

Алгоритм построения работы с актуализацией ресурсов для преодоления кризисных состояний в период геронтогенеза

Муратова Инна Михайловна,
ассистент кафедры психологии

ГОУ ВО ЛНР «Луганский государственный педагогический университет»

На протяжении всей жизни человек ежедневно сталкивается с разными по значимости проблемами. С одними он справляется с легкостью, другие воспринимает как непреодолимые – тогда и заходит речь о кризисе и кризисном состоянии. Находясь в кризисном состоянии, восприятие мира человеком усложняется, многое воспринимается трагичнее, чем является на самом деле. С обыденными трудностями справиться намного легче, чем с кризисом: для борьбы с которым, понадобятся жизненные ресурсы, которые, возможно, придется доставать из глубин подсознания самого человека, и, безусловно, необходима социально-психологическая помощь и поддержка.

Цель нашей работы помочь пожилым людям в умении пользоваться имеющимися у них ресурсами при борьбе с возникающими трудностями. С этой целью нами был разработан специальный алгоритм для индивидуальной психокоррекционной работы с пожилыми людьми, находящимися в кризисном тупике переживаний.

Благодаря нашему исследованию нам удалось установить определенные закономерности предпочтений использования одних ресурсов в период кризисных состояний, и абсолютное игнорирование других (это и натолкнуло нас на мысль о создании подобного алгоритма). Мы покажем на примере собственной работы, как можно актуализировать ресурсы у пожилых людей в затруднительное время их существования. Хотим отметить, что алгоритм можно дополнять и изменять при необходимости, если это потребуются, т.е. стоит учитывать особенности человека.

АЛГОРИТМ

Кризис и кризисное состояние возникают в жизни человека с определенной периодичностью, и это является нормой. Но если кризис затянулся, есть два варианта развития.

1. Если Вы осознаете, что проблема существует это уже хорошо – Вы искренни сами с собой. И при этом Вы чувствуете в себе силы, внутренние ресурсы, а возможно и внешние, в лице близких Вам людей, тогда Вы вполне справитесь с кризисным состоянием самостоятельно, без помощи специалиста (психолога).

2. Если же у Вас есть опасения, понимание того, что кризис затягивается, ресурсы истощены, жизнь ухудшается, то лучше всего обратиться к психологу.

Некоторые нюансы:

а) желательно в период кризисного состояния не только обратиться за помощью к психологу, но и пройти медицинское обследование. Т.к. некоторые симптомы могут свидетельствовать о проблемах со здоровьем (например, апатия, утомление – нарушение в работе щитовидной железы);

б) если после обследований и консультации с врачом, не была выявлена проблема симптоматики, есть основание обратиться за помощью к другому специалисту, т.к., возможно, проблема была неудачно продиагностирована, и мнение нескольких экспертов бывает наиболее точным;

в) но бывает и другой перекоп, когда человек не видит психологических проблем, упорно посещает больницы, при этом врачи не обнаруживают видимых причин заболеваний. Это говорит о том, что проблема психологического характера плавно перетекает в психосоматику, и таким образом тело сигнализирует нам о проблеме в психике (душе). Как раз в этой ситуации, и стоит прибегнуть к помощи психолога.

Приведем примеры возможных признаков (сигналов) кризисного состояния, при которых понадобится участие психолога в улучшении Вашей жизни.

1. Хроническая усталость, депрессивное состояние, апатия.
2. Плаксивость, перепады настроения, с преобладанием негативного.
3. Беспомощность, безнадежность, пессимистическая оценка собственной личности.
4. Расстройства сна (сонливость, бессонница).
5. Сложность в общении и взаимодействии с другими людьми (раздражение, отсутствие желания идти на контакт).
6. Тревога, необъяснимые страхи.
7. Навязчивые мысли.
8. Фиксация на психотравмирующей ситуации.

Не ждите, пока жизнь наладится сама, Вы в силах изменить ее:

1. Обратитесь к психологу, если все же Вы понимаете, что не справляетесь в одиночку.
2. Проработайте кризисное состояние (понять, что это такое; найти возможные причины).
3. Осуществите совместный поиск жизненных ресурсов выхода из кризисного состояния.
4. Прислушивайтесь к рекомендациям психолога и применяйте их на действии.

Поиск личных жизненных ресурсов.

1. Общение

Общение является важнейшей составляющей жизни человека, мы, прежде всего, социальные существа и без взаимодействия нашу жизнь с трудом можно себе представить. Общение можно назвать одним из самых простых, и легко достигаемым ресурсом в нашей жизни. Как часто, только

благодаря тому, что мы пообщаемся с близкими людьми нам становится легче, только потому, что нас выслушали, пожалели, даже если просто услышали родной голос в трубке телефона. Но иногда приходится сталкиваться с существенным «искривлением» в функции общения. Человеческая сущность, как уже подчеркивалось, не возможна без коммуникации, но подчас она видоизменяется. Человек может все внимание, всю свою любовь, в том числе и общение, перенаправить на животных, растения, материальные предметы (в виде коллекционирования), что со стороны может выглядеть патологическим перекосом. Никакое полноценное, «здоровое» общение с себе подобными не может быть заменено.

Если же Вы чувствуете, какие-либо сложность в общении и взаимодействии с другими людьми, то стоит поискать причины и выход из сложившейся ситуации.

А. Общение с психологом.

Такое общение может дать Вам возможность:

- разобраться и понять себя;
- посмотреть на окружающих с другой стороны (возможно без тех чувств, которые Вы к ним испытываете: злость, страх, равнодушие, презрение);
- психолог может стать своеобразным «тренажером» в общении; поможет разобраться в затрудняющих Вас ситуациях, проработать проблемы в моделируемых ситуациях.

(Знакомство с Анной К.(ж., 72года) произошло в тот день, когда у женщины произошел конфликт с новой соседкой по комнате (ситуация происходила в геронтологическом центре). Всю в слезах пришлось успокаивать, и во время этого состоялся достаточно откровенный разговор. Но при следующих встречах, женщина закрылась и с трудом шла на контакт. Как впоследствии выяснилось, женщина тяжело сходится с людьми, по ее словам: никому не доверяет, а разговор с психологом был минутной слабостью. Пришлось достаточно много времени, чтобы наладить обычные человеческие взаимодействие, как психологу с Анной К, так и между Анной К. и ее соседкой по комнате. Пришлось на примерах объяснять, что общение между людьми наполнено разными столкновениями, не пониманиями, но все же, это «не поле боя». Сила человека проявляется не в отстраненности и избегания от людей, а скорее проявление интереса к другому человеку, в умении идти на контакт и этот контакт сохранять).

Б. Общение с похожими людьми.

1. Знакомьтесь, поддерживайте давние связи с теми людьми, у которых те же увлечения, хобби, что и у Вас, кто с Вами одного возраста, одной веры, с людьми, имеющие подобные семейные обстоятельства. Именно похожесть дает возможность понимать Вас, лучше тех, кто не имеет с Вами точек соприкосновения.

2. Вступите в клуб/сообщество по интересам: если Вы пишете стихи, то можно поискать или клуб поэтов, или представителей увлекающихся данным

творчеством (как тех, кто пишет стихотворения, так и, просто любителей поэзии), если Вы исповедуете определенную веру, то можно присоединиться к религиозной группе.

Даже просто наблюдая, как люди в похожей ситуации справляются с трудностями, можно вынести необходимые выводы, и применить в собственной, похожей ситуации.

(Надежда. Н. (ж., 68 лет) в геронтологическом центре не имела близких друзей, но когда начала развивать свои способности в написании стихотворений, близко сдружилась с Екатериной К., которая в центре была всем известна, как поэтесса. Что было первоисточником: творчество благодаря общению или общение на почве общих интересов, трудно сказать. Но именно крепкие дружеские отношения в первую очередь базируются на пересечении общих интересов (выражении собственных переживаний в виде стихотворений, прочтения поэзии классиков литературы)).

В. Общение с непохожими людьми.

Очень полезно взглянуть на ситуацию под кардинально другим углом, общение с людьми другого возраста, другой веры, других взглядов на жизнь, могут принести новые яркие краски в Вашу жизнь.

Пожилому человеку, есть что передать подрастающему поколению, и возможно, поучиться у него же новым веяниям в современном мире. Атеист, общаясь с католиком, может приоткрыть для себя, что-то иное и увлекательное (если весь диалог будет строиться на взаимном уважении).

Г. Уделяйте внимание общению с собой.

Постарайтесь уделять себе время, которое принадлежит только Вам. Время для размышлений, для расслабления, просто для созерцания окружающего мира. В период трудовой деятельности, в стремительно меняющемся мире, нам кажется, что выход на пенсию увеличит количество часов, которые можно потратить только на себя. К сожалению, даже на заслуженном отдыхе, достаточно часто, ритм жизни не меняется (продолжение профессиональной деятельности, помощь детям и внукам), а силы, которые ранее позволяли выносить этот темп, все чаще дают сбой. Поэтому так важно больше уделять заботы и чуткости «внутреннему Я», ценить себя не только в отношении с другими (что, безусловно, очень важно), но и признавать собственную значимость вне отношений с близкими людьми. Ходите в кино, кафе, парки. Позволяйте себе маленькие, и не только, радости, без оглядки на других.

(При общении с Натальей Т. (ж., 64 года) складывалось впечатление, что она очень устала от необходимости, все время быть на подхвате у младшей дочери, которая практически в любой момент могла позвонить маме и попросить что-то сделать: посидеть с внучкой, съездить в магазин. Происходило это подчас без предупреждения и в любое время суток. Бывали случаи, что приходилось идти к дочери даже с высокой температурой. На предложения психолога, попробовать отказаться, возник резкий протест: «Внучка мое все! Она мне дает силы, она меня любит!» После нескольких

попыток убедить, что отдых необходим даже от самых близких тебе людей, дал небольшой результат. Наталья Т. на несколько дней уехала к сестре в гости. По приезду сказала, что отдохнула немного, но очень сильно скучала, и, наверное, так надолго уезжать не будет. Но то, что человек хотя бы попробовал это уже можно считать небольшим результатом работы над собой).

Примечание. Постарайтесь ограничить общение с неприятным вам окружением. У всех найдутся такие люди, которые жалуются на жизнь, подпитываются энергией, высасывая все жизненные силы. Отгородите себя от таких людей, даже если это родные и близкие Вам люди.

Психологу на заметку. Еще раз хочется подчеркнуть о необходимости особого внимания к возможной деформации функции общения, особенно это касается людей преклонного возраста, которые проживают в геронтологическом центре. Достаточно часто они коммуницируют либо с ушедшими людьми в своем воображении и памяти, либо контактируют с животными, и даже с неодушевленными предметами. Психологу стоит приложить усилия именно в налаживании диалогические отношения между людьми.

2. Увлечение/хобби.

Одна из причин кризисного состояния является нереализованность. У каждого из нас у кого-то на поверхности, у кого-то глубже, находится пристрастие к какому-то делу. Даже если оно не сложилось в какое-то узконаправленное хобби, это занятие все равно поднимает нам настроение, повышает чувство гордости за себя. Например, Вы за всю жизнь связали два шарфа, но помните об этом долгое время, и когда Вы вязали их, то получали особое удовольствие и умиротворение. Хобби – это один сильнейших ресурсов в нашей жизни, это наши склонности и способности.

Попытаемся найти свое увлечение:

1. Прислушайтесь к себе! Вспомните и запишите, что Вас интересует (это может быть танцы, рисование акварелью, выращивание цветов, рыбная ловля, пчеловодство).

2. Что из приглянувшегося у Вас получается легче всего?

3. Что из написанного Вам доставляет больше всего удовольствия?

Примечание. Не стоит осуществлять свой выбор по принципу, у подружки Нины вкусные кулебяки и заварные пирожные, я тоже так смогу. Если у Вас к этому лежит сердце, то дерзайте. А если, просто глядя на чьи-то успехи Вы захотели так же самовыразиться, но при этом Вы отдаете себе отчет, что раньше у вас все подгорало, забирало много усилий и в конечном результате не приносило удовлетворения, то подумайте, а надо ли это Вам? Хотя «все течет, все меняется», а вдруг Вы «доросли» до лавров «бога кулинарии». Пробуйте! Но если все-таки столкнетесь с неудачей – это тоже показатель, что Ваши аплодисменты находятся в другой области.

Если Вы затрудняетесь в поиске своего увлечения, тогда обратите свое внимание на нижеперечисленные пункты.

А. Займитесь тем делом, которое ранее откладывали.

Практически у каждого из нас были дела, которые он отодвигал в сторону из-за плотного графика на работе, или из-за бытовых проблем в семье. Сейчас самое время уделить внимание вышивке крестиком или декупажу. Стоит разнообразить, разукрасить свою жизнь на заслуженном отдыхе, чтобы каждый день на пенсии не был похож на предыдущий.

Еще одна возможность определиться с хобби – вспомнить о своей давней мечте, каком-то забытом увлечении. Возможно даже, Ваш мозг передаст Вам «привет из детства».

Если человек нашел свое хобби, то он немного становится ребенком, отдаваясь этому процессу, он получает море позитива.

(Мария Н. (ж., 61): «Я в детстве мечтала быть певицей. Это не стало моей профессией, но я с удовольствием пою в караоке, для меня это - возможность реализовать свои детские мечты, пусть и на другом уровне»).

Б. Придумайте себе, что-то совершенно новое.

Попробуйте делать то, о чем раньше даже не думали, о чем не имели определенного мнения. Это поможет открыть новые стороны, о которых не только окружающие, но и Вы сами не догадывались.

Хобби благоприятствует переходу на новую ступень личного роста и развития.

Примечание. Не нужно ограничивать себя одним выбором, если Вы открыли в себе интерес и задатки в разных областях, особенно если они разительно отличаются друг от друга (например, создание новых рецептов и плетение из лозы), развивайте их. Конечно, для некоторых лучше, особенно в начале, приложить усилия в развитии своих способностей в одном направлении. Но не стоит забывать, что чем больше у нас подпорок в виде ресурсов, тем быстрее мы способны выходить из кризисного состояния.

Каждый из нас сам наполняет свою жизнь тем, чем считает необходимым. Но наши увлечения дают возможность не только разнообразить, переключиться, отвлечься от суеты, трудностей в жизни, но придают пикантности, как специи в еде. Позволяют лучше понять вкус и аромат действительности.

На самом деле, перечисляя все плюсы хобби, трудно его переоценить:

- позволяет общаться с другими людьми, имеющими схожее увлечение, а это всегда интересно и приносит удовольствие (объединяет и сплачивает людей);

- дает возможность показать кому-либо еще свое творение; поделиться, подарить;

- сам процесс приносит умиротворение, расслабление, вводит в медитативное состояние (погружаешься в свое бессознательное), что способствует контролю эмоциями, особенно это важно в период кризисного состояния;

- когда видишь результат – получаешь удовлетворение (радость, удовольствие – позитивные эмоции)
- это может приносить дополнительный доход к пенсии (что в наше время большой плюс);
- способствует известности (пусть даже в каком-то ограниченном кругу знакомых, населенного пункта, клубе по интересам);
- позволяет переходить на новую ступень личностного роста;
- поднимает самооценку;
- способствует развитию интеллекта, кругозора;
- укрепляет здоровье, благодаря выработке позитивного мышления;
- позволяет погружаться в себя, это время исключительно тратится на собственные нужды (остаешься наедине с собой и просто наслаждаться одиночеством и тишиной).

Примечание. Стоит уделить внимание тому, что, иногда человек становится зависимым от своих увлечений, и это перерастает в патологию, но это может произойти, если у человека кроме хобби больше ничего нет. Жизнь должна быть гармонична, должны быть задействованы многие интересы.

Хотелось бы затронуть одну из составляющих хобби, или даже как отдельный возможный ресурс – творчество.

3. Творчество.

Потребность в творчестве заложена самой природой, в доказательство можно привести постоянно занятыми процессом творчества детей, они все время что-то фантазируют, придумывают, создают. Но с возрастом на горизонте появляются более важные дела, хлопоты: «добывание» денег, «постройка» карьеры, а творчество в лучшем случае остается на периферии интересов.

Творчество – это особенный инструмент, благодаря которому человек может обнаружить свои жизненные ресурсы, понять и открыть себя с иной стороны.

Творчество обладает двойным воздействием и на самого творца, создателя, и на человека, который воспринимает творение. Оно обладает психотерапевтическими свойствами. Возьмем для примера приемы арт-терапии: человек в кризисном состоянии может изобразить на бумаге боль, депрессию, или же станцевать злость, безнадежность. То есть все эти «проживания» помогают, во-первых, выплеснуть наружу негативные эмоции, состояния (как например трагедию, враждебность), освободиться от них в социально допустимой форме. Во-вторых, уменьшая, таким образом, напряжение, мы в дополнение раскрываем собственные способности, о которых, возможно, и не предполагали.

Когда мы прорабатываем свои негативные состояния, мысли то это способствует:

- освобождению негатива,
- упорядочиванию текущего состояния,

- гармонизации внутреннего мира.

Даже если мы изображаем, создаем что-то абстрактное, оно все равно принимает форму, расцветку, структуру, то есть, мы, таким образом, опредмечиваем наши переживания. Прорабатывая наши кризисные состояния в творческом ключе, мы находим выход из наших затруднительных ситуаций.

Точно так же можно манипулировать и с положительными эмоциями. Концентрируясь на позитиве, мы добавляем себе сил, получаем от этого наслаждение, что, безусловно, влияет и на наше настроение и самочувствие.

Конечно же, очень важно найти наиболее близкое для себя творчество, то к чему Вас тянет. Многие воспринимают творчество как музыку, танец, живопись. Да, это так, но творчество может существовать абсолютно в повседневной, привычной жизни: в ведении домашнего хозяйства, учебе. Просто человек начинает привносить, что-то новое, личное, применяя воображение, и свои творческие задатки.

Елена Т. (ж., 74года) «... я всегда любила готовить, особенно салатики, но вот украшать, знаете, такими завитушками, розочками, даже не думала об этом: получится, не получится, да именно не думала, а тут... попросила внучку, а она в интернете нашла вот прям пошагово, как делать... Знаете, сколько я огурцов использовала пока тренировалась, ООО... Но зато на праздниках все в очереди стоят, чтобы мой цветочек съесть».

Что делать если Вы считаете себя не творческим человеком?

1. Таких людей не бывает.
2. Найти причину, которая мешает нам творить. Это может быть:
 - а) страх критики, как значимых для нас людей, так просто окружающего социума (но подумайте, если бы мы не попробовали пойти, и при этом не падали, то не научились бы ходить), стоит просто брать и делать;
 - б) многие привыкли к стандарту, усредненности, не желанию выделяться;
 - в) неуверенность в себе, в своих силах (в данной ситуации поднимаем самооценку, хотя она сама поднимется, когда попробовав творить – Вы поймете, на что способны);
 - г) начать всегда сложно, наша психика устроена так, что мы стремимся к постоянству, боясь перемен;
 - д) нет специальных инструментов для реализации (это может быть как легкодоступные: спицы и пряжа для вязания, так и менее доступные, как в материальном плане, так и форме дефицита, например особые иглы для фелтинга).
3. Творчество нужно постараться обнаружить, даже если Ваши способности находятся очень глубоко в бессознательном:
 - а) к чему Вас тянет, чему бы хотели научиться, пропишите все возможные варианты;
 - б) если у Вас постигла неудача с выбором: у Вас не получается, Вы не заряжаетесь энергией, хорошим настроением – не останавливайтесь, и не

опускайте руки (ну может быть совсем на чуть-чуть, что бы набраться сил перед следующим поиском своего внутреннего Я);

в) мысленно вернитесь в детство, вот где находится источник творчества (представьте себя шестилетним, или поговорите с собой в этом возрасте).

4. Начать все-таки творить, понимая, насколько от этого будет колоссальная польза:

а) вы избавитесь, вероятнее всего, от кризисного состояния и сопутствующих ему составляющих: негативных эмоций, плохого самочувствия, тревожащих мыслей;

б) вы обретете уверенность и зарядитесь позитивной энергией, благодаря саморазвитию и самопознанию.

Еще один плюс творчества – это возможность попробовать себя в другой роли, «прожить еще одну жизнь»: побыть поэтом, испытать эмоции актера перед публикой. Такой опыт особенно важен в пожилом возрасте, когда есть ощущение нереализованности.

Надежда. Н. (ж., 68лет) Очень тихий, спокойный человек, на контакт шла легко, но сама отношения не заводила, первая в диалог не вступала. Очень любила животных и поэзию (главные ее ресурсы, по ее высказываниям). После работы с актуализацией новых ресурсов неожиданно стала писать стихи, до этого по ее словам даже не пробовала. В основном стихи посвящены животным. Так при работе над ее творческим потенциалом, удалось, как бы соединить два ее главных ресурса. Благодаря написанию стихотворений у нее в геронтологическом центре появилась близкая подруга, тоже пишущая стихи.

Благодаря творчеству мир становится многогранней и наполняется смыслом, особенно если Ваше творчество оказывается нужно еще кому-то.

4. Здоровье.

Наверное, сказать, что здоровье – это один из наиболее ценных ресурсов (если не самый ценный), не будет преувеличением. Это индивидуальный физиологический ресурс, который мы получаем при рождении от родителей, так сказать стартовый капитал, которым мы будем распоряжаться в зависимости от того на сколько мы физически воспитаны и культурны. Да, изначально по наследству, кто-то получает больше, кто меньше. В течении жизни до определенного периода этот ресурс мы накапливаем, но потом постепенно начинаем либо истрачивать, либо экономить, либо вкладывать в другие ресурсы (например, знания, реализацию идей). Иногда это происходит осознанно: пытаюсь достичь финансовой независимости, человек работает на двух работах, недосыпает, не правильно питается (не соблюдая режим, экономя на полезных продуктах). А чаще этот ресурс истощается бесцельно и бессмысленно: на вредные привычки, проведение за компьютером в социальных сетях, беспочвенные страхи.

Вот поэтому одни люди рано стареют, и чаще других болеют, а другие даже на пенсии удовлетворены жизнью, собственным здоровьем, продуктивны и открыты новому опыту и развитию. От этого ресурса зависит и поведение человека, его взгляд на жизнь.

Как же мы можем позаботиться о своем здоровье? Давайте попытаемся выделить компоненты здоровья:

1. Питание:

а) правильное, полноценное питание (полуфабрикаты, фастфуд, сухоямка – негативно сказывается на самочувствии при постоянном употреблении);

б) ешьте больше сезонных фруктов – в них максимум полезных веществ;

в) пейте больше воды (кофе, чай, соки не могут заменить обычную воду).

2. Режим сна:

а) спите ночью не менее 8 часов;

б) желательно проветривать комнату перед сном;

в) днем спите не более получаса, для восстановления сил; если погружаться в сон дольше, можно нарушить режим дня, что в итоге чревато бессонницей.

3. Активность:

а) физкультура должна быть регулярной и умеренной, необходимо обращать внимание на самочувствие;

б) очень полезны пешие прогулки на свежем воздухе.

4. Гигиена:

а) важны ежедневные водные процедуры;

б) систематическая уборка в помещении от пыли;

в) чаще проводите время на свежем воздухе.

5. Обращение к специалистам (здесь речь идет о любой своевременной квалифицированной помощи):

а) к врачам (прохождение обследований, прием выписанных лекарств);

б) к психологам (мы знаем, что здоровье состоит из нескольких составляющих, в том числе и психического благополучия);

в) к социальным работникам (особенно в преклонном возрасте нужна поддержка и помощь этого специалиста, в частности людям, которые остались без помощи близких).

6. Социальное окружение (которое является мощнейшим ресурсом для каждого человека):

а) дает психологическую поддержку в трудных, кризисных ситуациях (о силе общения мы говорили выше), что благотворно влияет на здоровье;

б) дает возможность получить материальную помощь, в случае болезни.

Примечание. Стоит так же отдельно упомянуть о вредных привычках, которые усложняют нам жизнь и негативно влияют на наше самочувствие. Переедание, курение, злоупотребление кофе, алкоголем все это лишь мала

часть того, что расшатывает наше здоровье, забирает силы и укорачивает нашу жизнь.

Михаил (м., 67лет) Очень был зависим от кофе, пил крепкий очень напиток, при этом имел проблемы со сном: то заснет на 12 часов, то всю ночь прободствует. После совместной работы над его ресурсами, удалось разработать определенные правила по употреблению кофе (его количества и крепости). Смогли перенаправить его страсть к кофе на определенные фрукты (очень любит абрикосы, но они есть не круглогодично, поэтому, заменили – курагой), конечно теперь страсть к фруктам приобрела не совсем здоровый оттенок, но если учитывать улучшение сна, то это более удачное ресурсное приобретение, чем кофе. Надеемся в дальнейшем актуализировать другие, возможно, какие-то скрытые ресурсы.

Если обратиться к Теории ограничения систем, то прочность любой системы (пусть то здоровье, или жизнь в целом) определяется ее самым слабым элементом. И если обнаружить этот элемент и использовать все силы на его укрепление, то именно это и даст наибольший эффект, поможет справиться с проблемой или кризисным состоянием.

Примечание. Но не стоит забывать, что любое чрезмерное сосредоточение на каком-либо ресурсе, каким бы проблемным он не был, в ущерб другим, чревато негативными последствиями. Как раз такое мы можем наблюдать в пожилом возрасте, когда человек застрекает, концентрируется на своем здоровье: постоянно говорит о своих болезнях, лекарствах, походах по лечебным учреждениям. Во всем должна быть мера. Забота о здоровье – да, погружение в болезнь, и борьбу с ней – нет.

Ни в коем случае нельзя оставлять здоровье без надлежащего внимания! Это уникальный ресурс, который создает основу для всех остальных ресурсов!

При отсутствии здоровья у нас будет не только короткое существование на этой планете, но и достаточно печальное.

Стоит обратить внимание на то, что для актуализации ресурсов важно учитывать много нюансов: ситуации, которые привели к кризисному состоянию, продолжительность нахождения человека в кризисном состоянии, глубина самого кризисного состояния, ну и, конечно, многое зависит от самого человека и его готовности и желания выхода из кризисного состояния.

Ситуации, приводящие к определенному кризисному состоянию, можно разделить на:

1. стрессовые события (травмы, катастрофы, войны, потеря близких и т.п.);
2. переход на следующую возрастную ступень (возрастные кризисы, в нашем случае выход на пенсию);
3. переход на новый этап индивидуации (экзистенциальные кризисы, т.е. потеря смысла).

Глубина и сила переживаний кризисной ситуации зависят от следующих факторов:

1. Уровня развития личности (уровня развития сознания);
2. Социо-культуральных особенностей, т. е. особенностей социума, в который погружена данная личность;
3. Личностных и характерологических особенностей личности;
4. Вида кризисного состояния, переживаемого личностью.

Рекомендации по актуализации ресурсов для преодоления кризисных состояний в период геронтогенеза

Практические рекомендации по социально-психологическому сопровождению пожилых людей в период кризисного состояния, и поиска или реконструкции жизненных ресурсов для его преодоления:

1. Одна из самых распространенных причин быстрого старения является не биологическое ослабление или «износ» организма, не предшествующие или же настоящие трудные условия жизни, а ощущения невостребованности и ненужности самого человека. Именно эти показатели бьют по человеческому достоинству и гордости в старческом возрасте, т.к. это является не просто поведением в определенной ситуации, а проверка всей прожитой жизни: получилось ли она достойной, удачной.

Поэтому необходимо помочь в самоопределении человека в этом возрасте. А самый лучший способ «поиска себя» – это конкретная деятельность. Т.к. именно активность, направленная на достижение целей, может наполнить жизнь смыслом, собственной значимостью. Это может быть и овладение различными знаниями, профессиями, а также социальная или политическая деятельность, творческий поиск.

2. Очень важны тактичность и внимание со стороны ближайшего окружения (особенно в острые периоды жизни: уход на пенсию, когда происходит освоение нового статуса, новой социальной роли, когда рушится старый уклад жизни; в период резкого ухудшения здоровья и т.д.).

3. Важно так же человеческое участие со стороны профессионалов: психологов, врачей, специалистов-геронтологов. Чаще всего это умение выслушать, ни для кого ни секрет, что большинство пенсионеров ходят «побеседовать» как с врачом, так и в очереди с такими же пенсионерами.

4. Необходима так же широкая социально-психологическая поддержка пожилых людей: в виде создания различных клубов и мест для проведения досуга, а так же введение специальных тарифов на поездки и экскурсии, чтобы как можно больше разнообразить жизнь и дать максимально широкий выбор для проведения своего времени пожилому человеку.

5. В современном обществе срочно требуется развитие «эстетики старости». Большое количество людей в пожилом возрасте стесняются проявлений, так называемой «жажды жизни», пренебрежительно относясь к радостям жизни. Очень часто запуская себя внешне, принося себя и свои желания, интересы в «своеобразную жертву» близким («А что мне? Мне уже ничего не надо, все откладываю им. Им нужнее» (ж., 64 года)). Необходимо культивировать уважительное отношение к жизненному опыту, мудрости, потребностям, переживаниям пожилых людей. Конечно же это необходимо

делать не только узким специалистам (психологам, социальным работникам и т.д.), но и представителям искусства, политикам и всего общества.

Рекомендации пожилым людям в период кризисного состояния:

1. Пенсионный возраст не повод закрываться и отстраняться от общества, не теряйте друзей, обзаводитесь новыми знакомствами, поддерживайте хорошие отношения с соседями, родственниками.

2. Не отгораживайтесь от людей, не застревайте в своих размышлениях, переживаниях, общайтесь, просите совета, делитесь с другими, но не позволяйте себе унывать, а так же не подпускайте к себе вечно жалующихся, недовольных людей – это заразительно.

3. Поддерживайте хорошее настроение, найдите свои собственные способы его поднимать (любимое дело, чтение, музыка, прогулки на свежем воздухе).

4. Научитесь, если Вы еще не умеете, принимать и дарить заботу, помощь, и то и другое очень полезно для хорошего самочувствия.

5. Вокруг столько интересного, чего Вы еще не пробовали – попробуйте! Дышите полной грудью! Ищите гармонию с самим собой и с окружающим миром!

Рекомендации психологов в период поиска или реконструкции жизненных ресурсов:

Особое внимание стоит уделить созданию полезного и продуманного досуга и физической активности.

1. Досуг. Всем известная истина, что лучший отдых – это смена деятельности. Если профессиональная деятельность осталась за порогом, то стоит заполнить образовавшуюся пустоту другим занятием по душе. Конечно же можно просто вязать крючком салфетки или напевать песни под телевизор, но лучше участвовать в выставках, ходить в клубы по интересам, выступать в каких-то коллективах. В данном случае социальная поддержка благотворно повлияет на самоутверждение, востребованность и адаптацию к новым, малознакомым условиям. Так же это поможет сохранить навыки общения. Обмен впечатлений об просмотренной телепередаче, прочитанной книги поможет отвлечь от переживаний, улучшит настроение и самочувствие.

Так же очень результативно применение психологами эстетотерапии:

Библиотерапия. Ни для кого не секрет, что удачно подобранная литература осуществляет целебные действия. В лице полюбившихся героев можно найти выход из казалось бы неразрешимой проблемы или взглянуть на ситуацию с другого ракурса, удачно преодолеть кризис. Да просто прожить моменты, которые в жизни не довелось испытать.

Психотерапия воспоминаний. Люди пожилого возраста часто вспоминают свою молодость, прожитые жизненные моменты. Специалисты умело направляя, помогают вспомнить наиболее радостные, светлые

периоды жизни, и тем самым подчеркивают, что жизнь прожита со смыслом, с пользой. Таким образом, возвращая веру в себя и в свои силы.

Сеансы релаксации. Современная жизнь имеет очень большую скорость и темп, очень часто люди не успевают оглянуться по сторонам и увидеть столько интересного и красивого в окружающем мире, забывают о маленьких радостях жизни. Психологи же могут научить расслабляться, наслаждаться жизнью, а так же ловить сигналы, подчас тревожные, от нашего тела. И тем самым справляться с трудностями.

Музыкотерапия. Многие слышали о феномене воздействия разных слов и ритмов на самочувствие человека. Музыка может успокоить или наоборот, возбудить активность к действию. Если специально подобрать музыкальное сопровождение, то можно восстановить внутренний баланс, улучшить здоровье.

Арттерапия. Всем известно о целебных свойствах творчества. Арт терапия включает в себя огромное разнообразие видов творчества и искусств, каждый может выбрать под себя. Она поможет снять стресс, улучшить настроение, приобрести равновесие в сложных ситуациях и даже познать самого себя, найти смысл жизни. Способствует появлению новых целей в жизни.

2. Физическая активность или, как по-другому, физическая культура. Как мы знаем, психическое и физическое тесно переплетены. Разрабатываются целые комплексы реабилитации людей преклонного возраста, содержащие сбалансированное соединение умственных и физических нагрузок. Благодаря физическим нагрузкам человек находит душевное равновесие и укрепляет здоровье. Особенно продуктивна физическая активность на свежем воздухе. Происходит единение с природой, которое дает мощнейший заряд энергии, так недостающий в пожилом возрасте.

Желаем Вам успехов в преодолении кризисных состояний!!!