

🍂 🍂 🍂 🍂 🍂 🍂 🍂 🍂 🍂 🍂 🍂 🍂 🍂 🍂

видах деятельности – в воспитании внуков, в политике, в работе общественных организаций, оздоровительных физкультурных программ.

Одним из величайших парадоксов жизни можно считать тот факт, что все важнейшие её радости, все настоящие источники счастья – здоровье, способность любить и быть любимым, уверенность в завтрашнем дне – даются в начале жизни абсолютно безвозмездно и к тому же в том возрасте, когда человек не способен оценить их значение. Когда же он начинает осознавать их как источники подлинного счастья, жизнь безжалостно всё губит и уничтожает.

Миновав возраст, наилучший с точки зрения продолжения рода, человек обретает возможность осознанного и целенаправленного сотворения своей духовной жизни со всеми присущими ей радостями и ценностями: творчеством, приверженностью порядку и осмысленности, глубокой привязанностью к близким, способностью переживать свой жизненный опыт как неповторимый и передавать его другим. И этот глубоко осознанный и нравственно выстраданный путь не только обеспечивает духовное бессмертие человеку, но и продляет его индивидуальный путь, а главное – наделяет этот путь жизнью.

🍂 🍂 🍂 🍂 🍂 🍂 🍂 🍂 🍂 🍂 🍂 🍂 🍂 🍂

🍂 🍂 🍂 🍂 🍂 🍂 🍂 🍂 🍂 🍂 🍂 🍂 🍂 🍂

\* \* \*

*Разные годы. Разные песни.  
Встречи упавшие листьями лёгкими.  
Осень страдает извечной болезнью,  
Воздух глотая дырявыми лёгкими.  
Мы за столом соберёмся случайно.  
Фляжка по кругу. Беседа. Как*

*водится...*

*Старая тайна. Новая тайна.  
Прошлое с будущим медленно*

*сходится.*

*Верный товарищ, израненный*

*вечностью.*

*Пройденный путь подытожил*

*расчётами:*

*В жизни не стоит играть с*

*бесконечностью.*

*Осень велит поспешить с перелётами.*

**В.В. Тепляков.**

Если Вас беспокоит чувство одиночества, неудовлетворённость сложившимися взаимоотношениями с близкими и окружающими, если Вы хотите быть услышанными и понятыми – приходите в **Центр социально-психологической реабилитации населения**, что находится на ул. Фрунзе, 13.

Здесь же при Отделении социально-консультативной помощи открыт клуб «Третий возраст».

Более подробную информацию вы можете получить по т. **2-36-80, 2-48-69**

🍂 🍂 🍂 🍂 🍂 🍂 🍂 🍂 🍂 🍂 🍂 🍂 🍂 🍂

🍂 🍂 🍂 🍂 🍂 🍂 🍂 🍂 🍂 🍂 🍂 🍂 🍂 🍂



*Старость таит  
возможности не мень-  
шие, чем юность, но в  
других одеждах.*

**(Г. Лихтенберг)**

## «Осень нашей жизни»



**БУ ОО «Центр  
социально-психологической  
реабилитации жителей Орловской  
области, пострадавших от  
радиационных аварий и катастроф»**

🍂 🍂 🍂 🍂 🍂 🍂 🍂 🍂 🍂 🍂 🍂 🍂 🍂 🍂

*О старости много написано, но мало известно. Осталась нераскрытой величайшая тайна старости, которая заключается в том, что хронологические ровесники этого возраста могут относиться к различным психологическим возрастам: один пожилой человек переживает любовь — он вернулся в период юности; другой продолжает свою творческую профессиональную деятельность — он пребывает в зрелом возрасте; третий посвятил свою жизнь заботам о собственном угасающем здоровье (его удел — разговоры о докторах и лекарствах) — это действительно старость.*

Каждый человек, ушедший на пенсию, по-разному переживает это событие. В связи с тем, какое отношение формируется у него в процессе осознания данного факта, происходят соответствующие изменения в его личностном мире.

Одни воспринимают свой выход на пенсию как сигнал конца своей полезности, безвозвратной потери главного смыслообразующего мотива всей жизни. Поэтому они изо всех сил стараются подольше остаться на своем рабочем месте и работать до тех пор, пока хватает сил. Для таких людей работа — это стремление к определенным целям: от обычного поддержания материального благополучия до сохранения и приумножения карьерных достижений, а также возможность перспективного планирования, во многом определяющего их желания и потребности.

Отсутствие работы приводит человека к осознанию ослабления своей роли в обществе, а иногда и к ощущению

ненужности и бесполезности. Поэтому человек сосредотачивает свои усилия на поддержании социального интереса, выражающегося в целенаправленном поиске тех видов деятельности, которые дают ему ощущение своей полезности и сопричастности с жизнью общества.

На пороге старости человек решает для себя вопрос: пытаться ли ему сохранять и формировать новые сферы своих социальных связей или перейти к жизни, ограниченной кругом своих житейских интересов и интересов близких.

Тиражирование своего опыта, плодов своей жизненной мудрости делает пожилого человека значимым для общества (хотя бы с его собственной точки зрения) и тем самым обеспечивает сохранность и его связей с обществом, и самого чувства социальной причастности обществу. Спектр таких социально значимых видов деятельности может быть самым широким: продолжение профессиональной деятельности, писание мемуаров, воспитание внуков и учеников, преподавание и многие другие дела, к которым всегда тянулась душа. Главное здесь — момент творчества, которое позволяет не только повысить качество жизни, но и увеличить ее продолжительность. Именно этот вид деятельности обеспечивает в старости уверенность, необходимые социальные связи, отвлекает от навязчивых мыслей о здоровье, укрепляет чувство собственного достоинства, позволяет поддерживать преимущественно хорошие и теплые отношения с окружающими.



**«Счастливая старость»** - это

такая форма психического старения, когда долгая жизнь приносит новые положительные эмоции, которых человек не знал в прошлом. О счастливой старости правомерно говорить, когда имеется удовлетворённость новой жизнью, своей ролью в этой жизни.

Значимость своей жизни для других, ориентация жизненных планов на будущее обуславливают гамму положительных переживаний качества жизни и отвлекают от болезненных ощущений немощности, слабости, от страха беспомощности и близости смерти.

Немощность, ненужность старости преодолевается **умудренностью**. Противопоставить старению можно способность любить, способность действовать, наслаждаться прекрасным во всех проявлениях и ощущением свободы.

Если пожилой человек хочет сохранить жизнеспособность в старости, он должен активно участвовать в различных