

*Автор: Я.Панкратова, психолог отдела общественного здоровья Гомельского ОЦГЭиОЗ*

Сегодня день особый —  
День мудрых и солидных,  
День опытных и строгих,  
День добрых, умных, видных!



**1 октября** во всем мире отмечается **Международный день пожилых людей**. По инициативе ООН праздник был учрежден 14 декабря 1990 г.

В Беларуси День пожилых людей ежегодно 1 октября отмечается с 1992 года. В этот добрый и светлый праздник принято звонить своим бабушкам и дедушкам, мамам и папам, чтобы просто в очередной раз сказать им слова благодарности и о том, как сильно вы их любите.

**День пожилого человека** – важный праздник, он позволяет привлечь внимание общественности к проблемам пожилых людей, напоминает о том, что нужно с пониманием и уважением относиться к старшему поколению, к их потребностям и желаниям, а также способствует поиску новых путей улучшения качества жизни пожилых людей. Следует помнить о том, что новый социальный статус человека в пожилом возрасте, вызванный, прежде всего, прекращением или ограничением трудовой деятельности, изменениями самого образа жизни и общения, трудностями адаптации к новым условиям жизни, требует особой поддержки, как социальных служб государства, так и просто рядом живущих людей.

Важно понимать, что **старение организма – это процесс закономерный и**

**неизбежный** . Старость является очередным этапом жизненного пути человека. Пожилые люди переживают кризис, связанный с переоценкой прожитой жизни, обусловленный выходом на пенсию, изменением социального статуса и стиля жизни. Старость - это период подведения итогов, попытка в оставшееся время исполнить задуманное. При этом здоровая старость связывается с принятием своего жизненного пути, а болезненная - с сожалением и стыдом за бесцельно прожитые годы.

**Само отношение к старости** - это зеркальное отображение прошлого опыта и состояния внутренней наполненности. Если человек привык занимать активную жизненную позицию, то он более спокойно воспринимает старость, как еще один период, который можно и нужно прожить с удовольствием. Такие граждане поддерживают более-менее хорошее физическое состояние, стараются модно одеваться, находят новые виды активности, новые увлечения, хобби, продолжают вести полноценную жизнь.

Между тем 1 октября внимание виновникам торжества уделяют не только их дети. В этот день в Гомельской области для старшего поколения устраиваются концерты, благотворительные выставки, спектакли, различные конкурсы и вечера отдыха, на которых пенсионеры собираются вместе, пьют чай, делятся опытом и с пользой проводят время.

Для оказания эффективной помощи пожилым людям ведется целенаправленная работа по объединению совместных усилий социальных служб и системы здравоохранения. На сайтах учреждений здравоохранения создана рубрика «Активное долголетие», где размещается информация по «Здоровому старению». В сентябре-октябре 2022 года проходит республиканская акция, приуроченная к Международному дню пожилых людей под названием «Уважение. Забота. Ответственность».

## 7 ценных секретов здоровья и долголетия:

1.«Режим дня». С помощью режима дня можно контролировать баланс труда и отдыха, избегать переутомлений, грамотно чередовать периоды физической и умственной

активности.

2. Питание. Ежедневное меню должно быть сбалансированным и содержать достаточное количество витаминов и микроэлементов. При этом потребление сладкого, жирного и соленого необходимо свести к минимуму.

3. Секреты долголетия включают также избавление от вредных привычек. К старости в организме происходят естественные физиологические изменения – снижается выработка гормонов, замедляются обменные процессы, снижается иммунитет. Поэтому вредные привычки могут нанести существенный вред здоровью.

4. Физическая активность способствует бодрости духа, улучшению мозговой деятельности и даже меняет восприятие мира. Единственное правило - это постепенное наращивание нагрузок. При этом выбирайте именно тот вид физической активности, который принесет вам удовольствие. Можно начать с простых прогулок на свежем воздухе.

5. Нагружайте мозг мыслительной деятельностью. Больше занимайтесь интеллектуальной деятельностью, чтобы сохранять подвижность и гибкость мышления.

6. Сохраняйте позитивное настроение и хорошее расположение духа. Чувство юмора – прекрасное средство для того, чтобы продлить свою жизнь, а смех – отличное средство от болезней, так как он улучшает кровообращение.

7. Творческая деятельность полезна для мозговой деятельности, так как предполагает решение новых нестандартных задач. Творческий процесс, как правило, связан с позитивными эмоциями, воспитывает целеустремленность и дисциплинирует, то есть оказывает целый комплекс воздействий, которые способствуют активному долголетию.

**30 сентября 2022 года с 10 до 12 часов** позвонив по телефону «прямой» линии **8 (0232) 23-07-80**

, на вопросы о здоровье пожилых людей ответит врач-методист (заведующий организационно-методическим отделом) Гомельского областного клинического госпиталя ветеранов Отечественной войны.

□

**30 сентября 2022 года с 12 до 13 часов** врач по медицинской профилактике и психолог отдела общественного здоровья Гомельского областного ЦГЭ и ОЗ ответят на вопросы по активному долголетию по телефону «прямой» линии **8 (0232) 33-57-24**

.