*«Одиночество нельзя восполнить одними воспоминаниями, они лишь только усугубляют его» Г. Флобер*

Одиночество - это социально-психологическое явление, эмоциональное состояние человека, связанное с дефицитом общения и психололгической изоляцией

**В пожилом возрасте одиночество обусловлено рядом причин:**

* Сокращение круга интересов и увлечений. Ранние увлечения и хобби перестают интересовать, снижается тяга к новому, неизведанному, сокращается до минимума круг друзей
* Изменения в характере

В пожилом возрасте часто наиболее ярко выражаются отрицательные черты характера: навязчивость, заносчивость, подозрительность, что портит отношения с близким окружением.

* Проблемы с психикой

Старение организма сопровождается ухудшением работы нервной системы, а

это снижение функций памяти, внимания, мышления, скорости реакции на раздражители,. приводит к развитию деменции, болезней Альцгеймера и Перкенсона. В комплексе все это

затрудняет полноценное общение.

* Проблемы с семьей

Изменения характера и психики пожилого человека сказываются на отношениях с близкими людьми, вплоть до появления неприязни и ненависти.

* Сокращение круга друзей

Смерть близких друзей сопровождает

жизнь пожилого человека, заводить новые знакомств, а строить новые отношения очень сложно.

* Пенсия

Выход на пенсию автоматически сужает круг общения человека

* «Зацикленность» на проблемах

Снижения круга общения и круга

интересов приводит к тому, что темы для разговоров сводятся к болезням,

негативной информации

из телевизора.

**Как преодолеть одиночество** Для того, чтобы справиться с проблемой одиночества, пожилому человеку придется приложить некоторые усилия, но справиться с этой задачей ему вполне по силам. Есть несколько путей выхода из этого тупика и избавления от [депрессии](https://spb-pansionat.ru/article/depressiya-v-pozhilom-vozraste.html).

**Социальная активность** Для одинокого старика любой выход «в люди» - уже сам по себе праздник. Особенно на фоне ежедневной домашней рутины: надоевшего телевизора, предсказуемых соседок на лавочке у подъезда. Можно ли это изменить? Да, и для этого не придется прилагать каких-то неимоверных усилий.

Прогуляться до ближайшего парка, там обязательно найдутся такие же, гуляющие бабушки или дедушки. А дальше – новые знакомства, новые интересы, шахматная партия на свежем воздухе, дискуссия о политике (почему бы и нет), и одиночество отступает.

Записаться в любой «пенсионерский» клуб по интересам, сейчас везде: здесь вам и кружки по рисованию, и хоровое пение, и студия танца, и еще очень много интересного

**Развитие и поддержание интеллекта** Это крайне важно. Тренировка интеллекта улучшает (или по крайней мере задерживает ухудшение) память, внимание, у пожилого человека остается ясный ум. Никаких материальных или физических затрат такие тренировки не потребуют: всего-то и нужно, что регулярно заучивать наизусть новые тексты, полюбить разгадывание кроссвордов, больше общаться с интересными, умными собеседниками, пусть даже это будет соседка по дому, которая к старости сохранила и даже приумножила свой интеллект.

**Творчество** Практически все мужчины умеют что-то делать руками, почему бы это свое умение не превратить в хобби? Если пенсионер постоянно занят починкой, пусть и не самой сложной бытовой техники – ему некогда «страдать одиночеством». Закончил ремонт своей – помоги соседям. Почти все женщины владеют разными рукоделиями. «Умеешь сама, научи другого». Чем не домашний клуб по интересам?

Такие, казалось бы, простейшие занятия положительно влияют не только на эмоциональное, но и на общее состояние стариков: мелкая моторика рук прекрасно стимулирует нервную систему, улучшает работу головного мозга, не позволяет угасать таким когнитивным функциям организма как внимание, кратковременная память, мышление.



**СОЦИАЛЬНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ НА ДОМУ ГРАЖДАН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА И ИНВАЛИДОВ**



**Адрес:** г. Нижний Тагил, Дзержинский район, ул. Окунева 22, 4 этаж,

каб. № 438, 441,443, 444

**График работы**: понедельник-пятница

с 8.30 до 17.00; перерыв с 12.00 до 12.30

**Сайт**: yashma.office-nko.ru

**Эл. почта**: [yashma@office-nko.ru](mailto:yashma@office-nko.ru)

#### Группа ВКонтакте: <https://vk.com/anosonyashma>

**Группа в Одноклассниках:**

<https://ok.ru/group/66273623343137>

**Группа в Телеграм**:

t.me/anosonyashma

Ассоциация социально ориентированных некоммерческих организаций Свердловской области



Автономная некоммерческая организация социального обслуживания населения «ЯШМА»

**Проблема одиночества в пожилом возрасте**



**Составитель: психолог Карасева И.В.**