Проф. Генрих Ольшевски

 **Качество жизни в период старости и её продолжительность**

 Многоуважаемые! Мне хотелось бы, с перспективы психолога, рассказать об качестве жизни в период старости и связанной с ней продолжительности человеческого существования. Дольше всего наша жизнь длится в Японии, в среднем - 83 года, в Австралии – 82, во Франции – 81, но в т.н. странах третьего мира она кончается около 50 года жизни. Что касается продолжительности человеческой жизни в Польше то по данным GUS (Главное статистическое управление) женщина проживает в среднем 82 года, мужчина 71-72 года. Ныне говорится о т.н. всеобщем, глобальном старении населения земного шара, потому что увеличивается процент пожилых людей, то есть людей 60-70 летних и 80-90 летних. Говорится даже, что двадцать первое столетие является веком столетков.

 Господин доктор Михал Кубяк в нашей книжонке, в первой главе пишет, что в настоящее время в мире живет 210 тысяч людей, которые окончили 100 лет и каждое десятилетие это число удваивается и через 40 лет таких людей будет 3 милиона на Земле. Действительно лица, которые родятся в 2060 году в 2 процентах проживут до сто лет. Этой особой, которая до сих пор дольше всех жила на Земле, была мадам Кальмон, француженка, которая прожила 122 года и 164 дня. Является она исключительным примером того как гены влияют на продолжительность человеческой жизни, потому что, она ежедневно выпивала бакал «порто», курила сигареты до 119 лет. Сама говорила что продливает жизнь – это диета богата оливковым маслом, физические упражнения и исключительное чувство юмора. Любопытные подробности – ее дочь жила 36 лет и померла от воспаления легких, сын зато погиб в возросте 36 лет в мотоциклетной катастрофе. Осталась одна. В возросте 90 лет записала все имущество своему юристу взамен за пожизненную пенсию в размере двух с половиной тысяч франков. Это была самая лучшая сделка в ее жизни, но за то у юриста оказалась найхудшей, потому что пережила его и наследники адвоката должны были содержать ее в доме опеки и стоимость этого содержания в три раза переувеличила цену той квартиры, которую записала меценасу. Таких персон будет все больше. Это пока единственный документированный случай.

 Если взглянем на старение мертвых предметов, старение сыра, виски приводит к тому, что с возрастом становятся все ценнее, все лучше, все дороже – но мы должны помнить, что процесс старения не приведет к тому, что дряная виски станет благородной. Процесс старения приведет хорошую виски к доскональности и если к этому прибавим ответственные условия среды, ответственную бочку, ответственную температуру, ответственное место хранения – конечный эффект будет превосходный. Наверно продолжительная жизнь приводит к тому, что человек приобретает новые опыты. Вряд ли приведут они к тому, что нехороший человек станет получше. Тут похоже как с виски – опыт повлияет, что человек хороший станет доскональным, еще лучше, превосходным.

 Мы должны тоже помнить о том, что опыт приобретаем в таком процессе где одновременно приобретаем морщин, склероз, в процессе деструкции. Помнить о том, что затраты и польза процесса старения неотделимые его атрибуты. Мы не в состояние их отделить. Если бы мы хотели избавиться неположительных факторов то мы оттолкнем также и позитвные эффекты старения. Вернемся к этой виски. Старость приводит к тому, что эта виски становится нежней, с приятным ароматом, ее характер улучшается. То же самое происходит с людьми. Старость должна обогащать человеческую жизнь. Должна прибавлять этих приятных, положительных черт и смягчать отрицательные черты. Значит старость, так по правде, должна обнеживать человеческий характер и тогда старость ведет к тому, что пожилой человек обладает большем авторитетом. Его более внимательно слушают, охотно советуются с ним. Необходимо тоже помнить о том, что период старости является этапом в жизни, где человек в состояние развиваться и должен развиваться. Можно утверждать, что старость дает возможность умственному, интелектуальному и духовному развитию. Это развитие возможно благодаря тем же силам, которые приводят к физической деградации нашего тела.

 Для некоторых лиц старость является периодом кризиса, периодом испытаний. Люди разным способом реагируют на кризисы, разным образом встречают трудности. У некоторых кризиз это вызов и тогда приводят в движение т.н. «активные способы справляться». За то другие люди считают проблемы, трудности, кризис угрозой для себя и тогда включают такие механизмы, которых целью является снижение уровня страха. Значит - понижается уровень боязливости без изменения действительности. Последовательностью применения защитных механизмов могут быть положительные, конструктивные эффекты, как например - новые черты характера, эмоциональное равновесие, хорошее здоровье, найти себе заменительные цели. Если какую то цель уже достигнул – ищи новую цель! Это и есть путь реагирования на кризис.

 Эти механизмы могут иметь также деструктивные последствия – когда человек потеряет объективизм. Снижает уровень взглянуть во внутрь себя, видения своей жизни. Тогда приходит к такой ситуации, в которой человек искажает информации об окружающем мире, деформирует информации о самом себе. Притворяется, что нет никакой проблемы или ее просто не видно, значит, моментально теряет осознание реальности.

 Функционируют в нашем обществе негативные стереотипы пожилых людей. Считается, что персонажи постарше зависят от окружения, являются неактивными, апатичными, убегают от общественных контактов. Необходимо конечно бороться с этими стереотипами. Несомненно надо пропагировать активность, но активность на протяжение всей жизни а не лишь в старости, либо тогда может быть поздно. Бенджамин Франклин, американский ученый, сказал что то разумное, что мне очень понравилось – не стареет только тот у которого нет времени на это! Это показывает как важна активность в течение нашей жизни. Мерой противодействия этим негативным стереотипам является модификация стереотипа в более положительную сторону.

 Следовало бы бороться тоже с таким убеждением, что с моментом перехода на пенсию кончается активная жизнь. Поддержкой в этом деле служат Университеты третьего возраста. Борьба со стереотипами то также одобрение своего возраста. Не все согласны этому возрасту дать акцептацию. Мой знакомый которому 74 года и увидел нашу книжку «Сеньор – особа и гражданин» сказал – я не хочу ее, не хочу этой книги, потому что не чувствую себя старым. Это пример того отрицательного защитного механизма, значит неодобрения своего возраста, без проверки информации о себе.

 Профессор Брунон Сынак в книжке «Польская старость» в 2002 году написал, что пожилым людям надо дать повод для дальнейшей жизни. Что это обозначает? Это значит честные, справедливые условия жизни, солидарность между поколениями, семейные контакты но также поддержку со стороны окружающих соседей. Общество должно тоже дать старшему лицу возможность использовать его потенциал для развития этого общества. Посмотрим на Соединенные штаты. Там отрицательные стереотипы, касающиеся старости, как персон упрямых, заменяются положительными стереотипами. Значит говорится про пожилых людей как лицах активных, влиятельных и атракционных сексуально. Это пример возникновения позитивных предубеждений по отношению к сеньорам. Исследователи, занимавиеся этой проблематикой в США выделили 8 положительных стереотипов:

1. Безмятежность
2. Вежливость
3. Мудрость
4. Доверие
5. Влиятельность
6. Политическая власть
7. Больше свободы по сравнению с молодыми, потому что все выборы уже сделаны
8. Забота о сохранение молодости.

Что касается одобрения своего возраста или адаптацию для старости, как это в нынешней социальной политике государства называется, это вопрос активов, заключавшийся в приспособлении человека к внутреннуй обстановке и также процесс в котором внешняя ситуация приспособливается к возможностям человека. Адаптация это также примирение с судьбой. Что помогает этому приспособлению? Значит, что поднимает уровень качества жизни? Наверно удовлетворение жизней, чувство полезности другим, счастье, физическое и психическое благополучие, это не только отсутствие болезней но и чувство положительного бпагосостояния, хорошее материальное положение и конечно удовлетворение детьми.

По вопросу корреляции между объективным здоровьем и субъективной оценкой собственного здоровья исследования показывают, что хуже всех собственное здоровье оценивают люди у которых реальное состояние здоровья на среднем уровне. Вот они бегают к врачам лишь за тем чтоб получить общественную поддержку, часто даже не покупая прописанных им лекарств. Самый высокий уровень оценки собственного здоровья у тех, которые имеют общественную пддержку. В оценке качества собственной жизни, как и тоже уровня здоровья на много значительнее психическое нежели физическое состояние, проживание в супружеских связьях либо жизнь с кем-либо из родственников и также высшее образование. Исследования показывают, что лица лучше образованы ( средне и высше образование) имееют больше знаний на тему значения состояния здоровья и больше заботятся о нем. Персоны с лучшим образованием являются более активными и проявляют высший уровень жизненного удовольствия. Исследования в ткоторых оценивалось влияние возраста на уровень качества жизни не показали никаких связей между возрастом и качеством жизни. Обнаружено, что более важным фактором чем возраст являются контакты с другими людьми то есть:

- осознание понимания

- непрерывность контактов

- осознание одобрения

- сознание близости

- потребность общения с другими людьми.

 Существует книга, изданная на польском языке, Марка Гансена и Арт Линклеттера « Найлучший остаток жизни», в которой говорится о жизни после 50 лет. Авторы пишут прямо, что люди, которые нуждаются в других самые счастливые в мире. Что касается таких факторов как: возраст, пол, происхождение, материальное положение, образование то по существу не имеют они большого влияния на счастье. Тем что в итоге влияет на уровень нашего счастья является личность и точнее той личности т.н. внешний трактор счастья, который называется волей жизни. Оказывается, что эта воля жизни снижается медленнее с возрастом. Благодаря этой воли жизни человек, переживая в старости депрессию, хочет жить дальше, значит проявляет волю жизни, благодаря чему сосредотачивает все силы. Исследования указывают, что молодые люди имея выбор страдание или болезнь выбирают смерть. Иначе пожилые люди. Они всякой ценой стремятся жить. Конечно для молодых это абстракция. Это воля жизни, это личность побуждает к действиям, которые улучшают актуальную жизненную ситуацию. Благодаря этой воле человек не теряет витальности, не теряет оптимизма, не теряет удовольствия жизнью. Все это приводит к тому, что люди более счастливые больше борятся за улучшение условий жизни и очень снижают уровень стресса. Разумный человек, человек думающий на каждом жизненном этапе проводит оценки т.е составляет баланс. Этот баланс конечно может быть положительным, когда польза превышает затраты и негативным когда больше потер чем прибыли. Положительный баланс приносит удовольствие, сатисфакцию – за то негативный рождает стыд, неудовольствие. Занимаясь пожилым человеком надо бы концентрировать внимание на переработке накопленного опыта данного человека, на такой реинтерпретации всей прошлой жизни с целью поиска « что вот было хорошего в этой жизни». Действительно такая положительная оценка будет приносить эффекты и давать процент позитивными результатами. Не надо забывать при этом, что всегда такая оценка является субъективной и индивидуальной каждого человека и вовсе может не иметь никакого дела с реальными жизненными достижениями. Польские исследования показали, что более положительный жизненный баланс у людей проживающих с семьей, с высшим и средним образованием, у людей умственного труда, позитивно оценивавших жизненный путь и имеющие высше доходы.

 Тем что повышает уровень качества человеческой жизни является благодарность. Это такая положительная эмоция, которая позваляет даже в обстановке испытываемого кризиса или встречающихся трудностей, найти что то позитивное. Цицеро писал, что благодарность это самая великая человеческая добродетель и по истине это мать всех добродетелей. Покажу только один пример, чтобы осознать, как надо толковать трудности, встречавшиеся нами ежедневно и как этой благодарности учиться. Вот фрагменты книги Лива Ларсона « Благодарность. Самый дешевый билет к счастью»: «...когда убираю квартиру после мероприятия, по гостям и все мне уже надоело, я должен осознать, что у меня есть друзья. Когда одежда для меня тесновата это значит, что есть у меня еда на столе. Когда необходимо покосить газоны и убрать дом, то должен осознать и быть благодарен за то, что у меня собственный дом. Если на полу лежит куча одежды это значит, что есть во что одеться. Если чувствую усталость и боль в мышцах это значит, что могу тяжело работать. И когда будильник звонит утром то я должен быть благодарен за то, что могу жить очередной день.»

 Потому уговариваю Вас к тренировке в себе этой эмоции благодарности. Она действительно позваляет переодолевать трудности и эмоциональное напряжение и также позволяет повышать уровень качества жизни.