

Психофизиологические характеристики пожилых

По официальным данным ВОЗ и ассоциации геронтологов, пожилым считается возраст от 60 до 74 лет, старческим – от 75 до 90, свыше 90 лет – долгожители. Чтобы обеспечить человеку комфортное старение, нужно понимать психологические особенности людей преклонного возраста. Установлено, что на фоне инволюционных изменений нервной системы у пожилого человека происходят качественные изменения психики, формируются возрастные особенности психической развития.

В сознании большинства людей старость прочно слилась с обликом немощного человека, а жалобы на болезни в пожилом возрасте являются чуть ли «правилом общения». Нередко пожилые люди пытаются завладеть вниманием окружающих за счет своих «болячек». Спрос на медицинскую помощь, особенно лекарственную, огромен. Однако известно, что чуть ли не каждое второе заболевание носит психосоматический характер, то есть должно быть адресовано, скорее, не врачу, а психологу или психотерапевту.

Старость рассматривается как сложное биосоциопсихологическое явление. Как

биологический феномен, она связана с возрастанием уязвимости организма, с увеличением вероятности смерти. Как социальное явление, старость обычно ассоциируется с выходом на пенсию, окончанием активной профессиональной деятельности («шок отставки»), с изменением (снижением) социального статуса, потерей важных социальных ролей, сужением социального мира. На психологическом уровне речь идет об осознании начала заключительного этапа жизни, происходящих перемен и необходимости более-менее успешного приспособления к ним.

Старение может стать периодом утрат (экономических, социальных, индивидуальных), которые приведут к состоянию зависимости, часто воспринимаемому как унижительное и тягостное. Но в позитивном варианте старость – это обобщение опыта, знаний и личностного потенциала, помогающее решить задачу адаптации к новым требованиям жизни и возрастным изменениям.

Основными характеристиками возрастных изменений в функциональных системах организма в старости являются следующие.

- Из-за уменьшения мышечной массы снижается физическая сила, подвижность и выносливость, ослабевает общий тонус организма, причем процесс этот имеет поступательный характер.

- Физические изменения часто вызывают оскудение чувств, очерствение, прогрессирующую утрату интереса к окружающему, изменение отношений с близкими, понижение всех видов самооценки

- Физическое неблагополучие – важная причина неудовлетворенности жизнью в старости.

С возрастом постепенно уменьшается масса головного мозга. Этот процесс начинается приблизительно на третьем-четвертом десятилетии жизни. Наиболее выраженные атрофические изменения отмечаются в ключевых для когнитивной деятельности церебральных образованиях, где степень утраты нейронов к 70–80 годам может достигать 32–48%. Одновременно происходят изменения функциональных свойств оставшихся нейронов. В ряде исследований было показано уменьшение с возрастом количества дендритов (отростков) и синапсов между нейронами. Определенные изменения происходят также в белом веществе мозга, где отмечается частичная демиелинизация, уменьшение числа глиоцитов. Также весьма распространены в пожилом возрасте артериосклеротические и атеросклеротические изменения церебральных сосудов.

Структурные изменения головного мозга обуславливают появление у пожилого человека несвойственных ему ранее поведенческих реакций (например, ча-



Анатолий БЛИЗНЮК,
кандидат медицинских наук, доцент кафедры подготовки врачей общей практики БГМУ

стое раздражение без повода), стойких эмоциональных нарушений (обидчивость, ранимость, тревожность со склонностью фиксации тревоги и пр.). Кроме того, люди в возрасте часто забывают о многих бытовых мелочах (погасить свет, отключить газовую плиту или электроприборы).

Вследствие атрофических процессов в центральной и периферической нервной системе нарушается память (прежде всего оперативная), замедляется обработка воспринимаемой органами чувств информации, снижаются скорость когнитивных процессов, ухудшается тонкая моторика и увеличивается время реакции на стимулы. Другой особенностью нейродинамических нарушений является уменьшение способности концентрировать внимание в течение длительного времени. Поэтому пожилые люди быстрее устают и чаще отвлекаются при выполнении умственной работы. Считается, что в норме снижение когнитивных (познавательных) функций отмечается уже после 50 лет, однако характер и степень этого снижения очень широко варьируют. С возрастом начинает ухудшаться механическое (кратковременная память) запечатление, а логическая память сохраняется. Образная память ослабевает больше, чем смысловая, но при этом запоминание все равно сохраняется лучше, когда запоминаются образы, связанные со смыслом. Установлена отчетливая временная связь между возрастным ухудшением когнитивных способностей и снижением активности половых гормонов. Предполагается, что тестостерон и эстрогены могут обладать определенными нейропротективными свойствами, благодаря которым сдерживается развитие инволюционных изменений головного мозга.

Особенно наглядно старение проявляется нарушениями органов чувств: ухудшение слуха – к 55 годам, зрения – к 60, вкусовых рецепторов – к 80 годам. Эти изменения заметны настолько, что оказывают влияние на умственную деятельность и поведение. Чаще всего результаты старения обнаруживаются в изменении слуховой чувствительности. Научные данные свидетельствуют о том, что снижение слуха отчетливо отмечается у одной трети пожилых людей, в первую очередь у мужчин. Обычно потери слуха легкие или умеренные и проявляются снижением способности различать на фоне шумов голоса или другие звуки, причем слуховые аппараты при этом малоэффективны. В процессе старения также ухудшается слуховая чувствительность к высоким

тонам, что отражается на восприятии отдельных звуков речи, например, «с», «ш», «ч» и «ф». Как следствие, пожилые люди могут выглядеть невнимательными или плохо соображающими, на самом же деле они просто не могут понять, что им говорят. Из-за этого некоторые становятся замкнутыми или подозрительными.

Другим проявлением старческих изменений является снижение остроты зрения – пожилым людям становится трудно различать мелкие детали. Отчасти это объясняется потерей эластичности хрусталика, а отчасти – гибелью рецепторов сетчатки. В большинстве случаев эти изменения достаточно успешно компенсируются с помощью очков. Еще одним признаком возрастного изменения зрения является то, что многим пожилым людям трудно игнорировать не относящиеся к делу раздражители, в связи с чем затрудняется поиск нужного объекта.

В период достижения человеком старческого возраста весьма существенно ухудшается обоняние, причем значительно раньше, чем утрата вкусовой чувствительности.

СОЦИАЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ СТАРЕНИЯ

В результате прекращения трудовой деятельности и связанного с этим ухудшения материального состояния, падения социального престижа, а также в результате потери родных и близких, ухода из семьи взрослых детей у пожилого человека нарушается динамический жизненный стереотип личности, изменяется ее мировоззрение и поведение – снижается коммуникабельность, личность замыкается на своем внутреннем мире. В этой ситуации для всех пожилых людей в большей или меньшей степени типичны нерешительность, тревожность и амбивалентность, а при неожиданном или принудительном уходе на пенсию с большой вероятностью развиваются невротические и депрессивные расстройства.

Изменяется иерархия потребностей: на первый план выдвигаются потребности в избегании страдания, безопасности, автономии и независимости, потребность в понимающем общении. Постепенно уходят на второй план потребности в самореализации, творчестве, передаче интеллектуального наследия следующему поколению, в участии в жизни общества. Многие пожилые люди начинают жить «одним днем», наполняя каждый такой день заботами о здоровье, хлопотами по хозяйству. Социальный мир постепенно приходит в противоречие с накопленным опытом, знаниями и умениями.

Пожилые люди хотят поделиться своим жизненным опытом, но оказывается, что он не нужен даже детям, не говоря уже о посторонних. Поделиться своим опытом и при этом встретить взаимопонимание можно только с такими же, пережившими многое людьми, но этот опыт им уже тоже не нужен. Пожилым людям остается только мудро смириться с положением «отставших от жизни» и терпеливо, в меру сил и способностей помогать близким – детям, родственникам, друг другу.

Конфликты с молодым поколением – распространенное явление. Для людей преклонных лет характерен консервативный взгляд на все происходящее и критика современной жизни. Такая психологическая особенность негативно отражается на их адаптации после завершения профессиональной деятельности. Снижение физической активности, сужение сферы деятельности, ощущение одиночества, погружение человека в негативные мысли – все это способствует преждевременному старению.

Пенсионный возраст практически всегда означает снижение финансовых возможностей, и это, конечно, сказывается на эмоциональном состоянии человека. Пенсионеры чаще беспокоятся об удорожании продуктовой корзины и росте цен на лекарства. Из-за высокой стоимости натуральных и свежих продуктов они зачастую меняют привычный рацион на более дешевые продукты. Начинают экономить, копить сбережения «на черный день», отсюда бережливость, которую близкие люди нередко принимают за скупость.

Снижение психофизических возможностей часто обусловлено не только самим по себе процессом старения, но и болезнями, лекарственной терапией, депрессивными переживаниями, связанными с утратой близких людей (женщины легче переносят утрату и одиночество чем мужчины, легче устанавливают новые знакомства и дружеские отношения). Медицинские проблемы пожилого возраста связаны с повышенной заболеваемостью, фиксированностью на себе и своем здоровье, ригидностью мышления, раздражительностью, обидчивостью, забывчивостью (нарушение ритма приема лекарств и возможность их передозировки).

Чувство одиночества – острейшая проблема для людей преклонного возраста. Отсутствие прежнего социального статуса, любимой сферы деятельности и общения с коллегами приводит к затянувшейся

хандре и продолжительным болезням, а растущая зависимость от других людей может стать болезненно напряженной. Это приводит к появлению достаточно распространенного «синдрома мученика». Классический его пример – человек, страдающий от болезней, реальных и мнимых, включающий в свои мучительные переживания всех вокруг, прежде всего детей.

Таким образом, пожилой человек, теряя связи с социумом при все ускоряющемся темпе жизни, замыкается в своем внутреннем мире с медленно текущим личностным временем, ориентируемым к безвременью – к вечности. Его желание иметь «свой угол» обусловлено стремлением сохранить свой мир и себя как личность, отойти от общественных проблем, уединиться для общения с Богом. Складывается впечатление, что старость дается человеку для формирования духовной зрелости, подготовки души к расставанию с телом и спокойному переходу в иной мир.

Есть старики, живущие только прошлым (эмоциональные, депрессивные); есть те, кто живет в настоящем (импульсивные, ощущающие), но есть и те, кто помещает свои перспективы в будущее (инициативные). Не случайно одним из достижений психотерапии старческого возраста является смена ориентации – с прошлого на будущее. Здоровое отношение к факту старения отмечается у людей с отчетливой ориентировкой на настоящее, с тенденциями к пересмотру прошлых активных целевых установок, правил и убеждений.

Подобная мыслительная работа приводит к выработке новой, созерцательной, спокойной и самодостаточной жизненной позиции, появлению новых интересов, ранее не свойственных данному человеку. Среди этих интересов особо выделяются обращение к природе, склонность к стихосложению, желание бескорыстно быть полезным окружающим, устойчивая мыслительная работа, отражающая стремление переосмыслить свой прошлый жизненный опыт.

Прошлые успехи в накоплении знаний, почетные должности и звания теряют бывшую привлекательность и кажутся малозначащими. Такие пожилые люди испытывают меньшую тревогу при мысли о смерти, чем относительно молодые; меньше боятся умереть. По словам некоторых пожилых людей, они думают о смерти часто, но с поразительным спокойствием. Пожилые больше боятся не столько самой смерти, сколько болезнен-

ных ощущений и физических страданий, предшествующих ей. Для большинства стариков ценным оказывается чувство «реализованности» возраста, удовлетворенность собственной жизнью. «Вечно молодыми» хотят остаться, как правило, незрелые личности, нереализовавшиеся, люди депрессивные и фрустрированные жизнью.

Позитивный подход к жизни в поздние годы позволяет притормозить физи-

**ПОТЕРЯЛИ НАДЕЖДУ НА ЛЕГКОСТЬ В НОГАХ
И БЫЛУЮ ПОДВИЖНОСТЬ?**

СУСТАЛЬ

SUSTAL' -

КОМПЛЕКС ДЛЯ СУСТАВОВ

СОДЕРЖИМОЕ СТЕКЛЯННОЙ АМПУЛЫ – ЭТО
БИОГЕННЫЙ РАСТВОР С КАПСУЛОЙ, КОТОРЫЕ
НЕОБХОДИМО ВЫПИТЬ ВМЕСТЕ ЗА ОДИН РАЗ

ОКАЗЫВАЕТ ИНТЕНСИВНОЕ ДЕЙСТВИЕ
ТОЛЬКО ПРИ ПРИЕМЕ РАСТВОРА
И КАПСУЛЫ ОДНОВРЕМЕННО

**Sustal' не содержит
консервантов, гормонов,
лекарственных,
генно-модифицированных
веществ, не обладает
тератогенным действием**

**10 растительных капсул
в индивидуальной ампуле
с биогенным раствором**

8 (017) 215-02-22, А 7822

Заказ на сайте **fito.by**

Спрашивайте в сети **Зеленая АПТЕКА** и **Зелёная КРАМА**

МИНСК: ул. Ангарская, 92; ул. Денисовская, 8; ул. Судмалиса, 16; ул. Чечота, 2А; ул. Чечота, 11; ул. Толбухина, 8; ул. Кольцова, 53/2; ул. Притыцкого, 93; ул. Притыцкого, 156; ул. Голубка, 2; пр. Победителей, 9.

ГОМЕЛЬ: ул. Катунина, 1А; ул. Ленина, 12. **МОЗЫРЬ:** ул. Рыжкова, 94; ул. Нефтьестроителей, 26; **ГРОДНО:** ул. Щорса, 11А; пр. Космонавтов, 81; **БОБРУЙСК:** ул. Минская, 135; ул. Советская, 93.

Производитель: ООО «Сашера-Мед», Алтайский край, г. Бийск. ООО «Ирина-фарм», УНП 1904386000.