Автор: *Отдел общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»*

Проблема нашего общества в том, что старшему поколению уделяется недостаточно внимания, молодые люди мало знают о традициях, потребностях, интересах, изменениях в характере и общении, которые происходят с возрастом и начинают определять поведение пожилых людей. С одной стороны, пожилые люди приобретают спокойствие, мудрость, начинают с особым трепетом следить за своим организмом. С другой стороны, у многих характер меняется в худшую сторону – ослабевает внутренний контроль над реакциями, развивается эгоцентризм.

Часто причиной многих конфликтов с пожилыми людьми может быть непонимание их склонности к рассказам о своей прошлой жизни. В это время человек снова чувствует себя молодым, красивым, сильным. Он снова переживает свои успехи, мысленно встречается со старыми друзьями. Не следует лишать стариков их любимого занятия - предаваться воспоминаниям, а напротив, поощрять его. Просто надо заранее запланировать для такого разговора некоторое время и набраться терпения.

Ухудшение здоровья и зависимость от других людей, могут «загнать в угол» пожилого человека. Он может начать чувствовать себя лишним, обузой. Ваша задача, общаясь с таким человеком спокойно и уверенно, попытаться повысить его самооценку, не допускать ситуаций, приближающих его к стрессу. Не напоминайте ему о его старости. Вместо этого похвалите его за то, что у него получается: улыбаться («Как Вы хорошо держитесь!»), ходить на прогулки («Как здорово, что ты заботишься о своем здоровье!») и т.п.

Поддерживайте в нем самостоятельность. Не лишайте пожилого человека возможности чувствовать себя способным сделать что-то полезное, даже если это будет что-то совсем неважное. Внося свою малую лепту в общий быт, он сохраняет свое самоуважение и чувствует себя полноценным членом семьи.

Если Вы хотите внести какие-либо изменения в его быт (сделать ремонт в комнате или, например, переставить мебель), обязательно посоветуйтесь с ним. Дайте ему

возможность остаться среди своих любимых предметов. Берегите психологический комфорт своих близких. То, что лучше для нас, не всегда будет лучшим для пожилого человека.

Безусловно, общение с пожилыми людьми предполагает наличие у вас крепкой нервной системы, философского взгляда на трудности и терпения. И если вы чувствуете, что у вас не хватает сил, необходимых для удовлетворения потребностей подопечного вам пожилого человека, не разрушайте собственное здоровье, привлекайте к этим заботам профессионалов: психологов, социальных работников. Помните: выход всегда есть.