

# Старение: от теории... к ЖИЗНИ

Цуцунава М.Р., ассистент кафедры гериатрии, пропедевтики и  
управления в сестринской деятельности СЗ ГМУ им. И.И. Мечникова

- *Может я и рано об этом думаю. Но в свои 24 все чаще стали поступать в мою головушку мысли, что сейчас - лучший период моей жизни по соотношению красота/здоровье... Я молодая, свежа, красива. А что дальше будет? Красота будет увядать, болезни попрут. Нет, я не фанатично отношусь к внешности, но. Страх незаметно оказаться старухой есть и прогрессирует. А как вы к этому относитесь? Боитесь?*

*К 40 годам точно будет увядание, никому не нужны будете*

*Я не планирую до нее доживать. Не хочу быть старухой.*

# Время геронтофобствует. Мнение специалистов

- Старческие седины больше не вызывают уважения. Американская писательница Стефани Фол, описывая образ жизни своих соотечественников, составила примечательный «список поступков, которые, с точки зрения жителей Нового Света, совершенно недопустимы». Этим «поступкам» три: старение, толстение и смерть. Любопытно то обстоятельство, что старость, полнота и смерть Стефани рассматривает под рубрикой «Навязчивые идеи».
- Отношение американцев к старости - однозначно негативное: «Старение в корне противоречит всем американским идеалам и понятиям. Лозунг и для мужчин, и для женщин – “Выгляди на двадцать лет моложе”.. Американским постулатом в отношении старения можно считать высказывание Иваны Трамп, которая заявила: “ Я всегда буду выглядеть на тридцать пять, но Дональду это обойдется недешево”».

- Геронтофобия сегодня – не только американское явление.
- Такое же отношение к старости сформировалось и на европейском континенте. Современное западное общество не приемлет старости, видя в ней нечто такое, чего «приличные люди» должны стесняться и, по возможности, скрывать от окружающих. Практикуемый многими стариками молодежный стиль одежды указывает на их покорность «духу времени» и на стремление соответствовать общественным ожиданиям что старики и старухи натягивают джинсы, облачаются в футболки и одевают бейсбольные кепки не от хорошей жизни. Они делают это потому, что выросли в обществе, не приемлющем старости. Когда-то, в годы своей молодости, они поглядывали на стариков с презрением или жалостью, и теперь им остается или жалеть и презирать себя за беспомощность и «никчемность», или до последней возможности «удерживать молодость».

# Результаты исследования «Отношение к старости»

- большинство респондентов (38,7%) по отношению к престарелым людям испытывают чувства гордости, уважения, благодарности; 29% - переживают амбивалентные чувства (жалость, вину, сочувствие, стыд);
- 16,1% - наблюдая за стариками, испытывают чувство обиды, досады, сожаления, разочарования и беспокойства.
- Только 3,2% выборки, переживая негативные чувства к престарелым, опираются на образ себя в будущем («мне предстоит то же самое», «такие будем в их возрасте», «сожаление, что я окажусь на их месте» и т. п.).

# Состояние вопроса. Определение понятия пожилой человек.

- Пожилой возраст - переходное состояние от зрелости к старости.
- Понятие пожилого населения не имеет в современной науке однозначной дефиниции.
- окончательного разграничения между терминами «старый» и «пожилой» так и не произошло.
- значительные индивидуальные различия признаков старения, не позволяющие четко установить возрастную границу между зрелостью и старостью.
- Целесообразно считать, что старость — это заключительный период человеческой жизни, условное начало которого связано с отходом человека от непосредственного участия в производительной жизни общества.

# Две основные версии природы старения:

- 1) старение — спонтанный (стохастический) процесс, происходящий под действием факторов внешней и внутренней среды организма;
- 2) старение — запрограммированный процесс, т. е. процесс который развивается в соответствии с программой, заложенной в геноме данного вида организмов.

- Первый механизм — повреждающее действие внутренних и внешних стохастических (= случайных) факторов (активные формы кислорода и азота, электромагнитное и радиоактивное облучение, локальные всплески энергии и т. д.)
- Второй возможный механизм - изнашивание клеток и межклеточного вещества — это совокупность микроповреждений клеток в процессе собственного функционирования (что характерно именно для изнашивания) и (или) действия стохастических факторов.
- Третий механизм — расходование некоего потенциала, определяющего жизнеспособность особей (какая-либо ограниченная (лимитированная) величина: термодинамическая — энтропия, энергия и т. п., цитологическая — например, количество делений, генетическая — длина теломер, критическое количество мутаций и других повреждений генома, в расчете на соматическую клетку, и т. д., телеологическая — жизненная энергия и т. п.)
- + механизм — самопроизвольная дисрегуляция (разрегулирование) сложных биохимических и физиологических процессов, например, вследствие ослабления гормонального контроля, накопления неисправленных ошибок в ходе матричных синтезов и пр.



# ЧТО КОНКРЕТНО МОЖЕТ БЫТЬ ЗАПРОГРАММИРОВАНО В ТЕХ СЛУЧАЯХ, КОГДА СТАРЕНИЕ ИДЕТ ПОД «ДИКТОВКУ» НЕКОЕЙ ЗАПИСАННОЙ В ГЕНОМЕ ПРОГРАММЫ?

- постепенное снижение эффективности защитных систем клеток и организма (системы репарации ДНК, антиоксидантной системы, белков теплового шока, иммунной системы);
- постепенное отключение любой защитной системы позволяет «развернуться» стохастическим факторам старения.
- постепенное снижение порога внутренних повреждений клетки, запускающих клеточное «самоубийство» — апоптоз,
- такое изменение гормонального статуса, которое ведет к развитию типичных болезней пожилого возраста (атеросклерозу, диабету, онкогенезу) и их осложнений (инфаркту, инсульту и т. д.).

# Продолжительность жизни

- Традиционное определение времени жизни после 55–60 лет как старости в современных условиях не может считаться состоятельным.
- Это подтверждается увеличением количества прожитых лет в период после 55-летнего возраста, с одной стороны, и длительным периодом физической и эмоциональной сохранности лиц пожилого возраста с другой.
- Для современного человека после выхода на пенсию вполне реально прожить еще более 20 лет, и этот период жизни должен иметь свой смысл, свои задачи развития и самореализации.
- За исключением биологических особенностей, связанных со старением организма, пожилые люди — это те же люди среднего возраста, с теми же социальными и психологическими потребностями.

# Важное достижение

- - признание старости специфическим этапом человеческой жизни, для которого характерно не только угасание, но и развитие.
- Исследование пожилых людей (1988–1995 гг.) опровергло мнение о том, что снижение функциональных возможностей обусловлено исключительно возрастными изменениями, происходящими в организме. Геронтологи пришли к заключению, что в то время, когда активность одних функций ухудшается, другие могут демонстрировать процессы развития и компенсации; при этом высокая интеллектуальная и физическая активность позволяет свести к минимуму и значительно отдалить снижение когнитивного и физического функционирования\*.
- К. Рифф: взгляд на старение с перспективы развития предполагает акцент на изучении позитивных характеристик и уникальных задач пожилого возраста, включая генеративность, самоактуализацию, самопринятие, смысл жизни, личностный рост.

# Социально-психологические аспекты старости

- Увеличение продолжительности жизни и удельного веса лиц пенсионного возраста оказалось сопряжено с падением востребованности этой доли населения в процессе социокультурного воспроизводства, что вызывает фрустрацию, негативные эмоционально- психологические последствия.
- Российские исследователи: для людей старших возрастных групп характерны слабая мотивация и отсутствие навыков заботы о своем здоровье, невысокая ориентация на самосохранительное поведение.
- В России активность в проявлении самосохранительного поведения возрастает до 30 лет, а затем планомерно снижается.
- Старость перестала рассматриваться исключительно как биомедицинская проблема, фокус внимания исследователей постепенно начал перемещаться в сторону изучения социально-психологических аспектов старости.

- *«...Нет не боюсь, по местным меркам я уже глубокая старуха, с одним но, у меня со здоровьем всё нормально и по больницам я не шарахаюсь. Здесь же на вумене периодически появляются темы, типа, "мне 18-20 и у меня всё отваливается..."*

*А тут смысл не то, что старость это автоматически плохо. А то, чтобы хорошо выглядеть для своего возраста в любом возрасте. Те кому лет 50 но выглядят ухоженно, моложе и стильно вызывают куда большее восхищение, чем молодые..»*

*«...Дожить до хорошей старости - большое счастье, к которому нужно стремиться!»*

- 43 г. до н. э. древнеримский философ Цицерон, трактат «О старости»: выделил ряд заблуждений, заставляющих пожилых людей чувствовать себя несчастными: «старость мешает деятельности», «старость делает наше тело слабым», «старость лишает нас наслаждений», «старость приближает нас к смерти».
- Используя рассуждение и метафоры, опираясь на примеры, философ последовательно опровергает эти заблуждения, показывая, что при правильном отношении к жизни человек и в старости может быть счастливым и благополучным.
- Для этого необходимо следить за своим здоровьем, соблюдать умеренность в пище, упражнять память, поддерживать свой разум и дух, заниматься посильным трудом

- потребность в здоровье является базовой потребностью для лиц пожилого возраста, важным показателем, определяющим качество жизни, с объективной точки зрения,
- отмечен и другой аспект: «Субъективное понятие здоровья играет большую роль в долголетию, чем объективные показатели: таким образом, представление людей о своем здоровье важнее самого «здоровья».
- Ф. Бэкон: возраст человека определяется не столько его годами, сколько характером и качеством жизненного опыта. Искусство жизни состоит в том, «что во всяком возрасте надо наслаждаться его радостями и жить тем, что не устаревает», т. е. возраст надо определять по состоянию души.

КАК ПРИОБРЕСТИ И СОХРАНИТЬ ТО СВЕТЛОЕ  
МИРООЩУЩЕНИЕ, ТУ ВНУТРЕННЮЮ РАДОСТЬ, КОТОРАЯ,  
СВЕТАСЬ ИЗНУТРИ, ДЕЛАЕТ ЧЕЛОВЕКА БОДРЫМ И ДАЖЕ  
ВНЕШНЕ ПРЕКРАСНЫМ В ВОСЕМЬДЕСЯТ ЛЕТ?



# Концепция «здоровое старение». Принятие старости

- Позитивная модель старости обязательно предполагает осознание и принятие старости. Принятие старости рождает другое «чувство жизни», иное переживание своего присутствия в мире.. Только при таком варианте психического старения имеется полное согласие с самим собой, с внешним миром, с естественным ходом событий и, наконец, с неминуемостью завершения собственной жизни. Такая позиция в отношении собственной старости в большей мере способствует сохранности личности в этом возрасте.
- ВОЗ поддерживает позитивный подход к старению, который состоит в том, чтобы рассматривать старение как возможный не болезненный процесс в жизни человека. Этот подход определен как «здоровое старение, или доброе старение».

- Благополучное старение (понятие «благополучное старение» было введено в научный оборот Р. Хэвигхерстом в 1961 г.), (Д. Роуи и Р. Кана), подразумевает наличие крепкого здоровья, силы и жизненной энергии,
- П. Вонг: это же понятие означает сохранение в пожилом возрасте позитивного смысла жизни даже при нарушении физического здоровья.
- Наиболее общее определение М. Флуд: «Благополучное старение — это исход, предпочтительный для индивидуума, показывающий его способность адаптироваться и справляться с нарастающими изменениями, связанными с течением времени, сохраняя при этом цель и смысл жизни».

# Геронтообразование

- Кризис пожилого возраста возникает на границе зрелости и старости примерно в возрасте 55–65 лет. Этот период оказывается трудным для большинства стареющих людей, вызывая негативные эмоциональные переживания, связанные, в первую очередь, с влиянием ряда факторов - физическое здоровье, социально-экономический статус (утрата работы в связи с выходом на пенсию), потребность в чувстве удовлетворения от труда, нарушенные отношения с детьми, одиночество, обеспокоенность внешним видом.
- По оценкам геронтологов, очень сложным возрастом является возрастной период 60–74 года.

# Геронтообразование. Оценка деятельности школы пожилого человека

- у 60% пожилых людей, включенных в процесс образования, прослеживается позитивная оценка ближайшего будущего и чаще встречается ожидание достижений.
- 70% слушателей школы согласны с утверждением, что образование позволило им занять достойное место в обществе, помогло понять и найти смысл жизни.
- 60% опрошиваемых ответили, что им не хватает знаний, которые они приобрели в жизни,
- почти 80% ответили, что человек должен учиться на протяжении всей жизни.
- 40% считают необходимым заниматься самообразованием.

# Активное долголетие: 10 заповедей

- Статья «Как дожить до 100 лет и получить от этого удовольствие», опубликованной в британском журнале New Scientist, 10 заповедей, соблюдение которых обеспечивает человеку активное долголетие.
- Главная, десятая заповедь касается отношения к жизни. Тот, кто надеется дожить хотя бы до совершеннолетия правнуков, должен всегда поддерживать позитивное отношение к действительности, больше улыбаться и стараться быть довольным собственной жизнью.

**• «...Я УЖЕ В НЕЙ И ОНА ПРЕКРАСНА!»**