**1 октября во всем мире отмечается «Международный день пожилых
людей»**.

Этот праздник важен для всех людей как знак внимания к пожилым
людям, проявление уважения к их возрасту, а также он необходим для
привлечения внимания к проблемам людей золотого возраста.
Мы должны всегда помнить о потребностях пожилых людей, так как
они переживают свою физическую и моральную отстраненность. Меняется
их привычный образ жизни, появляется ограничение трудоспособности.
Наша задача помочь пожилому человеку адаптироваться в современной
жизни.
Представление о здоровом образе жизни людей пожилого возраста
достаточно полно отражено в гигиенических мерах, предложенных врачом
Вебером.

Правила эти просты и заключаются в следующем:
• Необходимо сохранять здоровье, своевременно распознавать
болезненные проявления и бороться с ними.
• Следует быть умеренным в потреблении пищи и питья.
• Воздух в помещении должен быть чист.
• Нужны ежедневные физические упражнения независимо от погоды.
Во многих случаях полезны гимнастика дыхания и прогулки пешком.
• Следует вставать и ложиться рано. При этом сон должен быть не
менее 7-8 часов.
• Ежедневно нужно принимать ванну или обтираться. Вода должна
быть холодной или теплой по желанию.
• Надо воспитывать в себе жизнерадостность для спокойствия души и
оптимистического воззрения на жизнь.
Следуя своей методике, Вебер в возрасте 85 лет продолжал принимать
больных, обеспечив себе здоровую и счастливую старость.
На основе, имеющейся в психологической литературе информации,
важно придерживаться следующих рекомендаций:
1.Долгожителям важно жить надеждой на будущее: строить дома,
разводить сады, планировать жизнь на годы вперед).
2. В мыслительной деятельности избегать мрачных мыслей, проявлять
жизненную мудрость и интеллектуальная активность.
3. Стараться забывать плохое, прощать обиды близким, друзьям,
знакомым.
4.Для гармоничного эмоционального настроя людям пожилого
возраста важно поддерживать жизнерадостность, оптимизм, чувство юмора.
Спокойно воспринимать события и проблемы, сохранять душевное
равновесие, избегать сильных волнений и стрессов.
5. Поддерживать хорошие отношения в семье, быть внимательными к
окружающим и стараться избавляться от причин возможных конфликтов с
родственниками, детьми, соседями.
6. Учиться управлять собой и своей жизнью, спокойно относиться к
собственному старению.
7.Проявлять умеренную активность, предпочитая безделью постоянную
занятость, участие в жизни общества.
8. Поддерживать умственную деятельность, развивать память и
внимание. Это может сделать старость не только спокойной, но и приятной,
плодотворной.
9.Обучаться навыкам релаксации и саморегуляции. Это поможет
сохранить психическое равновесие. Среди известных методик психической
саморегуляции, хорошо зарекомендовавшей себя на практике и вполне
доступной людям пожилого возраста, можно использовать аутогенную
тренировку и медитацию.
10.Сохранять семейные связи. Научные исследования показывают, что
здоровая семейная атмосфера, внимание и забота со стороны окружающих
являются одним из важнейших факторов, благоприятно влияющим на
самочувствие пожилого человека.
Соблюдая эти простые рекомендации, пожилые люди смогут вести
активный образ жизни и оставаться полезными обществу и своей семье.

Отдел общественного здоровья
ГУ «ВОЦГЭ и ОЗ»