов, придумывают собственные костюмы, поют любимые песни молодости; найдутся и современные старики, которые не прочь провести время за увлекательной игрой на компьютере или планшете. Купите родственникам небольшую собаку, если у них нет серьезных проблем со здоровьем, и жизнь человека заиграет новыми красками, наполнится приятными заботами. К тому же, будет стимул проводить больше времени на свежем воздухе, играя с новым питомцем.

9. Не вините ни в чем пожилых людей и себя в том числе. Думая о психологии взаимодействия с бабушками и дедушками и погружаясь в анализ отношений с родными, мы часто ощущаем вину. Из-за постоянной занятости на работе нам может показаться, что мы мало думаем о других, в том числе и о престарелых родителях. Мы осознаем, что жить им осталось не так долго, и что время летит с космической скоростью. Они покинут нас, а мы так и не успеем насладиться их обществом сполна. Вот тут стоит отметить очень важный момент: пожилые люди все чаще погружаются в себя, выпадают из реальности и постоянно возвращаясь в прошлое. И это неудивительно, таково

мышление и особенности памяти у людей в возрасте. Мы несем ответственность за своих родителей, но посвящать им всю жизнь не обязаны. Зачастую такая жертва собой во имя их блага, наоборот, рождает в головах родителей неуверенность и переживания о вашем благополучии в личной жизни и карьере.

10. Умейте дарить пожилым людям свое прощение. Разузнав побольше об устройстве психики пожилых людей, научитесь прощать их. Это, пожалуй, самый важный пункт. Не берите с собой в будущее обиды и разочарования, не вспоминайте о них сами и никогда не попрекайте родных, будто неприятной ситуации не было совсем. В жизни есть и более важные вещи, чем переживания о прошлом. Помимо этого, в престарелом возрасте в любой момент может случиться непоправимое, и тогда извиняться вам будет просто не перед кем.

Да, прощать не всегда так просто, как кажется со стороны. На прощение способны только действительно сильные люди. Однако даже если вы не умеете прощать и сострадать, этот навык можно развить. Здесь на помощь придут современные практики, которые не стоит списывать со счетов. Почаще общайтесь с пожилыми родственниками, проявляйте позитивный настрой, умейте заставить их смеяться, ведь смех, как было замечено, продлевает жизнь, дает возможность взглянуть на ситуацию по-другому, привнести легкости в отношения и наконец расслабиться.

