



# Секреты душевного благополучия у лиц пожилого возраста



**Центр медицинской профилактики КОГБУЗ «МИАЦ»**



# Психическое здоровье

**это состояние благополучия, в котором человек реализует свои способности, может противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно работать и вносить вклад в свое сообщество (ВОЗ)**





# Психическое здоровье

- является неотъемлемой частью здоровья
- это не только отсутствие психических расстройств
- определяется социальными, экономическими, биологическими и другими факторами окружающей среды





# Критерии психического здоровья

- осознание и чувство непрерывности, постоянства и идентичности своего физического и психического «Я»
- постоянство и идентичность переживаний в однотипных ситуациях
- **критичность** к себе, к своей деятельности, к ее результатам
- соответствие психических реакций силе и частоте воздействия, обстоятельствам и ситуациям – **адекватность**
- способность самоуправления поведением в соответствии с социальными нормами и правилами - **самоконтроль**
- способность планировать собственную жизнь и реализовывать эти планы
- способность изменять способ поведения в зависимости от смены жизненных ситуаций и обстоятельств - **адаптивность**



# ***Характеристики психического здоровья***

- ✓ **отсутствие психических или психосоматических заболеваний**
- ✓ **нормальное возрастное развитие психики**
- ✓ **благоприятное (нормальное) функциональное состояние (умственная работоспособность, восприятие, память, внимание, мышление)**
- ✓ **интерес к учебе и/или работе, полноценный сон, субъективное благополучие и т.д.**





## Всемирная организация здравоохранения: СТАНДАРТЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ВОЗРАСТА

- молодые люди – **до 44 лет**
- люди зрелого возраста – **45 – 59 лет**
- люди пожилого возраста – **60 – 74 лет**
- старики – **75 – 90 лет**
- долгожители –  
**90 лет и старше**

*Три проблемы старения:*

- *физиологическая*
- *социальная*
- *психологическая*





## Каждый делает выбор:

- ✓ **воспринимать свой возраст как период угасания**
- ✓ **вести пусть не такую активную, как в молодости, но все-таки интересную жизнь: трудиться в меру своих сил, стараться быть нужным своим близким, уметь принять трудности этого этапа и приспособиться к ним, найти занятия по интересам!**





# Благополучные социально-психологические типы долголетия





# Сохранение психического здоровья необходимо и возможно!

И включает:

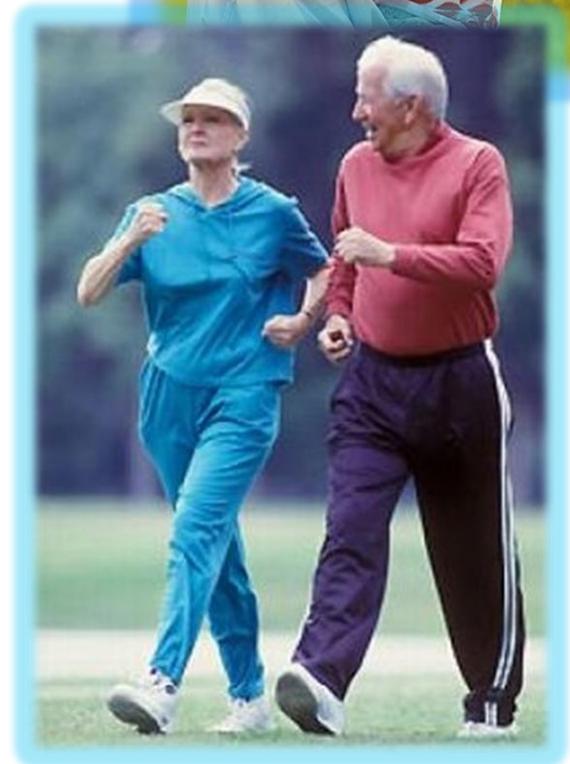
- информирование о способах предупреждения **стресса**
- обучение навыкам снятия напряжения
- здоровый образ жизни**
- обеспечение безопасности и свободы
- создание комфортных условий проживания
- социальную поддержку
- своевременную и качественную медицинскую помощь
- ...





# Факторы, которые помогают любому человеку сохранять душевное равновесие

1. Правильное питание
2. Регулярная физическая активность
3. Положительные эмоции
4. Полноценный сон
5. Дружеские отношения
6. Общение с близкими
7. Правильная организация времени
8. Неприятие курения, алкоголя
9. Умение отвлечься от обыденных дел.



# 1. ПИТАНИЕ

- **Принцип равновесия**

1600 ккал для женщин  
1800 ккал для мужчин



- **Принцип разнообразия -**

включение в ежедневное меню как растительных, так и животных продуктов



- **Регулярное поступление пищи в течение дня**



завтрак

обед

ужин

возможны  
2 перекуса

- **Общий водный режим:**

не менее 2 литров  
(чистая вода – 800 мл)

- **К, Mg, витамины группы В**

# 150

минут  
в неделю

## 2. ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

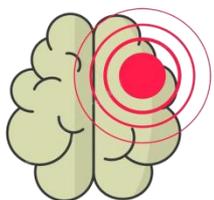


### ЗАБОЛЕВАЕМОСТЬ



≈ на 40%

сердечно-  
сосудистыми  
заболеваниями



на 27%

инсультом



на 58%

сахарным  
диабетом 2 типа



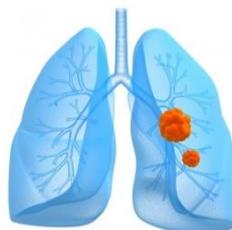
≈ на 40%

Болезнью  
Альцгеймера



60% и более

раком прямой  
кишки



20-24%

раком легких

**150** минут  
в неделю



**СНИЖАЕТ:**



**≈ на 50%**

**возврат рака  
молочной  
железы**

**СНИЖАЕТ:**



**≈ на 30%**  
**риск падений**

**ПРЕДУПРЕЖДАЕТ**

появление  
**депрессии**  
и **ожирения**



150



## РЕГУЛЯРНЫЕ АЭРОБНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ ТРЕНИРОВКИ

в программах  
кардиологической  
реабилитации



### СНИЖАЮТ



**на 30%**

сердечно-сосудистую  
смертность



**на 60%**

потребность  
в госпитализации



**на 20%**

смертность  
от всех причин



**на 17%** за год

риск повторного  
инфаркта миокарда

### 3. ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ

скажите «ДА» положительным эмоциям:

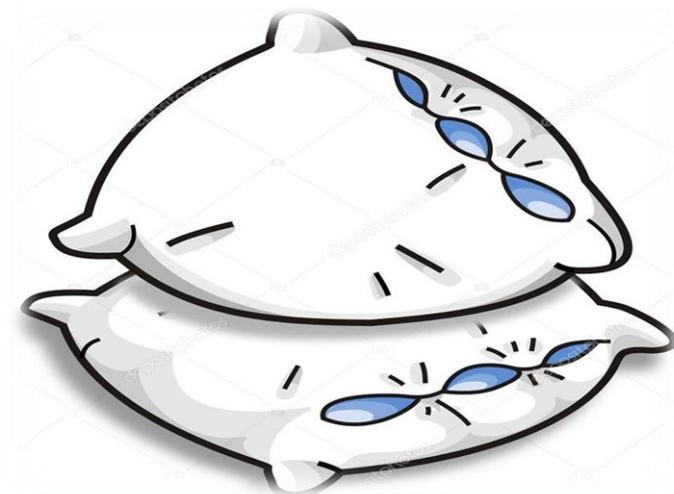
- интересу
- удивлению
- радости
- счастью
- благодарности
- надежде
- умиротворению
- трепету



скажите «НЕТ» злости, горечи, отвращению, ненависти, зависти, страху, вине, стыду, обиде, сожалению

## 4. ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН

- ✓ регулярный подъем утром в одно и то же время, не «перележивать»;
- ✓ регулярные физические упражнения в течение дня;
- ✓ регулярное время ужина за 3-4 часа до сна с исключением кофе, крепкого чая, алкоголя;
- ✓ одинаковое время отхода ко сну с избеганием дневного сна;
- ✓ исключение шума (беруши) и яркого света;
- ✓ смена матраса, одеяла, проветривание комнаты.



## 5. ДРУЖЕСКИЕ ОТНОШЕНИЯ

Ваша поддержка может пригодиться знакомым или друзьям, а они в свою очередь разделят с Вами поход в театр или вечер за чашкой чая.



## 6. ОБЩЕНИЕ

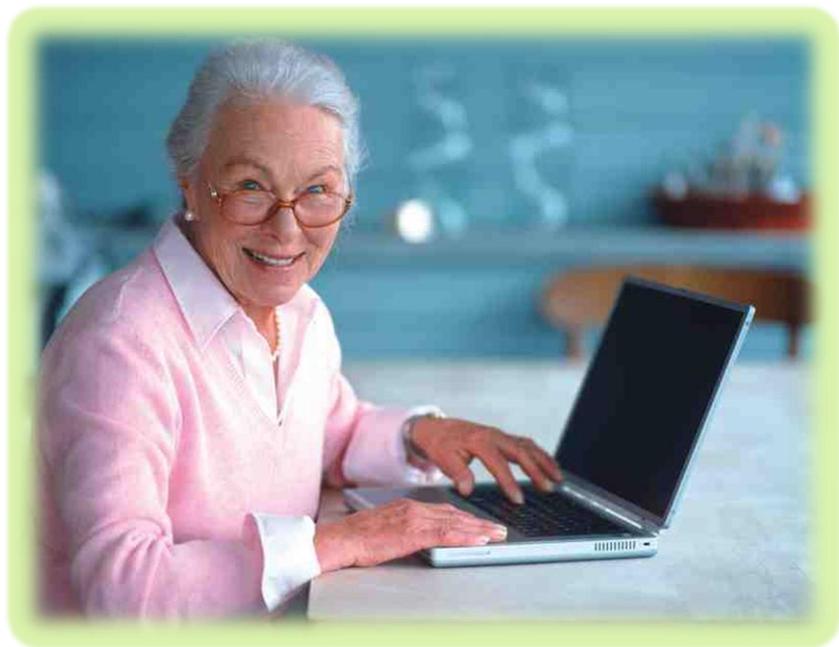
Важная составляющая интереса к жизни! Вы владеете большим количеством знаний и навыков, Вам всегда есть о чем поговорить с детьми, внуками.

Не стесняйтесь просить их о помощи, а порой – дайте понять, что Вас нужно просто выслушать, не оставайтесь со своими переживаниями наедине.



## 7. ПРАВИЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВРЕМЕНИ

Умейте отделить главное от второстепенного!  
Обязательно хвалите себя за успехи, пусть это  
обычные домашние дела.



## 8. НЕПРИЯТИЕ КУРЕНИЯ, АЛКОГОЛЯ

Ни курение, ни алкоголь не помогут снять стресс, а здоровье пострадает – помните об этом!

Радуйтесь без алкоголя!



Общайтесь без сигарет!

## 9. УМЕНИЕ ОТВЛЕЧЬСЯ ОТ ОБЫДЕННЫХ ДЕЛ

Ходите на концерты, слушайте приятную музыку, смотрите любимые фильмы.

Если к Вам пришли гости, предложите им что-то новенькое - игру в лото или пазлы, можно вместе заняться рукоделием или изучением компьютера!

Новые увлечения, как и любимые занятия, завоюют Вашу любовь и подарят положительные эмоции!



**Улыбайтесь  
каждому дню!**



# Умейте радоваться простым вещам





**Индивидуальное бессмертие недостижимо, но  
продолжительность жизни во многом зависит от  
самого человека!**

**Ф.Г. Углов**



# ЗДОРОВЬЕ и ДОЛГОЛЕТИЕ – В ВАШИХ РУКАХ!

