УТВЕРЖДАЮ

Главный врач

Брестского зонального ЦГиЭ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Г.И Радченко

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022г.

Статья в газету

**Счастливая старость**

Во многих странах, в том числе и в Республике Беларусь начиная с 1992 года, 1 октября отмечается Международный день пожилых людей.

По возрастной классификации Всемирной Организации Здравоохранения годы нашей жизни распределяются таким образом: 18-44 – молодость, 44-60 – средний возраст, 60-75 лет – пожилой возраст, 75-90 лет – старческий возраст, после 90 – долгожители.

Люди старшего поколения более подвержены различным стрессовым ситуациям и на это влияет множество факторов: уход от активной трудовой деятельности, уход человека в себя, одиночество и многие другие жизненные ситуации.

Наиболее благоприятной формой старения считается счастливая старость, предполагающая принятие своего нового возрастного этапа в своей жизни, собственной роли в этой жизни, получением новых положительных эмоций.

Ниже представлен список жизненных ситуаций и занятия, которые могут сделать жизнь человека более красочной и интересной:

- посвятить развитию своих способностей, хобби, отдыху, путешествиям, воспитанию внуков;

- возможностью передавать молодому поколению знания, умения, навыки;

- при наличии желания помогать другим, многие принимают решение заняться волонтерской деятельностью;

 - использование приобретенного опыта для его переработки в новые знания и др.

Рекомендации психолога для проживания счастливой старости:

1. контролировать болезни, не прибегая к самолечению, а обращаясь к врачу;

2. желательно осваивать новые технологии: всё то многообразие возможностей, которое подарили нам компьютер и Интернет;

3. ежедневная физическая активность и пребывание на свежем воздухе;

4. найти и заниматься любимым делом, хобби;

5. расширять и поддерживать контакты с помощью домов культуры, библиотек, театров, музеев, концертных залов, кинотеатров и пр.;

6. сбалансировано питаться, спать не менее 8 часов в день.

Ищите позитивные стороны и получайте положительные эмоции каждый день.

Также Вы можете найти поддержку и общение среди единомышленников в Институте третьего возраста в территориальных центрах социального обслуживания населения администраций Ленинского и Московского районов г.Бреста и Брестского района.

Ни для кого не секрет, что старшее поколение нуждается в нашей поддержке и в нашей заботе. В заботе не только государства, каждого отдельного человека в целом.

Психолог отдела

общественного здоровья

Брестского зонального ЦГиЭ Лилия Дмитриевна Охрименко

Брестский зонЦГиЭ

ул.В. Хоружей,6 тел. 93 75 58