
Переводы



Современные проблемы личности

Джордж Калугер, Мериам Ф. Калугер

Жизнь в позднем возрасте*

Перевод Татьяны Сахаровой

Актуальные для пожилого возраста проблемы, связанные с выходом на пенсию

Человек, о котором я буду писать, всегда был мне дорог. Он мой отец. Сейчас ему 69 лет и он живет в небольшом пригороде Нью-Йорка.

Мой отец работал в компании занимающейся коммуникациями инженером электронщиком. Это была хорошо оплачиваемая работа, за которую он держался до выхода на пенсию. В своей работе он находил постоянное испытание, труд, требующий мужества, что делало его счастливым.

Он всегда был очень требовательным человеком и не разрешал ничего делать «спустя рукава». Это правило также распространялось и на его домашнюю жизнь. Он был творческим человеком и тратил много свободного времени, разрабатывая и совершенствуя различные механизмы для своей работы. Фактически, можно сказать, что он никогда не разрешал себе отдыхать и расслабляться.

Он говорил, что телевидение это самая большая груда хлама, когда-либо изобретенного. Он считал, что телевидение мешает людям расширять их знания. Он также не одобрял тех, кто тратил свое время и деньги впустую «пропивая их» в местной таверне или «пропыхивая их» с сигаретным дымом. Однажды он сказал: «Не так уж много в жизни времени, чтобы небрежно разбрасываться им». Он опре-

**Kaluger George, Ph.D., Kaluger Mariam Fair, litt.M. Human development; the span of life. Saint Louis, 1974. P. 284–307.*

деленно был человеком, созданным для работы, почти как машина, которая никогда не останавливается.

Отец обеспечил свою жену и двоих детей довольно новым, средних размеров, с восьмью комнатами домом, располагавшемся в приятном спальном районе. Его жена, работавшая раньше школьным преподавателем, достаточно легко устанавливала хорошие отношения с окружающими и была просто приятной женщиной. В доме никогда не было и намека на ссоры. Однако, как в каждом домашнем хозяйстве, имелись некоторые разногласия, обычно разрешаемые нахождением компромисса. Они хорошо сотрудничали вместе, и казалось, что они дополняли друг друга. С моим братом и мной всегда консультировались относительно чего-нибудь важного. Складывалось впечатление, что наши решения, взвешивались так же, как и решения наших родителей, но конечно мы знали, что это не так. Наше семейство проводило много времени вместе и было весьма счастливо.

Проблемы, которые возникали прежде

Когда приблизился срок ухода на пенсию, отцу стало нелегко. Он задавался вопросом, что он будет делать дальше. Он написал список своих хобби и интересов, которые могли бы занять его время после выхода на пенсию. Он также начал делать списки технических компаний, которые захотят нанять «старика». Он обсуждал переезд в Мичиган и закупку фермы для разведения боровов и экспериментирования с их размножением. Имелись и другие идеи, которые он обдумывал, но они, казалось, были просто надеждами найти некое занятие, которое отвлекло бы его от приближающейся пенсии.

Посторонний, смотрящий на отца, вероятно, подумал бы, что он спокойно отнесется к своей отставке. Казалось, что его финансовое положение достаточно прочное и позволит ему содержать свое семейство, а его интересов будет достаточно для того, чтобы занять себя.

После долгих исканий и размышлений наступил кульминационный момент, и он сказал себе: «Я — полезный работающий гражданин, способствую благосостоянию моей страны, а со следующей минуты, я стану бесполезен для всех». Это был протест человека, свойственный людям его породы.

Смена образа жизни

В течение первых двух недель после выхода на пенсию, он сидел, смотрел телевизор, «коробку хлама», которую он презирал очень сильно; по утрам гулял с собаками; ходил вокруг матери, наблюдая за каждым ее действием, смотря, не мог бы он ей чем-нибудь помочь. Естественно, отец понял, что он просто втягивается в ежедневные домашние

хлопоты. Он спал днем так же, как если бы он стал стариком сразу с выходом на пенсию. Было грустно видеть, как весь его талант и любовь к жизни угасают.

Через четыре месяца после его отставки, когда он уже свыкся с чувством жалости к себе, ему позвонили из инженерной ассоциации. Ему предложили работу с частичной занятостью по созданию его собственного технического предприятия. Конечно, отец принял предложение немедленно. Он получил возможность снова стать полезным человеком. Эта новая работа предполагала, что он будет работать в течение девяноста дней, и сможет продолжить работу в другой области по окончании этого периода, при условии, что первая работа будет выполнена хорошо.

Первая работа, которую он закончил для его новой компании, была оценена положительно. Однако, в течение девяноста дней он увидел, что много молодых людей, успешно работали в инженерной области и скоро будут выполнять работу идентичную той, которую он делал до этого. Он также заметил, что он не использовался компанией для работы в быстром темпе, который был обычен для нее. Он начал понимать, что он не столь молод, как хотелось бы. Он также обнаружил, что ему нравится иметь свободное время, когда он того хочет, и, следовательно, он решил, что не так уж плохо было выйти на пенсию. После понимания всего этого он отклонил предложение о второй работе. Наконец он сделал свой выбор и решил уйти в отставку.

В этой части жизни он изменился, но, фактически, в остальном он остался прежним. Он снова стал любопытным и трудолюбивым, каким был всю жизнь. Он решил, что со всем оборудованием, которое есть дома, он мог бы определенно чем-нибудь заняться. Сделал себе красивое стерео, которое разместил в собственноручно сделанном кабинете. Он нашел время, чтобы путешествовать по различным частям страны, которые он всегда хотел увидеть, но никак не находил времени.

Кажется, что он преодолел бы отставку рано или поздно и без помощи частичной занятости на работе; однако, я полагаю, что эта возможность помогла ему успешнее ее перенести. Он был удачлив и сэкономил достаточное количество денег перед выходом на пенсию, а также сохранил хобби и интересы, которые поддерживали его активность. Он чувствовал себя стоящим человеком, который был временно отвергнут, но, к счастью, был восстановлен. Я полагаю, что он успешно справился с этим испытанием. К сожалению, это — трудная проблема для многих пожилых людей.

Человечество постепенно стареет

Процесс старения и проблемы пожилого возраста стали главными темами для обсуждений и исследований в последнее время. Одна из причин этого — то, что все большее количество людей достигает старого возраста. Приблизительно 4000 американцев исполняется шестьдесят пять лет каждый день, и 10 % населения — более чем 65 лет. Западное общество никогда не имело такой большой процент населения, живущего на пенсии. Проблемы никогда прежде, не возникавшие, теперь стоят перед обществом, которое должно не только изучить, как жить со значительным числом людей вышедших на пенсию, но также изучить, как включить эту часть населения в активную полноценную жизнь.

С момента выхода на пенсию человек находится в периоде компенсации. Это — период, когда главные задачи взрослой жизни были закончены или отложены. Прощая жизнь человека определяет, насколько легко он пройдет эту стадию, и как хорошо он сможет приспособиться к новой жизни. Возраст компенсации — это время, когда человек пожиная награду за ту жизнь, которую он вел раньше.

Геронтология — наука, изучающая процесс старения.

Гериатрия — медицинская специализация геронтологии

Слово геронтология относится к биологии, которая изучает процесс старения с физиологической, патологической, психологической, социологической и экономической точки зрения.

Гериатрия — это медицинская специализация геронтологии, которая изучает изменения человеческого организма.

Факторы, определяющие развитие геронтологии и гериатрии как науки

М. Баррон выделяет ряд факторов, которые определяют развитие геронтологии и гериатрии*.

Первый фактор — снижение показателя смертности в западных обществах. С 65 лет проблемы старения встают перед обоими полами; больше проблем в этом возрасте возникает у женщин.

Второй фактор — новая социальная роль пожилых людей: проблемы проживания, благосостояния и стиля жизни.

Третий фактор — большинство людей не подготовлено к пожилому возрасту. Люди, которые упорно трудились всю свою жизнь, внезапно для себя достигают возраста выхода на пенсию и не способны справиться с появившимся свободным временем.

Четвертый фактор — выход ряда постановлений о пожилых людях, включающих вопросы обеспечения, помощи, медобслуживания, а также запрещающих дискриминацию работников пожилого возраста.

Пятый фактор — неудовлетворенность домами престарелых, «бедными фермами» и «домами терпимости», как уста-

*Barron M.L. The aging American, N.Y., 1962, Thomas Crowell Co. P. 441.

новленными формами пребывания пожилых людей. В последнее время создаются новые формы домов престарелых, типа амбулаторных гериатрических клиник.

Шестой фактор — внушительное увеличение числа и разнообразия клубов, братских организаций для людей пожилого возраста. Клубы Золотого Возраста и им подобные организации (преимущественно социальные) стремятся преодолеть одиночество в старом возрасте. Эти клубы обеспечивают своеобразную терапию, помогая решать некоторые проблемы людей в пожилом возрасте.

Седьмой фактор — развитие профессий, которые занимаются проблемами пожилых людей. Профессиональные медицинские, психологические, социальные организации.

Но и сегодня остаются нерешенные вопросы: Какими возможностями обладают пожилые люди? Какие методы являются наиболее соответствующими для работы с людьми в этом возрасте? И т.п.

Необходимо планировать жизнь в старости

Г. Стэнли Холл* — исследователь, изучающий психическое развитие, отмечал, что молодой человек должен разумно планировать зрелость. Он считал, что сорокалетний должен планировать на восемьдесят лет, или, по крайней мере, на шестьдесят, так конкретно, как двадцатилетний строит свои планы на сорок лет вперед.

Жизнь после 60 лет полностью отличается от той, что была в любом другом возрасте, и поэтому было бы желательно готовиться к ней заранее.

Новые проблемы старости

Старый возраст не отличается от другого возраста, в плане проблем, связанных с адаптацией. Единственное различие — то, что задачи связанные с жизнью в старом возрасте являются заключительными. Человек должен принять факт выхода на пенсию. Кроме того, он должен приспособиться к проживанию на социальном обеспечении и маленькой пенсии. Эти задачи будут требовать изменений в персональных отношениях и взглядах. Некоторые люди решают эту проблему, устанавливая контакт с организациями для отставников и разделяя с другими людьми того же возраста новые проблемы. Пожилая пара должна стать более близкой в отношениях друг к другу и терпимой.

Для человека становится необходимым переоценить свою Я-концепцию и персональную идентичность в свете новой жизненной роли. Главная задача в этом возрасте состоит в

Молодой человек должен разумно планировать зрелость

*Hall G.S. Sencence, N.Y., 1922, D. Appleton & Co. P. XIII.

Регламентированность возраста
выхода на пенсию

«Удар выхода на пенсию»

Следует развивать уверенность в
будущей полноценности общество

том, чтобы принять физические изменения и связанные с ними ограничения, сохранить силу и ресурсы для жизни. Другие задачи, связанные с нахождением удовлетворительного жилья на небольшую пенсию, поддержанием интереса к людям, укреплением связей с детьми и внуками, заботой о пожилых родственниках, способностью справиться с тяжелой утратой и вдовством, а также с выполнением социальных и гражданских обязанностей.

Об отставке вообще думают как о времени, когда начинается старость. Возраст 65 лет установлен в американском обществе как общий для выхода на пенсию. Очевидно, этот возраст был установлен Конгрессом произвольно. Сначала это предусматривало лишь получение пособия по старости согласно Акту социального обеспечения, после достижения шестидесяти пяти лет.

Возможно наиболее важный непосредственный результат отставки — то, что некоторые восприняли это как «удар выхода на пенсию». Это состояние может далее быть идентифицировано как период большого персонального кризиса, мало чем отличающейся от того, перед которым человек стоит в юности, когда перед ним возникает ответственность выбора профессии. Чаще это — перспектива отставки, чем сама отставка. Этот «удар» или чувство отчуждения проявляется по-разному. Сомнения относительно будущей финансовой полноценности волнуют из-за уменьшенного дохода, а пустота чувствуется из-за недостатка социального общения. Это только часть проявления «удара отставки».

Каждый человек должен иметь некоторую уверенность относительно его будущей полноценности в обществе. К сожалению, удовлетворение, получаемое от хорошо выполненной работы, теперь недоступно. Человек может довольствоваться лишь воспоминаниями о прошлых успехах.

Финансовые вопросы занимают многих людей в пожилом возрасте. Возможно, что именно это является единственной реальной причиной для беспокойства. После того как человек был материально независим в течение сорока-пятидесяти лет, ему становится страшно, что он не сможет себя обеспечить. В результате, часто наблюдается тенденция прижимистости и скупости среди пожилых людей. С другой стороны, также истинно, что меньшее количество дохода необходимо именно на пенсии. Доход уменьшается на 40 % из-за сокращения потребностей.

Теория разъединения объясняет, что один из элементов старения — уменьшение количества социального взаимодей-

ствия между пожилыми людьми. В этом отношении, отставка играет, возможно, наиболее радикальную роль в разъединении. Часто коллеги по работе составляют большую часть знакомых. Разрыв человека с партнерами по работе также означает потерю большей части социальной деятельности. Это становится другим источником удара, к которому человек должен приспособиться.

Исследователи находят, что многие проблемы, связанные с отставкой являются результатом индивидуальных различий и состоянием «готовности» к новой жизни. Большинство крупных предпринимателей в США задаются вопросом, должна ли отставка быть обязательной в возрасте 65 лет?

Те, кто поддерживает идею отставки, придерживаются следующей точки зрения: «Обязательная отставка открывает возможности для более молодых людей».

Те, кто оппозиционно настроен в отношении обязательной отставки, но выступает в пользу контролируемой отставки, настаивают на следующем: «Необходимо дольше держать ценных сотрудников»; квалифицированные кадры при выходе на пенсию будут попадать в ситуацию, когда за них соревнуются; в то же время, некоторые люди будут вынуждены остаться без работы. В. Фергюсон Андерсон из Глазго, утверждает, что люди в возрастной группе от 60 до 80 лет обладают «огромным багажом знаний, умений и навыков»*. Было бы расточительством, уволить всех людей, потому что им исполнилось 65 лет.

Каждый из предшествующих аргументов имеет свои рациональные позиции.

Когда человек увольняется добровольно, возможно он поступает так, потому что он полагает, что на пенсии ему будет лучше, чем при продолжение работы. В случае добровольного увольнения, человек выходит на пенсию без чувства собственной никчемности для общества, которое так часто сопровождает вынужденную отставку. Человек, который узнает, что его работа обязательно закончится в определенном возрасте, часто может воспринять это как оскорбление. Он выходит на пенсию с негодованием, обидой на общество, которое вынудило его это сделать. Он предпочел бы еще работать и ему будет трудно найти новые интересы в жизни. Вместо наслаждения свободой на пенсии, у него появляется депрессия и обида на общество, которое несправедливо с ним поступило.

*Anderson W.F. Potentials of the elderly, In Alpert, H.: World scientists analyze aging, Harvest Years 9:33, 1969.

Вне зависимости от желания человека, время выхода на пенсию все равно наступает. Большинство трудящихся не в состоянии смягчить это обстоятельство. Поэтому, желательно для человека обдумывать планы увольнения намного раньше того срока, когда он наступает и постараться подготовить себя к множеству трудностей, которые сопровождают отставку.

Человек должен готовить себя к пенсии так же, как готовил бы себя к любому другому важному событию. Планирование должно начаться в то время, когда человек еще работает. Он должен выработать правильное отношение к пенсии. Жизненно важно, что бы он смотрел на отставку с позиции увольняющегося, а не увольняемого. Таким образом, пенсионер будет иметь возможность относительно легко адаптироваться к новой социальной ситуации.

При подготовке нужно помнить, что безопасность увольнения является балансом трех факторов: физической безопасности (хорошее здоровье, возможность делать то, что хочется); финансовой безопасности (наличие достаточной суммы денег, чтобы иметь возможность достигать своих целей); безопасности деятельности.

По данным Б. Исаакса, консультанта по гериатрии в Королевской больнице Глазго, в физическом и умственном здоровье стариков после выхода на пенсию многое изменяется*. Среди способов решения возникших проблем можно перечислить следующее: курсы подготовки к пенсии, в ходе которых людей, приближающихся к выходу на пенсию, знакомят с финансовыми, социальными, и психологическими вопросам, с которыми они могут столкнуться, и дают некоторые советы относительно того, как использовать свое свободное время. Некоторые фирмы поощряют, увольняющихся работников, и предлагают им частичную занятость в специальных рабочих группах. В некоторых областях местные власти и добровольные сообщества создают специальные рабочие группы и центры ремесел, где навыки пенсионера могут использоваться.

Э.В. Бусс, директор Центра изучения старения и человеческого развития в Университете медицинского центра Дьюка, Дурхам, Северная Каролина, настаивает на необходимости «социальной карьеры» для уволенного человека**. Молодой человек делает студенческую карьеру, взрослый — экономическую карьеру, и если пожилой че-

Регламентированность возраста
выхода на пенсию

*Isaacs B. An introduction to geriatrics. L., 1965, Bailliere, Tindall & Cassell, Ltd. P. 172-173.

**Busse E.W. Viewpoint, Geriatrics 24: 42-44, Sept., 1969.

ловек будет иметь возможность делать социальную карьеру, это обеспечит его работой, самоуважением и признанием общества. Это соответствует теории активности, которая говорит, что здоровье в пожилом возрасте зависит от активной умственной и физической деятельности и является контрмерой теории разъединения, согласно которой в пожилом возрасте наблюдается существенный спад деятельности и сокращение социального взаимодействия. Пожилей человек может и должен приносить пользу обществу.

Пожилый человек должен быть активным. Старая поговорка гласит: «Скучен день до вечера — коли делать нечего». Пустая жизнь ничегонеделанья ведет только к увеличению пустоты. Работа должна продолжаться. Большинство женщин может продолжать готовить, заботиться о мужах и о доме. Мужчины и женщины должны попробовать начать с некоторых проектов, которые они когда-то отложили в долгий ящик. Чтение, путешествия, посещение художественных музеев, и развитие новых талантов очень важны в пожилом возрасте. Хотя, несомненно важно знать меру во всем, нельзя перетруждаться в пожилом возрасте. Развиваясь, человек становится частью общества. У него есть семья, друзья, которые добавляют радости и полноты его жизни. Социальная жизнь стариков все более и более сужается из-за потери коллег по работе, смерти родственников, друзей и супругов, плохого здоровья, которое ограничивает их активность.

Существует три типа социальных отношений, обусловленных старением: 1 — персональная дружба — мужа и жены, родных братьев и сестер, друзей детства; 2 — дружеские компании, люди, которые были объединены вместе в социальной группе, когда они были молодыми; 3 — формальные группы или клубы. Эти отношения редко заменяются в пожилом возрасте. Женатые люди более активны в социальном плане в пожилом возрасте, чем одинокие и разведенные люди.

Чем старше становится человек, тем больше в плане моральной поддержки он полагается на свою семью. Его друзья или умерли, или физически не способны ему помогать. Он не может поддерживать тот темп, которым живут молодые люди, и, в результате, он становится нежелательным членом молодой группы. Таким образом, пожилой человек вынужден ограничить свои социальные контакты членами семьи или своими сверстниками, многие из которых были друзьями с детства или юности.

Одно из преимуществ проживания в социальном учрежде-

нии состоит в обеспечении большого разнообразия возможностей для социальных контактов с людьми своей возрастной группы. Ровесников объединяют сходные интересы, проблемы, и даже общие физические недуги. Однако большое число пожилых людей противятся таким учреждениям.

Социальные потребности пожилых реализуются в социальных клубах. Благодаря клубам пожилые принимают участие в жизни общества, имеют возможность сохранить старую дружбу или установить новые контакты.

Как и в любом другом возрастном периоде, для счастья человеку необходимо удовлетворять социальные потребности в общении.

Место жительства представляет собой другую проблему. Очень пожилые люди предпочитают жить в собственных домах, или же жить с кем-то того же пола. Большинство вдов считает нерациональным жить с женатыми сыновьями или дочерьми. Проживание с родственниками часто приводит к раздражающим ситуациям, вызванным маленькими детьми. Сегодня, в обществе старики, во многих случаях общаться со сверстниками, что делает их менее зависимыми от семьи.

Существует несколько основных требований к жилью для пожилых людей. Жилье должно обеспечивать как можно большую независимость, при непосредственной доступности надлежащего медицинского обслуживания. Пожилые люди нуждаются в большем комфорте и свободе, и часто в других бытовых удобствах, как то: воздушное очищение, регулирование влажности и т.п. Также важно надлежащее освещение, потому что глаза пожилых людей медленнее приспосабливаются к изменениям в свете; следовательно, освещенность во всех комнатах должна иметь одинаковую интенсивность. Уровень шума — проблема, которую многие люди не понимают. Пожилые люди, особенно с проблемой зрения, становятся наиболее раздраженными и чувствительными, когда вокруг слишком тихо, потому что они зависят от слуха. Поскольку пожилые люди постепенно теряют слух, они должны приспособиться и научиться компенсировать этот недостаток.

В настоящее время стало популярным мнение, что пожилым людям полезно менять обстановку и часто переезжать. Эта теория вызывает много споров. Но в чем действительно нуждаются пожилые люди — так это прежде всего в дружбе и заботе семьи и близких людей. Далекий переезд часто заканчивается одиночеством для пожилых людей. Новое окружение только добавляет сложности.

Проблемы домашнего очага

Проблема стереотипов и новизны в старости

С другой стороны, новая окружающая среда для некоторых пожилых людей определенно выгодна. «Пенсионное сообщество» или временный тип «Зимняя Флорида» могут явиться для некоторых стимулом и восстановить интерес к жизни.

Конкретные способы общения с людьми пожилого возраста

Исследование Cornell University Streib показало, что 84 % родителей взрослых детей считают, что дети должны посещать их часто; 82 % хотели, чтобы дети писали им часто. Они чувствуют глубокую потребность поддерживать тесный контакт со своими детьми и продолжать помогать им. Люди пожилого возраста хотят, чтобы их дети оказывали им финансовую помощь. Однако дети хотят, чтобы родители просили их о помощи, даже когда дети могли бы помочь.

Отцы и дети

Большинство родителей, старея, рассматривают свои отношения с детьми, как удовлетворительные. Они достигли некоторого взаимопонимания. У них есть перечень приемлемых форм взаимоотношений с детьми, которые они обычно используют.

Вероятно, время самого большого конфликта между родителями в возрасте и их детьми — это время выхода на пенсию. Нужно помнить, что при увольнении в возрасте 65 лет, детям 45, 40 или 35 лет — это самый пик взрослой жизни. Пожилые решают проблемы приспособления их мышления и поведения к идее отставки. Они не уверены и нерешительны. Дети быстро высказывают свое мнение: «Вы должны выехать из этого большого дома в место поменьше, может быть, в квартиру, где у вас не будет такого большого количества домашней работы», «Вы должны переехать сюда (или туда)...» Пожилая пара отказывается действовать. Это раздражает детей.

В это время детям следует остановиться и попытаться понять, что же происходит. Их родители оказались в ситуации, когда им необходимо многое переоценить, продумать дальнейшие шаги. С одной стороны, переезд кажется разумным, с другой стороны — не совсем, таким образом, возникает неуверенность. Нужно признать, что не все правильные решения основываются на холодных суждениях. Люди — не машины. Они — теплокровные создания с сентиментальными чувствами и со страхами. Родителям нужно позволить двигаться в их собственном темпе. Несмотря на все перипетии, они продолжают активно жить. Дети не должны вмешиваться, если у них не спрашивают совета. Они не должны расстраиваться, если их совет не принят. Решение должно оставаться за родителями.

Правила поддержки людей пожилого возраста

У.Т. Сваим Мл., прежний администратор пресвитерианских домов центрального штата Пенсильвания, много написал о жизни в пожилом возрасте*. Он выделил возможные правила оказания помощи старикам.

1. Позволяйте старику делать то, что он хочет делать, даже если это убивает его. Он не столь уязвим, как вы думаете.
2. Не ожидайте совершенствования.
3. Делайте должную скидку на любые слова или действия, которые могут быть вызваны мозговыми изменениями.
4. Позвольте старику принимать собственные решения. Уважайте его интересы и потребности.
5. Демонстрируйте отношение. Обменяйтесь рукопожатием, обнимите его, поцелуйте его.
6. Учитесь слушать долго и с улыбкой, даже если вы слышали все это прежде.
7. Делайте все возможное для поддержания его эго.
8. Передавая информацию, сообщайте ему, почему вы хотите, чтобы он ее воспринял.
9. Не разрушайте ваше собственное здоровье и ищите профессионалов для удовлетворения тех потребностей пожилого человека, которые выходят за рамки ваших возможностей.
10. Поощряйте старика, проводя с ним максимально много времени.
11. Если старик желает повторно жениться, помните: человек не должен быть один.
12. Спуститесь с небес на землю, предоставьте старику возможность жить в окружении собственной мебели среди знакомых стен и лиц.
13. Избегайте проживания трех поколений в одном месте, так как это может нарушить покой и независимость старика.
14. Легко и непринужденно разделяйте хозяйственные заботы со стариком.
15. Позвольте старику жить в доме для престарелых, если он этого хочет.
16. Приветствуйте старый возраст. Помните о том, что вы сами становитесь старше.
17. Уважайте возраст старика. Люди, работающие с пожилыми, не должны называть их просто по именам.

Врачи часто предписывают легкие упражнения для своих пожилых пациентов. Физические и мыслительные упражнения — необходимы человеку, потому что помогают ему избежать «болезни безделья».

Как помочь избежать «болезни безделья»?

*Swaim W.T., jr. What shall we do with Granny? Dillsburg, Pennsylvania, 1963, Presbyterian Homes of Central Penn-sylvania. P. 53.

Забота близких людей и внимательность соседей способны защитить пожилого человека

Среди пожилых людей наблюдается большой процент несчастных случаев, которые заканчиваются летальным исходом. Это касается прежде всего несчастных случаев, которые происходят в доме. Они также имеют чрезвычайно высокое число дорожно-транспортных происшествий. Исследование показало, что люди 65 лет и старше составляют 9% полного населения, и 28% всех смертельных несчастных случаев.

Данное положение усложняется еще и тем, что восстановительные процессы у пожилого человека идут гораздо медленнее. Средний срок пребывания в больницах людей, чей возраст 65 лет и старше составлял 24,1 дня по сравнению с 17 днями для общего количества населения и 4,8 дня для детей до 15 лет.

Внимание со стороны семьи и соседей защищает пожилого человека от опасностей, которые он не понимает, но которые реально существуют.

Физические изменения в пожилом возрасте

С возрастом происходят физические изменения, приводящие к ухудшению физического состояния. Индивидуальные различия велики. Каждый пожилой человек находится в уникальном положении — все стареют с разной скоростью. В организме одного и того же человека различные структуры изменяются с различной скоростью. Определенные части тела сопротивляются старению больше, чем другие; различные возможности организма утрачиваются в разное время.

Физическое состояние человека при старении зависит от его психологического состояния, его способа проживания, его наследственной конституции, а также различных факторов окружающей среды. Наследственная конституция играет главную роль в физических изменениях. Физические изменения появляются у людей в различных возрастах. К. Вульф выделил 14 причин, которые оказывают существенное влияние на снижение физического здоровья: неправильная диета, недоедание, ненасытность, эмоциональные напряжения, сверхурочная работа, пассивность, заразные болезни, употребление лекарственных препаратов или алкоголя в больших количествах, травмы и эндокринные нарушения. Условия окружающей среды типа высокой температуры и холода также могут оказывать влияние на процесс старения организма.

Некоторые возрастные изменения типа морщин, седых волос, сутулых плеч, уменьшения ловкости и скорости движения, уменьшения силы, уменьшение подвижности рук и ног и большого количества трудностей в перемещении очевидны в пожилом возрасте.

Принятие или непринятие старения говорит о психологическом старении, и норма психологического старения непосредственно связана с тем, как индивидуум примет происходящие с ним изменения.

В процессе старения, одними из первых ухудшаются сенсорные функции. Слух начинает снижаться приблизительно с 65 лет. Также снижается зрение, люди старше 60 лет редко хорошо видят без очков. Это снижение обычно вызвано снижением функций зрачка, линзы, сетчатки и оптического нерва. Цветное восприятие ухудшается.

Снижаются также функции восприятия запаха и вкуса. Одна причина ухудшения вкуса — уменьшение числа вкусовых рецепторов рта на 36%, снижается работоспособность оставшихся рецепторов. Из-за изменения восприятия запаха и вкуса, пожилой человек легко расстраивается относительно некоторых вещей, связанных с этими функциями. Например, он будет жаловаться, что продукты не имеют никакого вкуса.

Речь пожилого человека более медленная, а паузы более длинные и более частые; произношение становится нечленораздельным часто из-за патологических изменений в мозге.

В контактах с пожилыми людьми, мы заметили увеличение неподвижности, в виду того, что люди начинают уставать. Но как только кто-то начинал помогать пожилым людям, они прекращали делать что-либо самостоятельно.

Некоторые структурные изменения происходят с возрастом в нервной системе и мозге. Кора мозга, ответственная за организацию общего количества перцептивных процессов часто деградирует.

В пожилом возрасте менее эффективен гомеостаз. Психологическая адаптируемость также уменьшается с возрастом. Раны заживают более медленно. Дыхание и сердцебиение становятся реже. Потери температуры менее восстановимы. Изменяется сон.

Согласно К. Вульффу, существует девять наиболее общих физических характеристик биологического старения: 1) увеличение соединительной ткани; 2) исчезновение клеточных элементов в центральной нервной системе; 3) потеря упругих свойств соединительной ткани; 4) сокращение числа обычно функционирующих клеток; 5) увеличение жировой ткани; 6) уменьшение потребления кислорода; 7) уменьшение объема воздуха, который используют легкие; 8) уменьшение мышечной силы; и 9) уменьшение выработки гормонов, особенно половых и надпочечных желез.

Эти изменения в теле не обязательно подразумевают, что здоровый человек в пожилом возрасте не может функционировать в нормальных пределах. Это говорит лишь о том, что организм становится менее устойчив к физическому напряжению и слабее сопротивляется инфекциям. Не существует одного главного изменения, все они представляют собой единый комплекс, накопление изменений.

Человек может быть сексуально активен на протяжении всей жизни

Общество имеет тенденцию думать, что сексуальная деятельность ограничена молодым и средним возрастом. Некоторые люди считают, что возраст автоматически прекращает сексуальные отношения. Однако, это не так. Некоторые люди полагают, что неправильно для пожилых людей, жить половой жизнью или даже думать о ней. Эти представления могут препятствовать сексуальной жизни пожилого человека, если он верит им. Хотя пожилой человек физически способен участвовать в сексуальной жизни, мысленно он запрещает себе сексуальную активность. А.С. Кинси полагает, что сексуальный интерес и желание не уменьшаются с возрастом, и что люди в возрасте имеют сексуальные потребности и ищут эротические выходы точно так же, как молодые люди*.

Исследование А.С. Кинси показало, что больше чем три четверти 50 и 60-летних пар поддерживают сексуальные отношения, хотя сексуальные контакты происходят не часто. Вообще же, сексуальная активность может продолжаться всю жизнь.

Исследование потенции показало, что приблизительно четыре из пяти человек являются способными на половой контакт в возрасте 60 лет, приблизительно 70% в возрасте 70 лет и по крайней мере 25% в возрасте 80 лет. Эта информация указывает на то, что, если человек имеет хорошее здоровье, адекватные возможности, и не восприимчив к общественным предрассудкам, он может сохранить половую потенцию, пока он живет.

Окружающая среда и старение

Многие не понимают, что факторы окружающей среды играют большую роль в старении. Факторами окружающей среды являются люди и отношения. Активная деятельность имеет тенденцию замедлять процесс старения, но ненадежность положения, недостаток партнера по общению, и контакт с нездоровой окружающей средой может ускорять процесс старения. На протяжении всей жизни человек подвержен несчастным случаям, болезням, и неприятностям. Совокупный результат такого «биологического оскорбления» может ускорить старение, так, напри-

*Kinsey A.C., and others. Sexual behavior in the human male. Philadelphia, 1948. W.B. Saunders Co. P. 68.

мер, атомная радиация, даже в самых маленьких дозах, уменьшает продолжительность жизни.

Недоедание — прямой путь к ухудшению физического состояния. Пожилой человек часто «теряет аппетит» и не ест. Плохие пищевые привычки также могут ускорять процесс старения. Генетическое наследование определенно играет большую роль. Люди, в роду которых были долгожители, очевидно, имеют шанс прожить дольше, чем люди, у кого рано умерли родители.

В последнее время было много написано о значении физических упражнений для поддержания здоровья, хорошего самочувствия и замедления старения. Интересное исследование на эту тему проводилось Гербертом Вриесом* из Университета геронтологии Южной Калифорнии. Ученый и его команда брали передвижную лабораторию, разработанную для исследования физических упражнений и старения в группе вышедших на пенсию людей. Более чем 125 пожилых людей-добровольцев участвовали в его программе. Статистика показала улучшение физического состояния тех, кто следовал программе Королевских Канадских Воздушных сил: бег трусцой, ходьба, статическая установившаяся практика растяжки, плавание. Для группы, максимальное поглощение кислорода увеличилось на 9,2 %, пульс улучшился. Потребление кислорода является ключом к выносливости. Г. Вриес разработал систему медицинских упражнений, которые могут использоваться врачами, чтобы определить тот норматив физической нагрузки, который человек должен выполнять.

Человеческая жизнь не бесконечна. Продолжительность жизни любого человека, достигшего 65 лет, не увеличилась больше чем на половину года начиная с 1900-го. Люди не живут до 200 лет, несмотря на медицинский прогресс. Ученые практически оставили идею относительно увеличения продолжительности жизни человека в пожилом возрасте и теперь концентрируют свое внимание на помощи в людям пожилого возраста.

Недостаток умственной деятельности часто встречается в пожилом возрасте. Пожилых людей серьезно беспокоит ослабление памяти. Имеются две главных причины для этого. Прежде всего это могут быть органические изменения, вызванные ухудшением состояния артерий, обычно называемые укреплением артерий, когда проток крови встречает какие-либо помехи, в следствие чего мозг прекращает получать питание, необходимое для эффективно функционирования познавательных процессов. Другая

*Boehv, op. Cit. P.139

причина — очевидная потеря интереса к текущим делам. Часто пожилые люди ищут убежище в своих воспоминаниях о прошлом, когда они были успешны. Несмотря на то, что интеллект пожилого человека ослабевает в сравнении с прежними временами, способность учиться снижается достаточно медленно. Старческие изменения в организме человека сказываются не столько на способности к обучению, сколько на процессах восприятия, памяти, внимания и психологическом состоянии человека.

Пожилые люди нуждаются в реальных родственных связях и переживаниях, которые будут поддерживать их слабеющее эго и обеспечивать им доказательство того, что они кому-то нужны.

Пожилые люди сталкиваются с разнообразным давлением, сравнимым с тем, которое испытывает солдат в сражении, защищая самого себя. Личная потребность солдата в безопасности часто идет в разрез с требованиями, предъявляемыми ему обществом и конкретной ситуацией. Однако солдат все же получает определенную культурную поддержку. В то же время, пожилые люди получают меньше поддержки, или вообще не поддерживаются обществом в их борьбе за выживание. Это происходит потому, что общество в целом плохо информировано о том, что делать, чтобы помочь пожилому человеку.

Основная цель выживания — это дать личности возможность адаптироваться к внешнему миру и справиться с прогрессирующими потерями возраста, такими как потеря физических возможностей, потери в культурной ориентации в будущем. Изменения эго, как результат старения, заставляют пожилых людей искать новые источники удовлетворения поддержки их уменьшающегося самоуважения. Они, в основном, ищут любви, уважения и удовлетворения, которые они с трудом получают от других людей. Эти потребности усиливаются в тот период, когда их возможности уменьшаются.

Как происходят интеллектуальные и физические изменения, так же претерпевает изменения и личность человека. Пожилым человеком, который общается с родственниками, может наблюдать как более молодые люди занимают место в мире, которое раньше было занято его поколением. Он также осознает, что сейчас он зависит от более молодого человека, тогда как раньше молодой зависел от него. Так как его «чувство сообразительности» ухудшилось, его эффективные контакты с внешним миром сократились. Многие из друзей страдают от заболеваний, присутствующих в позднем возрасте или умерли, поэтому пожилые люди ощу-

щают себя одинокими, изолированными и поглощенными своими мыслями, заняты мелкими заботами, которые могут, по большому счету, даже не занимать их.

Одиночество

Пожилой человек — это обычно одинокий человек. Большинство людей 65 лет или старше разведены, одиноки или овдовели. Те люди, которые были одни на протяжении всей жизни не ощущают себя настолько одинокими, потому что уже привыкли. Но люди, которые были в браке и испытали счастье любви, сильную привязанность и переживают одиночество, которое кажется невыносимым, будущее кажется пустым.

Депрессии являются неотъемлемой частью жизни многих пожилых людей. Депрессивная личность испытывает недостаток подходящих здоровых аргументов своей собственной самооценки. Депрессия в пожилом возрасте может быть следствием чувства бесполезности, одиночества, обремененности, безысходности. Депрессии часто сопровождаются регрессивным поведением, это также проявляются в соматических симптомах: усталость, снижение аппетита и веса, запоры, бессонницы, сухость во рту. Это важно помнить потому, что многие так называемые проблемы со здоровьем могут быть индивидуальными проявлениями депрессии.

М. Гителсон выделяет шесть моделей психологического реагирования или приспособления к стрессовым ситуациям. Его перечень включает: 1) ухудшение памяти на недавние события; 2) обостренная память на прошлое; 3) самоуверенность, являющаяся компенсацией несостоятельности; 4) слабые депрессии, вызванные изоляцией и одиночеством; 5) сосредоточение на себе (интровертированность) и повышенная чувствительность; 6) беспокойство, связанное с потерей друзей из своей возрастной группы*.

Факторы, влияющие на темп старения

Человеческие эмоции подвержены влиянию психологического напряжения, такого как чувство бесполезности, незащищенности, страх экономической зависимости и мыслей о том, что будущее не несет в себе ничего, кроме смерти. Все это способствует увеличению темпа старения.

На психологические изменения оказывает влияние прошлый опыт, перенесенные недуги и смерть бывших друзей, занимаемый социальный статус и отношение общества в целом к пожилым людям.

*Gitelson M. Emotional problems of elderly people, *Geriatrics* 3: 54–55, 1948.