**Жизнь** – это череда вех, сменяющих одна другую. Рождение, детство, юность, молодость, зрелось и, наконец, старость. Старость – это не только период отдыха, возможность заняться любимыми делами, но и болезни, одиночество, отчужденность. Именно этими факторами объясняется кризис пожилого возраста.

***Причины кризиса***

* изменение жизненных приоритетов, отсутствие четкого ритма –активная жизнь сменяется бездействием;
* необходимость переосмыслить прожитые годы, найти новые, цели;
* ухудшение здоровья;
* сужение круга общения, потеря друзей, родственников;
* дискомфорт от пребывания в замкнутом пространстве, одиночество;
* снижение физических сил, беспомощность, осознание своей зависимости от окружения;
* занятость детей (синдром «опустошения гнезда»);
* финансовые трудности



***Проявления кризиса***

- Переживание проблемы невостребованности развивается на фоне неспособности реализовать свой потенциал. Ощущение собственной ненужности.

- Переживание одиночества, связано с отдельным проживанием от детей и их семей. Также в этот период теряются многие дружеские связи с ровесниками.

- Переживание ограничения жизнедеятельности. Связана с частичной или полной потерей способности к: самообслуживанию и самоконтролю, общению, передвижению, трудовой деятельности.

У каждого человека кризис протекает по-разному: у активных, уверенных в себе он практически не проявляется, у неуверенных в себе – очень остро.



***3 этапа принятия нового***

***социального статуса:***

1. Переоценка собственного «Я» – из опытного профессионала человек превращается в никому не нужного старика.
2. Осознание ухудшения здоровья, собственной немощности – признание действительности приводит к снижению психологической нагрузки.
3. Анализ ситуации и принятие неизбежности процессов – только взвешенные трезвые решения помогают справится с самим собой.

В пожилом возрасте переломный момент сопровождается острым внутренним конфликтом. Именно поэтому результатом кризиса может стать депрессия и как следствие – ухудшение здоровья.

Кризис пожилого возраста у женщин и мужчин проходит по-разному. Так, женщине, в первую очередь, отводится роль жены и матери. Она зачастую не настроена на карьеру. Для мужчины в приоритете работа, карьера и признание. Отличается у полов и отношение к одиночеству. Мужчины часто теряются в одиночестве. Женщины более гибкие, легче адаптируются к любой жизненной ситуации.

***Как бороться с кризисом? Учиться мыслить позитивно:***

Старение — естественный процесс, который не остановить и не обратить. С ним связано не только ухудшение физической формы, но и преодоление психологического кризиса. Ведь приходится перестраиваться. Перебороть себя, с юмором отпустить прошлое и начать следующий этап жизни с позитивом и с чистого листа!

1. Пожилой возраст - золотая пора, не повод разрывать дружеские и родственные связи. Я не буду отстраняться от общения.
2. Я не буду замыкаться в себе. Буду делиться своими знаниями, мыслями, чувствами.
3. В мире столько нового и интересного. Я найду себе интересное хобби, запланирую поездку, сделаю что-то полезное для близких.



1. Я научусь не только помогать, но и с благодарностью принимать заботу и опеку.
2. Я постараюсь не показывать свою раздражительность, а буду искать позитив и делиться им с окружающими:

- по благоустройству подъездов, придомовых и парковых зон;

- по оказанию помощи нуждающимся – может быть участие в волонтерском движении;

- по развитию наставничества над детьми и подростками;

- по саморазвитию - кружки, курсы, а это реализация творческих и интеллектуальных способностей.

**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»

**Кризис пожилого возраста**

**Как преодолеть?**



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