**Предупреждение стресса. Золотой возраст – в радость!**

****Возрастные изменения происходят в любом организме, они необратимы, но важно понять главное – активное долголетие возможно! И от каждого из нас зависит – как мы отнесемся к этому периоду своей жизни. Можно воспринимать пожилой возраст как период угасания и безысходности, а можно вести пусть не такую активную, как в молодости, но все-таки интересную жизнь: трудиться в меру своих сил, стараться быть нужным своим близким, уметь принять трудности этого этапа и приспособиться к ним, найти занятия по интересам.  
Здоровье пожилого человека зависит от множества факторов, но первостепенное значение имеет ***образ жизни, который он ведет*** – правильно ли питается, достаточно ли двигается, не курит ли он, своевременно ли обследуется, принимает ли постоянно необходимые препараты и т.п.  
Психосоциальные факторы, особенно хронический стресс, – тоже часть образа жизни, которая вносит свой вклад в ускорение старения организма, поэтому любому человеку независимо от возраста важно уметь минимизировать их.

Стрессам подвержен любой человек: и молодой, и старый. Но именно у пожилых людей эмоциональная нагрузка может вылиться в серьезные проблемы со здоровьем.  
Люди старшего поколения обычно испытывают два вида ***стрессов*** — *связанные со старением* и *создаваемые обществом*. Первые возникают в результате болезней, ограничения мобильности, в силу немощности, ухудшения координации, ослабления зрения и слуха, уменьшения объема памяти, в силу нужды в уходе и невозможности жить самостоятельно. Смена активного образа жизни на пассивный при выходе на пенсию также может иметь последствия. Тяжелые жизненные события (потеря близких, получение инвалидности), выпадающие на долю пожилых людей, – еще один повод для переживаний. Дополнительное напряжение пожилые люди испытывают, ощущая негативное отношение в обществе к старикам, невнимание со стороны родных.  
Кроме всего прочего, стрессы возникают в силу индивидуальных особенностей: ранимости, недоверчивости, невозможности принять перемены и др. Поведенческие факторы риска (курение, злоупотребление алкоголем) будут усугублять имеющееся психологическое неблагополучие.

**ФАКТОРЫ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СОХРАНИТЬ  
ДУШЕВНОЕ РАВНОВЕСИЕ**

**1. ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ.**  
Включайте в свой рацион продукты, содержащие калий и магний (сухофрукты, орехи, семена, гречневая и овсяная крупы), витамины группы В (крупы, отруби, бобовые, орехи). Питание должно быть разнообразным и соответствовать возрастным потребностям. Целесообразно 4-5 разовое питание, но небольшими порциями, последний прием пищи - за 2-3 часа до сна. Продуктами-антидепрессантами считают горький шоколад, бананы, клубнику, жирную рыбу, яйца, орехи, молочные и кисломолочные продукты.

**2. РЕГУЛЯРНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ.**  
Важна для тренировки сердца и сосудов, для должного обмена веществ, для улучшения настроения! Выбирайте посильную и приятную для Вас нагрузку (прогулки по парку или плавание), сделайте ее регулярной, а затем плавно увеличивайте продолжительность занятий. Во время обострения хронических заболеваний - делайте перерыв.

**3.ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ**.  
Скажите «ДА» интересу, удивлению, радости, благодарности, надежде! Пусть они будут в Вашей жизни! Создавайте свое настроение сами! *Помните – важно не только то, что происходит с нами, но и то, как мы к этому относимся*. Постарайтесь изменить отношение к некоторым вещам или не стоящим Вашего здоровья событиям. Скажите «НЕТ» горечи, зависти, страху, вине, обиде, сожалению. Гоните от себя мрачные мысли и тяжелые воспоминания. Бывают непростые периоды в жизни любого человека, старайтесь вовремя выйти из круга переживаний. Занимайте себя новыми делами: заботы отвлекают и позволяют обрести новый смысл.



**4. ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН.**  
Продолжительность сна индивидуальна, но должна давать силы на предстоящий день.

**Условия для полноценного сна:**

· регулярный подъем утром в одно и то же время даже после плохо проведенной ночи («перележивание» сбивает нормальный циркадный ритм сна/бодрствования);  
· регулярные физические упражнения в течение дня, способствующие, в отличие от редких и случайных, здоровому сну;  
· регулярное время ужина за 3-4 часа до сна с исключением кофе, крепкого чая или большого количества алкоголя;  
· одинаковое время отхода ко сну с избеганием дневного сна;  
· исключение шума (беруши) и яркого света;  
· смена излишне мягкого или жесткого матраса, тяжелого одеяла, проветривание комнаты.

**5. ДРУЖЕСКИЕ ОТНОШЕНИЯ.**  
Ваша поддержка может пригодиться знакомым или друзьям, а они в свою очередь разделят с Вами поход в театр или вечер за чашкой чая.

**6. ОБЩЕНИЕ С ДЕТЬМИ, ВНУКАМИ.**  
Важная составляющая интереса к жизни! Вы владеете большим количеством знаний и навыков, Вам всегда есть о чем поговорить с ними. Не стесняйтесь просить их о помощи, а порой – дайте понять, что Вас нужно просто выслушать, не оставайтесь со своими переживаниями наедине. Знайте, что иногда их торопливость – результат нерешенных вопросов, а вовсе не форма невнимания.

**7. ПРАВИЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВРЕМЕНИ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ***.*  
Не беритесь за все дела сразу, умейте отделить главное от второстепенного. Обязательно хвалите себя за успехи, пусть это обычные домашние дела.

**8. ОТКАЖИТЕСЬ ОТ КУРЕНИЯ И ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЕМ.**  
*Ни курение, ни алкоголь* не помогут снять стресс, а здоровье пострадает – помните об этом!

**9. УМЕНИЕ ОТВЛЕЧЬСЯ ОТ ОБЫДЕННЫХ ДЕЛ.**  
Ходите на концерты, слушайте приятную музыку, смотрите любимые фильмы. Если к Вам пришли гости, предложите им что-то новенькое - игру в лото или пазлы, можно вместе заняться рукоделием или изучением компьютера! Новые увлечения, как и любимые занятия, завоюют Вашу любовь и подарят положительные эмоции!

***Помните! Лучший способ предупреждения стресса –  
здоровый образ жизни и вера в лучшее!***

***Будьте здоровы!***