

*Автор: А.Зиновьева, помощник врача-гигиениста отдела общественного здоровья ГУ
«Речицкий ЗЦГЭ»*



Возраст зрелых, мудрых людей часто называют осенью жизни. Но каждое время года прекрасно по-своему, поэтому так же неповторимы и возрастные «сезоны» нашей жизни.

Избежать старости нельзя, но и поддаваться унынию не стоит. Все зависит только от нас самих. С выходом на пенсию жизнь не заканчивается, а лишь дает возможность, наконец, реализовать себя в том, на что раньше не хватало времени и с успехом применить свои таланты, мудрость и интеллект.

Что же нужно помнить и делать, чтобы жизнь после выхода на пенсию и отключения от активной производственной деятельности стала радостью, а не горем и одиночеством?

- Первое условие: не сдаваться, развивайте духовные запросы и интересы, ведь эмоциональный фон жизни крайне важен.
- Нужно перестать волноваться и думать, что в вашей жизни уже не произойдет никаких улучшений. Они будут, ведь всё меняется.

- Отвлекайтесь на развлечения (прогулки в парке, чтение).
- Чаще встречайтесь с молодежью, присмотритесь – она не так уж плоха, делитесь с ней своим опытом.
- Организуйте себе хороший, полноценный сон, рациональное питание, не забывайте о том, что регулярные прогулки, плавание, легкая гимнастика помогают сохранить бодрость и подвижность.
- Чаще улыбайтесь, ведь смех оказывает благотворное влияние на все физиологические процессы, тем самым продлевая нам жизнь.
- Старайтесь всегда сохранять позитивный психологический настрой, направленный на преодоление страхов, жизненных трудностей, болезней.

День пожилых людей – это напоминание о том, что нужно с пониманием и уважением относиться к старшему поколению.