

КРИЗИС ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА: КАК НЕ ВПАСТЬ В УНЫНИЕ И СОХРАНИТЬ ИНТЕРЕС К ЖИЗНИ?



Выход пожилого человека на пенсию – это не только прекращение трудовой деятельности, но и перемены в других сферах его жизни.

Некоторые пенсионеры воспринимают перемены как должное и подстраиваются под новую реальность. Другим сложно адаптироваться к новой социальной роли, и они сталкиваются с кризисом пожилого возраста.

Возрастной личностный кризис, как правило, связан с выходом на пенсию, снижением социальной активности, анализом прожитой жизни и подготовкой к новому жизненному этапу. В этот момент пожилому человеку свойствен-

но анализировать и переосмысливать свою жизнь, а также подводить итоги принятых решений.

После этого переломного периода наступает или фаза принятия, или же, наоборот, фаза сопротивления и отторжения новых обстоятельств в жизни.

Ряд перечисленных факторов служит отправной точкой к плохому самочувствию и постоянному самобичеванию. Однако выход из кризисного состояния всё же имеется.

ПРИЧИНЫ, ПО КОТОРЫМ МОЖЕТ ВОЗНИКАТЬ КРИЗИС ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА:

- прекращение трудовой деятельности;
- снижение ежемесячного дохода и возникновение финансовых трудностей (раньше – зарплата, теперь – пенсия);
- ухудшение самочувствия, возникновение проблем со здоровьем;
- сокращение количества интеллектуальной работы;
- уменьшение физической нагрузки;
- сужение круга общения (прекращение общения с коллегами, уход из жизни друзей и так далее);
- упадок сил в целом.

КАК СПРАВЛЯТЬСЯ С КРИЗИСОМ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

- Регулярно общаться с друзьями, коллегами, родственниками

Такое общение позволит не только поддерживать крепкую сформировавшуюся социальную связь, но и позволит пожилому человеку быть в курсе последних новостей и событий.

- Найти хобби, чтобы занимать появившееся свободное время

Свободного времени с выходом на пенсию будет предостаточно. Важно научиться грамотно его распределять. Может быть, заняться чем-то новым, например, вязанием или лепкой из полимерной глины. А может, наоборот, продолжить то, что всегда было интересно, но не хватало времени.

- Обсуждать волнующие вопросы с теми, кто может помочь и готов подсказать

Темы самоопределения, подведение итогов, чувства сожаления о чём-то или же, наоборот, радости всегда интереснее обсуждать с кем-то, кто готов выслушать, помочь и дать дельный совет. Часто пожилым людям помогают справиться с проблемами социальные работники.

- Поддерживать физическую активность (по мере возможности, например, ежедневно устраивать прогулки в парке)

Спорт помогает не только поддерживать физическое здоровье и состояние организма в тонусе, но и восстанавливает психологическое состояние человека, а также уменьшает количество тревожностей.

- Читать литературу, которую всегда хотелось, но не хватало времени

Так как интеллектуальная деятельность сократится, поддерживать её можно, читая учебную, психологическую, художественную и другую литературу.

- Участвовать в мероприятиях для пенсионеров

Спортивные и культурно-досуговые мероприятия позволят завести новых знакомых, обеспечат хорошее настроение, а также разнообразят жизнь яркими красками и новыми событиями.

В период возрастного кризиса важно создать для пожилого человека комфортные условия жизни. Помощь в такой ситуации могут оказать социальные работники.

В АНО «Центр социального обслуживания Московской области» социальные работники проходят регулярные обучения и обладают квалифицированными знаниями в сфере обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов.

Организация работает с 2015 года, за это время её представительства открылись в 23 городах Московской области.

Центр предоставляет гарантированные государством социальные услуги и обслуживает более 3500 граждан пожилого возраста и инвалидов на дому.



В КОРОЛЁВЕ ОТКРЫЛОСЬ ТЕРРИТОРИАЛЬНОЕ ПРЕДСТАВИТЕЛЬСТВО АНО «ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ»

Основная деятельность Центра – оказание социальных услуг на дому гражданам пожилого возраста и инвалидам.

Социальные работники смогут оказать разовую или регулярную помощь, выполнить услуги бытового, психологического, медицинского, педагогического и иного характера в зависимости от пожеланий и нужд получателей услуг.

«Высококвалифицированные социальные работники Центра оказывают помощь в покупке и доставке продуктов питания, промышленных товаров, лекарственных препаратов, осуществляют оплату ком-

мунальных платежей, записывают к врачу, оформляют субсидии или положенные выплаты и обеспечивают нормальные условия жизнедеятельности получателей. Наша миссия – это забота о каждом, кто нуждается в нашей помощи и поддержке», – рассказал руководитель Центра Сергей Анатольевич Москвин.

АНО «Центр социального обслуживания Московской области» действует на территории Московской области и является поставщиком государственных социальных услуг с 2015 года. Центр обслуживает более 3500 пожилых людей и инвалидов.

Центр социального обслуживания Московской области

Формы оплаты: **БЕСПЛАТНО**
Частичная (10%, 20%, 30% от стоимости услуг)
Полная (100% от стоимости услуг)

Социальное обслуживание граждан пожилого возраста и инвалидов на дому

Королёв
8 (800) 500 76 62
info@csomo.ru
Московская обл., г. Королёв,
ул. 50-летия ВЛКСМ, д. 5А,
пом. 207, 2-й этаж