

**ФИЗИЧЕСКАЯ, ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ, СОЦИАЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ ВАЖНЫ В ПОЧТЕННОМ ВОЗРАСТЕ, НО НЕ МЕНЕЕ ЗНАЧИМО БЕРЕЖНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ЧУВСТВАМ СТАРШЕГО ПОКОЛЕНИЯ.**

Об этом мы говорим с заведующей кабинетом лечения и профилактики психических расстройств у лиц старшего возраста Свердловской областной клинической психиатрической больницы Александрой Голевой.



Александрой Голевой.

## ВЫЙТИ ИЗ ДОМА

— Александра Сергеевна, счастье — понятие исключительно из области душевной сферы или оно всё же связано с физическим состоянием?

— Конечно, счастье в любом возрасте — это совокупность физических и психических аспектов жизни. Понятно, что с возрастом организм начинает напоминать о каких-то сдвигах, нарушениях, о том, что человек пренебрегал профилактикой тех или иных заболеваний, какими-то рекомендациями, например, по режиму сна и бодрствования. Поэтому счастье в почтенном возрасте может быть несколько омрачено результатом этих пренебрежений: то давление скачет, то суставы ломит... И хотя всем известно, что легче предотвратить заболевание, чем потом его лечить, нам свойственно искать отговорки. В том числе многие сетуют на затратность профилактики, на самом же деле финансовых затрат требует именно лечение, а профилактика требует лишь затрат времени.

## ПОЗВОНИ МАМЕ!

Внимание к пожилым родственникам — залог их счастья



Любовь и внимание близких — лучшее «лекарство».

Фото 11.ru

Тем не менее проявившиеся в старшем возрасте недуги не повод отказывать себе в физической активности. Наш организм так устроен, что в нём всё работает до тех пор, пока человек этим пользуется. Простой пример. Люди почтенного возраста нередко боятся гулять зимой, ранней весной (скользко) и ограничивают свою активность пределами квартиры, в результате (и мы это часто наблюдаем) летом они выйти на улицу уже не могут — и голова стала сильнее кружиться, и ноги не держат (мышечный тонус снижается), и настроение не то. Но выход есть! Прежде всего, сегодня имеется большой выбор всевозможных поддерживающих средств. Если же пользоваться ими по каким-то причинам не хочется, отличная альтернатива — палки для скандинавской

ходьбы. Они, во-первых, поддерживают с двух сторон, а во-вторых, при ходьбе с ними работает плечевой пояс, что очень хорошо для людей старшего возраста.

— «Режим пользования» актуален и для работы мозга?

— Безусловно. Нередко отрицательный скачок мы наблюдаем после того, как человек выходит на пенсию. Когда человек активен, когда у него есть мотивация, когда он знает, что утром ему нужно встать и идти на работу, он меньше обращает внимание на усталость, пониженное настроение. На рабочем месте он втягивается в процесс, общается с коллегами, и жизнь приобретает краски.

Выйдя на пенсию, человек остаётся один на один с вагоном свободного времени и не знает, как им распорядиться.

## НОВЫЕ ВПЕЧАТЛЕНИЯ

— Что же, на пенсию не выходить?

— Речь о другом. О том, чтобы занять своё время, найти цель, мотивацию, новые ресурсы для нового дела. Да, это может быть работа, но в более щадящем графике. Но не обязательно, это может быть любая деятельность, которая позволит мозгу продолжать решать какие-то задачи, планировать и структурировать день. В этом отношении прекрасный вариант — клубы по интересам.

Там пожилые люди общаются, обмениваются информацией, двигаются (если мы говорим о занятиях спортом или танцами), при том у человека есть мотивация встать, собраться, пойти. Это очень важно. В нашей практике, обращаясь к психиатру, неврологу, родственники часто говорят: «Мама была очень активной, а как только вышла на пенсию — развалилась».

Поэтому человеку в пожилом возрасте необходимо на что-то направить свою активность — на общественную деятельность, на волонтерство (почему нет?), и родственники должны ему в этом помочь.

— Не секрет, что у пожилых людей повышается градус тревожности...

— Да, и тут хотелось бы обратиться к их детям, внукам. Для людей старшего возраста очень важно внимание! Его отсутствие как раз чаще всего и провоцирует тревогу. Мы, задумываясь, прерываем телефонный разговор: «Всё, мама, пока, у меня дела», а мама ночь не спит — что это за дела такие срочные, не случилось ли чего? Поэтому нужно очень бережно относиться к чувствам и переживаниям пожилых людей. Позвонить, спросить, что-то рассказать — это ведь не сложно. И, конечно же, заехать, посидеть, поговорить терпеливо, не спеша. Я понимаю, что у нас у всех интенсивный темп жизни, но найти возможность, время на общение с пожилыми родственниками всегда можно. В этом залог их счастья.

## ЦЕЛЬ, МОТИВАЦИЯ, НОВЫЕ РЕСУРСЫ НЕОБХОДИМЫ ПОЖИЛЫМ.

И ещё. Для сохранения когнитивных функций, для сохранения душевного равновесия пожилому человеку необходима смена впечатлений. Мы знаем, что наши мамы и бабушки на себя лишнюю копейку не потратят, они лучше будут копить, чтобы помочь

детям и внукам, поэтому нужно брать инициативу в свои руки и периодически отправлять их куда-нибудь. Есть возможностькупить путевку в санаторий? Прекрасно. Нет такой возможности? Подарите пожилому человеку экскурсию в пределах своего региона или даже города. Увидите, что он вернётся переполненным яркими впечатлениями, счастливым человеком.

**В СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ ПРОХОДИТ ВАКЦИНАЦИЯ ПРОТИВ ГРИППА. ЧТОБЫ НЕ ДОПУСТИТЬ ЭПИДЕМИЮ, НЕОБХОДИМО ПРИВЬИТЬ ПРОТИВ ЭТОГО ОПАСНОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ НЕ МЕНЕЕ 45% НАСЕЛЕНИЯ РЕГИОНА.**

## ВРЕМЯ ПРИВЬИТЬСЯ

На Среднем Урале растёт заболеваемость острыми респираторными вирусными инфекциями, каждую неделю пострадавших от них становится в среднем на 15% больше. Однако в рамках диагностического лабораторного мониторинга вирусов гриппа пока не обнаружено. По опыту прошлых лет первые гриппозные в регионе появляются в декабре, а в январе прогнозируется пик заболеваемости гриппом.

Сейчас же самое время прийти вакцинацию. Эпидемиологи говорят, что период с сентября по ноябрь самый для этого подходящий, поскольку организм успевает выработать иммунитет и человек к подъёму заболеваемости будет защищён от тяжёлых форм гриппа, осложнений (в

первую очередь, такого серьёзного, как пневмония) и летального исхода. К слову, все погибшие от гриппа (а если быть точными, от его осложнений) уральцы в прошлые годы были не привиты.

Надо сказать, что аргумент «я прививался в прошлом году» не состоятелен. Иммунитет после вакцинации вырабатывается только к конкретной раз-

новидности вируса в течение 10–14 дней и сохраняется от 6 до 12 месяцев. В этом году вакцина против гриппа, согласно рекомендациям ВОЗ, содержит два подтипа вируса А (H1N1 и H3N2) и тип В. Именно эти вирусы гриппа, согласно прогнозам, будут атаковать нашу область. Удержит ли она оборону, зависит от ответственности каждого уральца. По словам медиков, для того чтобы не допустить эпидемии, необходимо, чтобы в регионе было привито не менее 45% населения. Пока же вакцинацию

## ЧЕСНОК ЭПИДЕМИЮ НЕ ОСТАНОВИТ



Первыми от гриппа вакцинируются дети.

Фото bezgrippa.com

прошли менее 20% жителей области.

## ДЕТИ — ПЕРВЫЕ

В этом году в рамках Национального календаря профилактических прививок (то есть бесплатно) против гриппа прививаются дошкольники, школьники, педагоги, студенты вузов и сузов, работники транспорта, коммунальщики, пожилые люди. Прививочная кампания на Среднем Урале традиционно началась со школьников и воспи-

ходят многоуровневый контроль качества и имеют высокую степень очистки, поэтому побочных явлений после вакцинации практически нет. К допустимым относятся незначительные отклонения в состоянии здоровья: покраснение, припухлость в месте инъекции, небольшое повышение температуры в течение одного-двух дней. Таким образом организм отвечает на введение препарата.

Кстати, врачи не против и использования так называемых неспецифических мер профилактики гриппа. Витаминные чаи, двигательная активность на свежем воздухе, соблюдение гигиенических правил, проветривание помещения и влажная уборка — всё это работает на борьбу с вирусами. Но, как говорят медики, нужно отдавать себе отчёт в том, что эпидемию луком и чесноком не остановить.



Материалы подготовила Раđa БОЖЕНКО