

*Белошевская Татьяна Владимировна, магистрант,
Гуманитарный университет, г. Екатеринбург*

АДАПТАЦИЯ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА, НАХОДЯЩИХСЯ В ОРГАНИЗАЦИЯХ ДОЛГОВРЕМЕННОГО УХОДА

Аннотация: В данной статье рассматриваются люди пожилого возраста, проблемы пожилого возраста, происходящие с ними изменения как физические, так и психические, психическое состояние пожилых людей, находящихся в организациях долговременного ухода. Способы помощи в приспособлении пожилого человека к новым для него социальным условиям жизнедеятельности. Способность самого пожилого человека адаптироваться к новым условиям своего существования и к тем изменениям, которые происходят внутри его самого. Активизация компенсаторных механизмов, обеспечивающих сохранность личности и субъективного комфорта.

Ключевые слова: адаптация, пожилой человек, организация долговременного ухода, психические изменения, социально-психологическое здоровье.

Annotation: This article deals with the elderly, the problems of old age, the changes that occur to them, both physical and mental, the mental state of the elderly in long-term care organizations. Ways to help the elderly person adapt to the new social conditions of life. The ability of the elderly person to adapt to the new conditions of their existence and to the changes that occur within themselves. Activation of compensatory mechanisms that ensure the preservation of personality and subjective comfort.

Keywords: adaptation, elderly person, organization of long-term care, mental changes, social and psychological health.

Во многих странах мира с каждым годом увеличивается численность пожилых людей. Это значит, что большое количество людей пожилого возраста во многих странах в ближайшем будущем и вовсе увеличится в два раза по сравнению с молодыми гражданами. И уже сейчас стоит задуматься о социально-психологическом здоровье пожилых людей.

По данным Всемирной организации здравоохранения лицами пожилого возраста являются люди от 60-74 лет [1]. Данная категория людей сталкиваются как с физическими, так и с психическими изменениями, такими как: агрессия, тревожность, обидчивость, забывчивость, плохое восприятие информации.

Периоды жизненного пути рано или поздно приведут человека от младенчества к старости, от этого не убежать, и стоит заранее позаботиться о своей старости. Большинство людей не задумываются о возможных недугах, ожидающих их в старости, а ведь уже в молодом возрасте может прозвенеть звоночек от организма, к которому стоит прислушаться и как можно быстрее ответить на звонок заботой о своем организме. Речь идет не только о физических болезнях, которые могут усиливаться на пороге старости, но и психических изменениях. Пожилые люди вынуждены приспосабливаться к новой ситуации извне. Д. Б. Бромлей выделил на основе стратегий приспособления в старом возрасте пять типов пожилых [3, с. 273]: Конструктивный тип, зависимый тип, оборонительный тип, враждебный тип, враждебность к себе. Все эти стратегии препятствуют нормальной продуктивности и социальному функционированию, возникают в период адаптации кардинальных жизненных изменений или стрессовых событий, так называемая адаптивно-приспособительная реакция, которая сопровождается такими симптомами как: депрессия, раздражительность, тревога.

Это может быть подготовка к предстоящей пенсии, после выхода на которую человек ощущает себя опустошенным и использованным, работа, которой он отдал лучшие годы своей жизни, а его так легко уволили и выплачивают маленькую пенсию, на которую придется существовать, или что

дети о которых заботился, отдавал всего себя, уже не нуждаются в тебе, все те посиделки с друзьями на торжествах, уже превращаются не в праздник, а в поминальный обед, уже не так силен и быстр как раньше, это и многое другое выглядит совсем не радужно, в связи с чем человек просто не захочет жить, так как у него ни остается ничего, что когда то приносило радость или являлось смыслом его жизни. Человек стоит перед необходимостью адаптации к новым условиям жизни, изменению привычного образа жизни.

В психологии и социальных науках, пожилой и старческий возраст называют «возраст социальных потерь» и этому есть объяснение, старость – заключительный период, следующий за зрелостью, характеризуется ограничением адаптационных возможностей организма, изменениями его потребностей, функциональных возможностей, изменение социальной роли, протекающая болезненно как для самого человека так и для общества [5, с. 303].

Может случиться, что тот самый «колокольчик», который звенел и не был вовремя услышан спровоцировал серьезные психологические расстройства, к примеру такие как деменция, опираясь на данные ВОЗ от сентября 2021 года, деменцией страдает более 55 миллионов человек (8,1% женщин и 5,4% мужчин в возрасте старше 65 лет). Ожидается, что к 2030 г. этот показатель вырастет до 78 миллионов, а к 2050 г. – до 139 миллионов [4]. С этим страшным заболеванием могут справиться не все семьи. Когда в семье у близкого человека приходит недуг как потеря памяти, несуразные поступки и просто сложность ориентироваться в окружающем мире, учитывая все не простые условия жизни и быстрые социальные изменения, пожилые люди становятся все более зависимыми от своих детей, которые к сожалению, часто не в состоянии заботиться о стареющих родителях [2]. Не редко у человека, который заботится о больном в преклонном возрасте, есть возможность находиться с ним двадцать четыре на семь, он может быть кормильцем в семье, которому нужно содержать семью, выезжать в командировки и еще не мало важных причин, по которым человек просто не может ухаживать за пожилым человеком. В таком случае, у человека проявлявшем заботу о немощном родственнике или близком знакомом,

появляется выбор, поместить пожилого человека в организацию долговременного ухода.

За организацией долговременного ухода закрепился стереотип как о месте с разрушающимися стенами, потолком от которого отваливается штукатурка, персоналом, который проявляет хамское и холоднокровное отношение к людям пожилого возраста. Но времена меняются и проявляющий заботу родственник, желая лучшего своему родителю может выбрать организацию по уходу за пожилым на любой вкус и цвет. Чистые и комфортабельные комнаты, имеющие все необходимое для проживания, зоны отдыха и досуга, помещение, для принятия пищи, процедурные кабинеты, персонал, проявляющий заботу, следящий за состоянием здоровья и в любое время оказывающий необходимую помощь. Существуют специализированные приспособления для людей с ограниченными возможностями, такие как пандусы, для удобства передвижения.

Человек, проходя этапы своей жизни останавливаясь на периоде старости не редко сталкивается с одиночеством, депрессией, жизненной неудовлетворенностью, неврозами и рядом других психологических проблем. Не у всех пожилых людей есть те, кто может позаботиться о них, или есть семья, но у семьи не всегда есть возможность ухаживать за своим родителем. Есть пожилые люди которые с пониманием относятся к выбору своей семьи, но есть и те, кто поступок своей семьи, которая поместила своего родственника в организацию долговременного ухода считают предательством, на фоне чего пожилой человек считает себя не нужным в этом мире и вовсе теряет смысл жизни. В пожилом возрасте как правило социально-психологическая адаптация доставляет человеку тревожные чувства. С пожилыми людьми, потерявшими интерес к жизни окончательно, не редко сталкиваются психологи в организациях долговременного ухода за пожилыми людьми. Активное нежелание адаптироваться в новом месте, протесты. На этом этапе психологи помогают посмотреть пожилому человеку на мир по-новому, с другого ракурса. Учат принимать изменения в себе и вокруг. Психологи ведут беседу с пациентами, для определения жизненной позиции, как человек относится к разным родам

проблемам. Чтобы не вызвать чувство тревоги у пожилого человека, беседы проводятся в неформальной обстановке. Почувствовав доброжелательный настрой со стороны психолога, человек идет на контакт в общении. Не редко используется сеансы групповой терапии, где человек может рассказать о важных моментах своей жизни или вспомнить свои обиды, победы или неудачи, в любом случае человек высказываясь, раскрывается. Психолог в групповом сеансе может преподать позитивное направление.

Помимо групповой терапии, человек находящийся в пансионате, мотивируют на хотение жить. Это могут быть мероприятия, где у человека идет обсуждение с другими участниками, подготовка, репетиции, выступление, открытие в себе новых талантов, все то, где человек считает себя нужным.

Не стоит забывать и о клубах по интересам, которые специалисты подбирают для каждого человека индивидуально, где пожилой человек, может общаться со своими сверстниками, смотреть и комментировать фильмы, прогуливаться на свежем воздухе, обсуждать прочитанные книги. Общение с другими людьми может восполнить необходимые социальные нужды, помочь вытянуть человека из состояния подавленности и депрессии. Чувство ненужности этому миру отступает, приобретая навык социализации в новом месте с новым статусом.

Все эти шаги прорабатываются психологом, меняя стереотипы мышления людей, находящихся в организациях долговременного ухода. У людей отступает чувство одиночества, депрессии и страха.

Не всегда просто уже в пожилом возрасте поменять свой устоявшийся распорядок дня, менять свои привычки. К устоявшимся правилам человека в организациях долговременного ухода специалисты должны относиться с пониманием и сохранностью жизненного уклада посетителя.

В помощи адаптации в организации долговременного ухода за пожилым человеком, существенный вклад могут внести родственники проживающего пенсионера, которые могут навещать, звонить, проявляя заботу о своем близком, все это может помочь быстрее и безболезненно пройти адаптацию.

Происходящие изменения в пожилом возрасте как физические, так и психологические, проявляются у каждого человека по-разному из-за индивидуальных особенностей. Важно не оставлять пожилого человека наедине с собой, а дарить ему доброжелательные отношения, заботу. Это способствует принятию старости не как нечто ужасное, а принятию своего нового жизненного этапа.

Библиографический список:

1. Всемирный доклад о старении и здоровье [Электронный ресурс] // Всемирная организация здравоохранения. URL: http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186468/WHO_FWC_ALC_15.01_rus.pdf;jsessionid=B4FC2711EA2BE9F3025C00C1B66125A5?sequence=3 (дата обращения 25.12.2021).
2. Зотова О. Ю., Тарасова Л. В., Карапетян Л. В. Психологическая безопасность пожилых людей [Электронный ресурс] // Ярославский педагогический вестник. 2019. Вып. 5(110). URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41261309&> (дата обращения 12.01.2022).
3. Ильин Е. П. Психология взросления. СПб.: Питер, 2012. 544 с.
4. Мировое сообщество не справляется с проблемой деменции [Электронный ресурс] // Всемирная организация здравоохранения. URL: <https://www.who.int/ru/news/item/02-09-2021-world-failing-to-address-dementia-challenge> (дата обращения 25.12.2021).
5. Никифоров А. С. Неврология: полный толковый словарь: терапия, психиатрия и психология, офтальмология, педиатрия, ортопедия и травматология, дерматология, нейрохирургия, инфекционные болезни / А. С. Никифоров. М.: Эксмо, 2010. 460 с.