

## Как помочь пожилым людям справиться с хандрой

Одной из главных проблем для того, кто оказывает помощь пожилым, является изменяющийся характер пенсионера. Пожилой человек считает себя более опытным и мудрым, чем любой другой человек моложе его по возрасту. В связи с этим люди, обслуживающие пожилых людей, сталкиваются с излишней категоричностью или, наоборот, безынициативностью пенсионеров. В дополнение ко всему те еще и не желают активно действовать, чтобы как-то улучшить свое положение. Сформированная за целую жизнь система взглядов и идей становится своеобразным «цементом», который делает интеллект и психику престарелого человека инертными, негибкими. Если окружающий мир не получается изменить, эта система служит пенсионеру опорой. Но когда нужны решительные действия, она тормозит и откатывает назад.

И самая главная задача окружающих – создать для пожилого человека позитивный эмоциональный фон. Их надо любить, заботиться о них, не воспринимать остро их странности. И тогда они будут счастливы и спокойны. Так же необходимо сформировать мнение о том, что этот жизненный этап имеет свои хорошие моменты, как, впрочем, и всякий другой. Но если пожилой человек стал впадать в уныние или часто печалиться, то есть психологические приемы, позволяющие переключить мысли и сохранить позитивный настрой пенсионеру.

**1. Прием «Переключение».** Предложите подумать пожилому человеку о чем-нибудь полезном и приятном. Поддержите разговор об этом. Через некоторое время неприятное переживание ослабнет.

**2. Прием «Сравнение».** Предложите сравнить состояние пожилого человека с состоянием и положением знакомых или других людей. И найдете, что у многих оно тяжелее на сегодняшний момент. Это ослабит переживание пожилого человека.

**3. Прием «Накопление радости».** Предложите вспомнить такие события, которые вызвали у пожилого человека даже маленькую радость. Любые моменты, доставляющие человеку **радость**, - вкусная еда, приятные запахи, общение с домашним питомцем, долгожданный отдых - сопровождаются выбросом в кровь этого биологически активного вещества. В связи с этой особенностью организма эндорфин получил в народе **название гормона удовольствия**.

**4. Прием «Мобилизация юмора».** Юмор (и его побочный продукт — смех) помогает в разных ситуациях жизни. Кроме того что смех действует на центры удовольствия, что юмор выполняет роль буфера между нежной психикой пожилых людей и вещами, которые воспринимаются как «негативные». Это поможет по-новому взглянуть на вещи, которые вызывают беспокойство и неудовольствие. Смех – противодействие стрессу.

**5. Интеллектуальная переработка.** «Нет худа без добра». Жизнь – это череда черного и белого, веселого и грустного, доброго и худого. В жизни каждого бывает как одно, так и другое. Одно состояние сменяется другим. Понимая это, человек утешает себя и ободряет в трудных жизненных ситуациях.

**6.Разрядка (физическая работа, игры, любимые занятия).** Предложите пожилому человеку заняться посильным физическим трудом, любимым занятием. В процессе деятельности человек отвлекается, включается в процесс, мысли принимают другое направление.