**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»