**Содержание:**

1. **Физиологические особенности пожилых людей………………...…..2**
2. **Психические особенности одиноких пожилых людей……………...3**
3. **Психологические особенности одиноких пожилых людей………...4**
4. **Социальные особенности одиноких пожилых людей……………...6**

**Заключение………………………………………………………………….8**

**Список литературы………………………………………………………...9**

**Физиологические, психические, психологические и социальные особенности одиноких пожилых людей.**

**1. Физиологические особенности пожилых людей.**

С возрастом кожа пожилых людей становится очень тонкой, особенно на кистях, ступнях, в области крупных суставов и в местах костных выступов. За счет уменьшения пото- и салоотделения, потери эластичности кожа делается сухой, морщинистой и складчатой. Уменьшается количество подкожно-жировой клетчатки. Из-за этого кожа легко смещается, делается дряблой. Она легко травмируется, трескается, разрывается, подвергается изъязвлению, плохо заживает.

Волосы в течение жизни изменяются под воздействием генетических, иммунных, гормональных факторов и экзогенных воздействий (жара и холод, химические агенты и механические травмы и др.). Происходят атрофические и дистрофические изменения в волосяных фолликулах и луковицах волос, волосы теряют пигмент, редеют, становятся ломкими. Общее количество костной ткани с возрастом уменьшается. Истончаются суставные хрящи, в том числе межпозвонковые диски, что приводит к развитию болевого синдрома, изменению осанки, искривлению позвоночника.

Уменьшается у пожилых людей и количество мышечной ткани, что приводит к ослаблению активности и трудоспособности. Быстрое наступление усталости не дает возможности заниматься привычными делами, доделывать до конца начатую работу.

Нарушается походка. Она делается медленной, неустойчивой, с укороченным шагом, шаркающей. Увеличивается период опоры на обе ноги. Поворачивается пожилой человек медленно, неуклюже, с разной скоростью в разных отделах тела.

Легочная ткань пожилых людей теряет свою эластичность. Уменьшается подвижность грудной клетки и диафрагмы. Легкие не могут полностью расправляться при вдохе. Развивается одышка. Снижается бронхиальная проходимость, нарушается дренажная "очистительная" функция бронхов. Плохая вентиляция легких способствует развитию застойных пневмоний.

С возрастом ухудшается работа сердечной мышцы. Прежде всего страдает сократительная способность сердечной мышцы благодаря которой сердце проталкивает кровь по всему организму. Во время физической нагрузки сердце плохо снабжает организм кровью, ткани не обеспечиваются в должной мере кислородом, из-за этого значительно уменьшаются физические возможности человека, быстро наступает усталость.

**2. Психические особенности одиноких пожилых людей.**

У старческой памяти тоже есть свои особенности. Помимо общего снижения способности запоминать, характерно нарушение памяти на недавно прошедшие события, а также намерения и действия, связанные с текущей жизнью.

Пожилые с трудом запоминают даты, имена, номера телефонов, назначенные встречи. Они быстро забывают увиденное по телевизору или прочитанное, не могут вспомнить, куда положили ту или иную вещь.

Изменение социального статуса человека в старости, как показывает практика, прежде всего негативно сказывается на его моральном и материальном положении, отрицательно влияет на психическое состояние, снижает его сопротивляемость к заболеваниям и адаптацию к изменениям окружающей среды.

С переходом в категорию пожилых людей. пенсионеров, зачастую коренным образом изменяется не только взаимоотношения человека и общества, но и такие ценностные ориентиры, как смысл жизни, счастье, добро и зло и другое. Меняется и сам образ жизни, распорядок дня, цели и задачи, круг общения.

С возрастом изменяется ценностная иерархия самооценок. Пожилые люди уделяют меньше внимания своей внешности, зато больше - внутреннему и физическому состоянию. Меняется временная перспектива пожилых людей. Уход в прошлое типичен лишь для глубоких стариков, остальные больше думают и говорят о будущем. В сознании пожилого человека ближайшее будущее начинает преобладать над отдаленным, короче становятся личные жизненные перспективы. Ближе к старости время кажется более быстротекущим, но менее заполненным различными событиями. При этом люди, активно участвующие в жизни, уделяют больше внимания будущему, а пассивные - прошлому. Первые, поэтому, более оптимистичны и больше верят в будущее.

**3. Психологические особенности одиноких пожилых людей.**

Старость приносит с собой и изменение привычных жизненных стандартов, и болезни, и тяжелые душевные переживания. Пожилые люди оказываются на обочине жизни. Речь идет не только и не столько о материальных трудностях (хотя и они играют существенную роль), сколько о трудностях психологического характера. Уход на пенсию, потеря близких и друзей, болезни, сужение круга общения и сфер деятельности - все это ведет к обеднению жизни, уходу из нее положительных эмоций, чувству одиночества и ненужности. Ситуация, однако, такова, что с ростом продолжительности жизни и снижением рождаемости значительную часть населения составляют люди пожилого возраста и, следовательно, есть необходимость специальной организации помощи пожилому человеку.

В преклонном возрасте реальность старения влечет за собой много причин одиночества. Умирают старые друзья, и хотя их можно заменить новыми знакомыми, мысль, что ты продолжаешь свое существование, не служит достаточным утешением. Взрослые дети отдаляются от родителей, иногда лишь физически, но чаще из эмоциональной потребности быть самим собой и иметь время и возможность заниматься собственными проблемами и взаимоотношениями. Со старостью приходят опасения и одиночество, вызванное ухудшением здоровья и страхом смерти.

Все исследователи сходятся на том, что одиночество в самом общем приближении связано с переживанием человека его оторванности от сообщества людей, семьи, исторической реальности, гармоничного природного мироздания. Но это не означает, что пожилые люди, живущие в одиночку, все испытывают одиночество. Можно быть одиноким и в толпе и в кругу семьи, хотя одиночество среди старых людей и может быть связано с уменьшением числа социальных контактов с друзьями и детьми.

Исследования, проведенные Перланом и его коллегами, вывели гораздо больше фактов одиночества среди старых одиноких людей, которые проживали с родственниками, чем среди других стариков, которые жили одни. Оказалось, что социальные контакты с друзьями или соседями оказывают большое на благополучие, чем контакты с родственниками.[2]

Контакты с друзьями и соседями снижали их чувство одиночества и повышали чувство собственной пригодности и ощущение, что тебя уважают и другие.

   В психическом и психологическом плане основной проблемой старости является, как было показано выше, одиночество и вследствие этого утрата необходимых и желанных контактов, беззащитность перед окружением, несущим, как кажется пожилым, лишь угрозу их благосостоянию и здоровью. При этом отношения между соседями не всегда носят доброжелательный характер. Зачастую эти отношения превращаются в длительную войну, текущую с переменным успехом. Поражения предстают в виде инфарктов, инсультов и других заболеваний. Однако не только недружественные отношения между соседями могут вытекать из психической болезни одной из сторон. Зачастую болезненно повышенная подозрительность одинокого пожилого человека провоцирует вспышки гнева у его близкого окружения. Проявление психической болезни у пожилых, вовлеченных в конфликт с соседями, очень схожи с проявлениями недружелюбного отношения, однако поддаются распознаванию.   
   Из типичных психологических или психопатологических феноменов лиц пожилого и преклонного возрастов можно отметить повышенную тревожность, подозрительность и недоверие, страх быть обманутым. Из личностных качеств отмечается уменьшение с возрастом таких качеств, как честолюбие, самолюбие и тщеславие при одновременном снижение общительности и человеколюбия. Если сравнить проявления эмоциональных переживаний пожилых и молодых людей, то с возрастом происходит значительное уменьшение переживаний в виде тоски и печали с увеличением тревоги, раздражительности, угрюмости, страха.

**4. Социальные особенности.**

Уровень и причины одиночества в понимании пожилых людей, зависят от возрастных групп. Люди в возрасте 80 лет и старше понимают значение термина «одиночество» не так, как представители других возрастных групп. Для престарелых одиночество ассоциируется со снижением деятельности, обусловленной нетрудоспособностью или невозможностью передвижения, а не с отсутствием социальных контактов.

Старость в реальной жизни - это зачастую такой период, когда необходима помощь и поддержка, чтобы выжить. Такова основная дилемма. Чувство собственного достоинства, независимость и помощь, мешающая осуществлению этих чувств, приходят к трагическому противоречию. Возможно в конце концов придется отказаться от своей независимости, самостоятельности, ведь продление жизни - достаточная награда за такой отказ.

Есть еще другой аспект одиночества, жертвой которого становятся чаще мужчины, чем женщины. Это одиночество, наступающее в результате склада интеллектуальной активности, наряду со снижением физической. Женщины не только живут дольше, чем мужчины, но и в целом меньше поддаются воздействию старения. Пожилым женщинам, как правило, легче удается уйти с головой в хозяйство, чем мужчинам: «трудолюбивой пчелке некогда печалиться». Большинство пожилых женщин способны окунуться в мелочи домашнего хозяйства чаще, чем большинство пожилых мужчин. С уходом на пенсию количество дел у мужчин уменьшается, зато количество дел у его жены заметно увеличивается. В то время как мужчина пенсионер теряет свою роль «добытчика» средств существования, женщина никогда не расстается с ролью домашней хозяйки. С уходом на пенсию мужа женщина сокращает денежные расходы на ведение домашнего хозяйства, ее здоровье ухудшается и снижается жизненная энергия.

Бремя забот, ложащееся на плечи пожилых женщин, усиливается по мере традиционной возрастной дифференциации между супругами. Кроме забот о своем здоровье многие пожилые женщины принимают на себя заботу и о здоровье своего мужа, и даже в еще большей степени по мере старения. Женщина возвращается «назад, к роли матери», теперь уже по отношению к мужу. Теперь, в ее обязанности входят следить за тем, чтобы он вовремя посещал врача, следить за его диетой, лечением и корректировать его деятельность. Поэтому брак более выгоден для старых мужчин, чем для женщин.

И так, женщины меньше подвержены одиночеству, так как у них в среднем больше социальных ролей, чем у мужчин.

По проведенным исследованиям овдовевшие мужчины более одиноки, чем мужчины, состоящие в браке, а среди женщин, состоящих в браке и овдовевших, не обнаружено существенного различия в ощущении одиночества.[3]

Мужчины и женщины, состоящие в браке, менее подвержены чувству одиночества, чем люди, живущие одни; но опять же такое влияние больше испытывали мужчины, чем женщины. Одинокие мужчины принадлежали к группе наиболее страдающих от одиночества людей; мужчины, состоящие в барке, относились наименее подверженных чувству одиночества людей, женщины состоящие в браке, а также живущие одни, занимали промежуточное положение между первыми двумя группами. Такие данные частично объясняются различием в организации свободного времени у мужчин и женщин пожилого возраста. Результаты показали, что две третьи одиноких мужчин, занимаются делами, вязанными с уединением, тогда как свыше две трети одиноки женщин посвящают свободное время различного рода социальной деятельности.

Проведенные исследования социологов показали, что большинство пожилых людей (56%) проживают вместе с детьми, причем в 45% таких семей есть внуки, 59% пенсионеров имеют супруга (супругу). Одинокие составляют 13%. Если среди опрошенных пенсионеров чувство одиночества как реальный факт отмечают 23%, то для одиноких этот показатель - 38%.[1]

В решении проблемы одиночества важное значение приобретают системы социальной реабилитации и социальной помощи престарелым. Социальная реабилитация представляет собой комплекс социально экономических, медицинских, юридических, профессиональных и других мер, направленных на обеспечение необходимых условий и возвращение этой группы населения к достойной жизни в обществе.

**Заключение.**

В целом по России около полутора миллионов граждан старших возрастов нуждаются в постоянной посторонней помощи. По данным выборочных обследований, одинокие граждане и одинокие супружеские пары, в которых оба являются престарелыми и могут нуждаться в социальном обслуживании составляют до 69%. Изучение нуждаемости обследованных нетрудоспособных граждан в различных видах помощи свидетельствует о том, что более 78% из них нуждаются в медико-социальной помощи, около 80% - в услугах социально-бытового назначения.[1]

Тенденции к прогрессирующему нарастанию одиночества в пожилом и старческом возрасте в настоящее время и в будущем обостряют эту проблему, делают важным углубленное ее исследование силами не только медиков, но и социологов, демографов, экономистов, психологов.

**Список литературы:**

1. Вульф Л.С. Одиночество пожилых людей, -журнал Социальное обеспечение. 1998, №5.С.24
2. Психологические особенности пожилого человека. В помощь социальному работнику. М., 1998
3. Покровский Н.Е. Лабиринты одиночества.-М.: 1989. С. 14
4. Тора К.Биксон, литеция Энн Пепло, Карен С.Рук, Жаклин Д.Гудчайдс. Жизнь старого и одинокого человека. -М.:1989.С.18