

## **Снижается социальная активность**

*Человек пожилого возраста не стремится заводить новые знакомства, круг его общения сокращается. Это связано с общим уменьшением активности и не вызывает опасений, если в пожилом возрасте остается несколько близких друзей, а также связь с родными. Важно, чтобы человек не страдал от одиночества — это приводит к социальной дезадаптации, угрожает психологическому благополучию. Такая дезадаптация может проявляться замкнутостью, отказом от общения или, напротив, болтливостью, навязчивостью. Если в поведении появляются эти признаки, нужно уделять больше внимания пожилому человеку.*

*Пожилому человеку трудно пересматривать свои взгляды, воспринимать новую информацию, менять поведение. Он стремится к стабильности, равновесию, так как уже не может гибко реагировать на перемены. Это проявление психологической защиты, необходимой в пожилом возрасте. Важно понимать, что упрямство, консерватизм, стремление делать все по-своему, привычным образом связаны с тем, что любые перемены вызывают серьезные затруднения.*

**Только придерживаясь  
этих простых правил,  
вы сможете скрасить  
жизнь пожилого  
человека общением.  
Если же вы замечаете  
признаки неприязни,  
усталости или агрессии,  
прекращайте беседу. Не  
нужно навязывать  
режим общения.  
Приходите, когда вас  
ждут.**

**Наш адрес:**  
г. Добруш  
ул. Фрунзе, 5  
Отделение социальной адаптации  
и реабилитации  
Тел. 5-86-63

Учреждение  
«Территориальный центр  
социального  
обслуживания населения  
Добрушского района»

## **ПРАВИЛА ОБЩЕНИЯ С ЛЮДЬМИ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА**



**Телефон: 802333 58663**

Жизнь у всех складывается по-разному — кто-то счастлив и обитает вместе с немолодыми родственниками большой полноценной семьей, для других это вынужденные тягостные обстоятельства, а кому-то сложно контактировать по причине удаленности. Еще труднее, когда такие близкие больны или требуют постоянного ухода. В любом случае, важно гармонично построить общение с пожилыми людьми, понять специфику отношения к ним, помочь им вернуть уверенность в своих силах и чувство собственной необходимости.

### **ПРАВИЛА ОБЩЕНИЯ С ЛЮДЬМИ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА:**

- Всегда интересуйтесь их здоровьем.
- Не появляйтесь неожиданно. Предупреждайте пожилого человека о своём визите.
- Говорите громко и членораздельно (в пожилом возрасте слух снижается) иначе они Вас просто не услышат или неправильно поймут. Понятно формулируйте свои мысли.

- Не спешите. Они могут не успеть уловить ход Ваших мыслей.
- Интересуйтесь нуждами пожилых граждан. Выслушивайте их рассказы. Соглашайтесь с ними. Все престарелые люди любят рассказывать о себе в молодости. Это очень важно для поднятия уровня эмоционального комфорта. Такие разговоры повышают тонус и веселят пожилых людей.
- Обращайтесь к ним с уважением.
- Не забывайте о проявлениях заботы и ласки, пожилые люди нуждаются в тактильном контакте.
- Не препятствуйте общению пожилого человека по телефону с друзьями, помогайте ему выходить на улицу для общения с друзьями.



### **Немного фактов:**

*С физическим старением ухудшается самочувствие, снижается самооценка, растёт ощущение собственной ненужности и т. п. Пожилые люди вступают в стадию кризиса идентичности, когда наблюдается снижение желания радоваться и чувствовать полноту жизни. У человека появляется пессимистическое настроение, ипохондрия и склонность к осознанному одиночеству.*

*С возрастом структура головного мозга также претерпевает изменения, притормаживается мышление, труднее формулируются мысли, слабее контролируются реакции, уменьшается общение. Проявление таких отклонений выражается в длительном рассказе одного и того же, отвлечении от темы, в некой невыдержанности, резкости поведения или даже агрессии.*