***Реферат на тему:***

**Проблемы старения**

Андреева А.М. – студентка

Логинова М.В. – науч. Руководитель

Проблемы старения занимают человечество с древних времен, переплетаясь с более широкой проблемой жизни и долголетия.

Снижение с возрастом физических возможностей человека компенсируется накопленными профессиональными навыками, знаниями, опытом, мастерством, приобретенными в течение всей жизни. Пожилые люди по-разному реагируют на изменения, произошедшие с возрастом. Какова будет реакция зависит от индивидуальных качеств личности, от особенностей его характера, от принципов и ценностей, от того, как человек смотрит на свое окружение и на жизнь вообще. Одни – фиксируют в себе признаки старости, стараются изолироваться, уединиться, вопреки собственным желаниям и интересам. Вторые – стараются подчеркнуть свою активность, делают все наравне с молодыми, берутся за новые дела, несут огромную нагрузку и, можно сказать, не стареют душой. Третьи – стараются выполнить все то, что не удалось в молодости. Четвертые – несколько преувеличивают свою старость, устраняясь от решения каких-то важных проблем. Пятые – критически воспринимают молодое поколение, все новые перемены в окружающей жизни, постоянно пребывают в сердитом настроении. А кому-то вообще прожитая жизнь кажется неудачной, они мучаются от сознания того, что мало достигли в жизни, что в впереди их ничто не ждет.

В чем же причина таких реакций? Почему негативные реакции преобладают?

Скорее всего основной причиной является то, что старость – это заключительная фаза в развитии человека, последняя ступень развития. Ощущение того, что жизнь заканчивается, приближение смерти, чего-то неизвестного вызывает чувство страха, опасности, незащищенности и только вера во что-то светлое и высокое, искренняя любовь и забота близких людей способна избавить от этого. Может быть поэтому, многие пожилые люди обращаются к Богу, даже если в прошлом являлись неверующими.

Старение – это необратимый процесс. Тело стареет, а душа – не хочет стареть. Почти каждый человек хочет оставаться молодым и красивым всю жизнь. Наблюдение за тем, как стареет тело, сужаются физические, умственные возможности, ощущение немощности вызывает также отрицательное отношение к старости.

В поздние годы происходит изменение привычного жизненного уклада. Уход на пенсию вызывает также негативные эмоциональные переживания. Для многих это означает, что профессиональная деятельность и деятельность вообще закончена. Возникает ощущение ненужности чувство пустоты. А также с уходом на пенсию возникают и материальные трудности. Кто-то умело избавляется от них, имея возможность остаться на своей работе или найти другое место работы, которое будет приносить доход. Кто-то будет помогать своим детям, воспитывать внуков, искать для себя новые занятия, тем самым компенсируя то, чего лишился. А кто-то будет сильно переживать, бездействуя.

Старение сужает возможности человека, меняет его сознание, психологию. Старого человека посещают мысли о возможной беспомощности, страшит опасность одиночества. Для людей, живущих одиноко, полезно объединиться в группы для взаимопомощи.

Важно использовать мудрость и опыт этих людей. Полезно вовлекать их в общественную работу клубов, советов ветеранов, групп здоровья. Это дает возможность людям пожилого возраста объединиться по интересам.

Встречаясь для общения, чтения литературы, стихов, а праздничным столом с чаепитием, они не чувствуют себя одинокими, изъятыми из общества, забытыми. Это, несомненно, сделает их старость активней.

Нужно поощрять пожилых людей к посильному труду, творчеству, участию в воспитании пожилого поколения, ведь «дети» без «отцов» - это сироты.

Наши старики – это наше прошлое, и каким оно будет, зависит только от нас, от того каким мы сделаем наше настоящее. Вернем ли мы ценности семьи, взаимоуважение друг к другу, почтение старшим, сможем ли их сохранить или же будем жить только для себя, эгоистично потреблять все то, что нам дает жизнь, забывая о чести и достоинстве, о тех, кто подарил нам жизнь, вырастил и воспитал, кто дал нам дорогу в будущее?

Не зря говорят, что о здоровье общества можно судить по отношению его к старикам.