

ОГБУЗ «Детская клиническая больница» Санитарно-просветительная работа

Как общаться с пожилыми людьми



Пожилым возраст – один из сложных периодов жизни, связанный с постепенным снижением физиологических и социальных функций. По официальным данным ВОЗ и ассоциации геронтологов, пожилым считается возраст от 60 до 74 лет, старческим от 75 до 90 лет.

Психологические особенности лиц пожилого возраста

С наступлением старости происходят изменения не только в физиологии, но и в образе жизни, привычном укладе, настроении.

Материальные проблемы усугубляются душевными переживаниями. Выход на пенсию для многих оказывается стрессовым фактором. Старение меняет

социальный статус и систему ценностей человека.

Уход из жизни супруга и других близких родственников резко снижает у пожилого человека количество позитивных эмоций, вызывает чувство одиночества. Зачастую, молодое поколение неохотно поддерживает контакт и взаимодействие с пожилым родственником, не проявляя интереса к его жизненному опыту. Друзья молодости по большей части сами больны и нуждаются в уходе. Ощущается острый дефицит межличностных контактов и полноценных человеческих отношений. Социальная изоляция становится причиной депрессии, ухудшения здоровья, усиления беспомощности. Такие люди нуждаются в социальной помощи и профессиональном уходе.

Следует отметить, что вышеперечисленные проблемы в больших городах ощущаются пожилыми людьми намного острее, чем в небольших населенных пунктах и сельской местности. Это связано с разницей в жизненных укладах; на селе старость воспринимается людьми спокойнее и проходит гармоничнее.

Особенности общения с пожилыми людьми

Уважайте, а не поучайте

Мать или отец нарушили режим, пропустили прием таблеток – это не повод ругаться на родителей, подчеркивая их зависимое положение. Если родители дееспособны и не нуждаются в уходе, они не обязаны отчитываться перед детьми о каждом своем шаге и слепо выполнять все их рекомендации и требования. Несмотря на солидный возраст, пожилые не утрачивают права на собственное мнение и некоторую личную свободу, которую им нужно обеспечивать до тех пор, пока это возможно.

Оказывайте внимание

Понятно, что пожилой человек не может быть для детей и внуков источником действительно интересных новостей. Однако это не значит, что общение следует свести лишь к бытовым вопросам. Нужно найти в себе силы и такт выслушивать рассказы о молодости, «ценные» советы на все случаи жизни и даже критику в свой адрес. А как же без этого, родители всегда остаются родителями.

Предлагайте помощь

Когда дети еще малы, родители их опекают, предлагая помощь на каждом шагу: одеться, обуться, поесть, погулять. То же самое дети должны делать с пожилыми родителями – предлагать свою помощь и опеку, как те делали много лет назад. Без раздражения, без ссылок на занятость, насыщенную личную жизнь и отсутствие финансов. Денежная помощь подразумевается по умолчанию.

Давайте пищу уму

Доказано, что у тех пожилых, которые не боятся нагружать свой мозг новой полезной информацией, здоровье головного мозга сохраняется на долгие годы. Внуки и дети вполне могут помочь дедушке и бабушке в овладении компьютером и Интернетом. Это откроет им неизведанный ранее мир информации, расширит кругозор. Особенно важно овладеть компьютерными навыками

инвалидам, чья жизнь ограничена стенами дома. Заставляйте своих пожилых родителей думать, размышлять, искать решения, чтобы они не утратили остроту ума. Используйте любые способы, от разгадывания кроссвордов до изучения иностранных языков.

Советуйтесь

В рядовых и сложных жизненных ситуациях совет умудренного опытом человека может оказаться полезным. Пусть пожилые люди уже не так быстро реагируют на происходящее, но рассудительности и умения взглянуть на проблему со всех сторон – характеристика, которой у них не отнять.

Следите за своими словами

С возрастом люди становятся более обидчивыми, уязвимыми, а некоторые – и злопамятными. Поскольку «нам не дано предугадать, как наше слово отзовется...», нельзя допускать в общении с близкими пренебрежительного тона, некорректных высказываний и поступков.

Прощайте ошибки

Нельзя держать зло и обиду и, тем более, мстить. Лучше забыть все ссоры, простить и продолжить общение, основанное на любви и заботе.

Ответственная по СПР

Е.С. Гранчакова