

Доклад: «Психотерапия активного и здорового долголетия»

Белоусова Марина Владимировна,

*к.м.н., доцент кафедры психотерапии и наркологии, доцент кафедры
детской неврологии КГМА - филиала ФГБОУ ДПО РМАНПО Минздрава
России*

Проблема сохранения и восстановления здоровья и социальной активности, хорошего самочувствия и жизненного тонуса пожилых людей является актуальной и для государства в целом, и для каждой семьи в частности.

Необходима проактивная позиция каждого из нас в отношении управляемых факторов здоровья, к которым относятся двигательная активность, питание, созидательный труд (в меру возможностей) в чередовании с отдыхом, отказ от вредных привычек (или их минимизация), а также – защита от информационных стрессов.

С начала XXI века мы живем на пике информационного взрыва: идет постоянное увеличение скоростей и объемов публикаций и видеoinформации, справиться с которыми, нейтрально воспринимать и анализировать которые мозгу сложно. В настоящее время, особенно на фоне проводимой СВО на граждан обрушиваются потоки информации, часто – с негативной, тревожной окраской. Безусловно, нас не оставляют равнодушными недружественные действия стран «коллективного Запада». Всем нам, особенно ветеранам, больно смотреть и на войну с памятниками героям ВОВ, и на культивированный ренессанс нацистской идеологии в странах Европы. От этих новостей трудно спрятаться. Но с ними надо уметь совладать, чтобы они не стали причиной ухудшения психического состояния, которое отражается и на здоровье в целом.

Рекомендации по сохранению психического здоровья:

- 1) **Профилактика информационного стресса:** дозирование новостных/аналитических программ! Смотреть не целый день, а определенное время (утром и вечером), не оставлять включенный TV фоном. Не погружаться в информационную среду «в поисках некоей сокровенной информации». Все, что нам объективно надо знать – озвучивается на брифинге Министерства обороны РФ.
- 2) Желательность пребывания в одном (комфортном) ритме жизни - в плане систематических нагрузок, привычной деятельности, объема впечатлений, формата общения. Любой выход из налаженного повседневного режима функционирования требует подготовки к нему, структурирования ожидаемой /планируемой деятельности и последующего отдыха.
- 3) Организация досуга: ежедневно даем нагрузку когнитивным функциям – вспоминаем стихи, разгадываем кроссворды играем в шахматы, смотрим кино, ведем дневники, пишем мемуары; двигательной системе – гуляем и любуемся природой, посещаем новые места, ездим на общественном

- транспорте, заходим в новые кафе, магазины; эмоциональной сфере – открываем душу радости и замечаем все хорошее, что нас окружает
- 4) Наполняем свою жизнь Смыслом – созидать, творить, учиться новому, путешествовать по родному краю, помогать другим, ухаживать за питомцами, погружаться в дачные заботы и др. Важно понимание ценности каждого прожитого дня – аксиома «живи здесь и сейчас» подчеркивает ценность присутствия в каждом виде деятельности
 - 5) Самые мощные жизненные ресурсы и силы сокрыты в природе – общаться с ней надо при любой возможности. Приветствуются прогулки по городу, поездки на дачу, выращивание цветов на балконе и в палисаднике под окном.

Завершив активную трудовую деятельность, человек старше 60 лет начинает свой путь к активному долголетию, достижение которого зависит не только от генетических факторов и усилий врачей и системы здравоохранения, но и от его личностных установок, характерологических особенностей и ориентации «на будущее». Помочь «прочувствовать» возраст 60+ действительно продуктивным, насыщенным и интересным помогает психотерапия повседневной жизни.