



Узрост магчымасцяў?

(Заканчэнне. Пачатак на 1-й стар.)

Адно з найважнейшых пытанняў, якое паўстае перад людзьмі, што дасягнулі пенсійнага ўзросту, — ці працягваць працоўную дзейнасць? Людміла Жылевіч адзначае: у 90 % выпадкаў правільны адказ — так. Зразумела, гаворка не ідзе пра людзей, што набылі да пенсіі тая ці іншыя хранічныя захворванні, якія выключаюць магчымасць работы нават на паўстаўкі. Хвароба не выбірае, але, у прынцыпе, калі чалавек сочыць за сваім здароўем, да пенсійнага ўзросту ён у нашы дні прыходзіць актыўным і захаваным, гаворыць спецыяліст.

— Сёння краіна зацікаўлена ў тым, каб прафесіяналы, якія маюць вялікі вопыт працы, заставаліся ва ўсіх сферах эканомікі. Больш за тое, ёсць тэндэнцыя, каб гэтыя людзі не проста заставаліся на сваіх працоўных месцах, але і становіліся настаўнікамі для маладых спецыялістаў. Інстытут настаўніцтва — вельмі перспектывны кірунак: найбагацейшы арсенал назваўся сталымі прафесіяналамі вопыту неацэнны, асабліва ў такіх галінах, як медыцына, навука, адукацыя, сфера культуры. Людзі, якія дасягнулі пенсійнага ўзросту, маюць патэнцыял, які яшчэ не растрачаны. Але да нядаўняга часу ён заставаўся незапатрабаваным.

ЯК ПАДРЫХТАВАЦА ДА ПЕНСІІ

— Людміла Аверкіёўна, існуе паняцце «перадпенсійная дэпрэсія». Чаму яна ўзнікае? Акрамя таго, вельмі часта дэпрэсія развіваецца ў пенсіянераў...

— Аб тэрмінах прыходу ўласнай пенсіі кожны чалавек, зразумела, ведае загадзя. І ўсё ж, як паказвае практыка, пенсія — суб'ектывна, зразумела — вельмі часта надыходзіць раптоўна і нечакана. Узнікае разгубленасць: быццам бы яшчэ гатовы працягваць працоўную дзейнасць, але пенсійны ўзрост кажа: «Хопіць». Ды і працадавец яшчэ за некалькі гадоў да пенсіі пачынае «сканываць» цябе на прадмет кваліфікацыі і прафесіяналізму: а ці не сышоў ты з дыстанцыі, ці не выпаў з абоймы? Да таго ж гады за 3-4 да пенсіі чалавек пачынае разумець, што яго магчымасці скарачаюцца: напрыклад, яму няпроста змяніць прадпрыемства або кампанію, бо адным з галоўных крытэрыяў пры прыёме на работу сёння паранейшаму з'яўляецца «ўзроставаы цэнз». Усё гэта — выдатная глеба для развіцця так званых «дэпрэсіўнага стану перадпенсійнага ўзросту». Сёння гэтая тэндэнцыя паступова змяняецца, грамадства бярэ курс на тое, каб захаваць прафесійны патэнцыял, назваўшы людзьмі да пенсіі, і я як герыятр не магу гэтаму не радавацца. Ад гэтага выйграе і ў цэлым дзяржава, і пажылыя людзі. Бо на работу часта складана ўладкавацца і моладзі без вопыту. Інстытут настаўніцтва дазваляе, з аднаго боку, захаваць найбагацейшы вопыт сталых прафесіяналаў, з другога — без засцярог узяць маладога спецыяліста, прымацаваўшы да яго дасведчанага настаўніка. У гэтым выпадку хутка вырастаюць з маладых кадраў высокапрафесійны калектывы — цалкам дасягальная перспектыва.

— Чаму пенсіянеры хочуць працаваць? Зразумела, што ключавым фактарам тут з'яўляецца матэрыяльны, але ж не толькі?

— Існуюць так званыя запаведзі даўгалецця. І адна з іх — максімальнае падаўжэнне працоўнай дзейнасці, то-бок сацыяльнай, разумовай і фізічнай актыўнасці. Чалавек нярэдка ўспрымае сыход на пенсію як у цэлым «сыход з жыцця». Ён не разумее, што рабіць на пенсіі, ён псіхалагічна да яе не гатовы. Вядома, што з гадамі нам усё складаней «выходзіць са штодзённай руціны», і раптоўнае «выпадзенне» з яе ўспрымаецца часам як катастрофа. У многіх яшчэ перад пенсіяй узнікае страх, што даўдзецца перайсці ў іншую прафесійную сферу або на больш нізкую па сацыяльным статусе пасаду — гэта яшчэ адна перадумова для развіцця дэпрэсіі. Хоць варта адзначыць, што вельмі часта па дасягненні пенсіі людзі самі не імкнуцца заставацца на кіруючых пасадах. З аднаго боку, у сталага чалавека ёсць мудрасць, досвед, цяжкасці, іншыя якасці,

18-гадовых і 60-гадовых падачы навучальнага матэрыялу патрэбна розная).

Заўважу, што сёння ўжо аксіёма: чым больш на працягу жыцця чалавек набывае навыкаў і ведаў, тым пазней ён старэе. Таму ва ўсім свеце развіваецца сістэма навучання для людзей ва ўзросце 60+. Яшчэ адна агульнасусветная тэндэнцыя — запатрабаванасць працоўнага і прафесійнага рэсурсу пажылых. Такім чынам, у пенсіянераў у нашы дні з'яўляецца цэлы кавалак яркага і паўнаценнага жыцця. Але грамадства павінна быць да гэтага гатовым, у прыватнасці сістэма адукацыі і сістэма працаўладкавання. Прыемна, што паступова Беларусь да гэтага прыходзіць.

МЕЖЫ МЫ ВЫЗНАЧАЕМ САМІ

— Але няўжо пенсія не «заслужаны адпачынак» пасля доўгіх гадоў працы?

— Так, але ў гэтага медала ёсць адваротны бок. Уявіце: чалавек разганяецца на веласіпе-



неабходныя кіраўніку. З іншага — яго ўжо гняце тая адказнасць, якая ляжыць на кіруючым складзе, ён хацеў бы працягнуць працаваць у іншым статусе. Напрыклад, загадчык аддзялення пасля выхаду на пенсію пераходзіць у статус проста доктара, і гэта задавальняе і самога пенсіянера, і калектыв.

— Што азначае фраза «падрыхтавацца да пенсіі»? Як гэта зрабіць правільна?

— У жыцці кожнага вельмі важны пяцігадовы перадпенсійны перыяд. Гэта час, калі трэба падумаць: ці застануся я на гэтай рабоце, ці хопіць у мяне сіл працаваць з такой жа аддачай? Або мне трэба перайсці на больш спакойную пасаду, і гэта дазволіць захаваць баланс паміж маімі патрэбамі і магчымасцямі? Наступнае пытанне — ці дазволіць мне здароўе заставацца ў ранейшай прафесіі? Ёсць шэраг прафесій, якія патрабуюць фізічных намаганняў: будаўнік, работнік фермы, камбайнер, трактарыст і гэтак далей. Можна быць, мне варта атрымаць кваліфікацыю ў сумежнай ці іншай сферы, а можа, проста схадзіць на прыём да кіраўніка і спытаць, дзе яшчэ мае веды і вопыт маглі б быць запатрабаваны на родным прадпрыемстве. Усё гэта трэба рабіць не за дзень да пенсіі. Калі вы прыйшлі да высновы, што застацца ў прафесіі не атрымаецца, магчыма, варта падумаць аб перакваліфікацыі. Сёння ў нашай краіне развіваецца прафесійнае навучанне менавіта для пажылых людзей. Дзейнічае шэраг праектаў, дзе фарміруюцца «ўзроставаыя» групы і працуюць настаўнікі з адпаведнымі ведамі (бо для

дзе, і раптам павінен рэзка спыніцца. Для многіх пенсія — нібы раптоўны ўдар. Высытляецца, што спяшацца больш няма куды, і пры гэтым незразумела, што з гэтым «не спяшацца» рабіць. Адбываецца парушэнне сацыяльных сувязяў, асабліва калі чалавек шмат працаваў і не фарміраваў той соцыум, які застанецца з ім на пенсіі. Дзеці выраслі і раз'ехаліся, сваякі жывуць далёка, сябры і сяброўкі былі толькі на рабоце. І пенсія абарочваецца сацыяльным вакуумам. Кола замыкаецца чатырма сценамі дома, мозг не атрымлівае новых задач, пачынае фарміравацца ранняя дэменцыя. Такія людзі могуць стаць агрэсіўнымі і раздражняльнымі. Яны пачынаюць ранаць з таго, што прыслухоўваюцца да сябе: дзе ў мяне баліць? Чалавек сыходзіць у хваробы і пакуты. Выйсце — знайсці сабе сферу прымянення. Гэта можа быць прафесійная дзейнасць. Або «сырэбране валандства» — яшчэ адзін перспектывны кірунак, які развіваецца ў нашай краіне — або хобі, або атрыманне новых навыкаў. Сёння вельмі актыўна вывучаюцца пытанні даўгалецця: харчаванне ў рэгіёнах, дзе традыцыйна шмат доўгажыхароў, нюансы экалогіі, іншыя фактары. І атрымліваецца, што адзін з галоўных кампанентаў актыўнага даўгалецця — гэта якраз запатрабаванасць чалавека, а таксама наяўнасць у яго жыцці мэт, як кароткачасовых, так і прапанаваных.

— Да якога ўзросту вы рэкамендавалі б пенсіянерам працягваць працоўную дзейнасць?

— Рэкамендацый тут быць не можа, усё вельмі індывідуальна. Але пасля 60 гадоў, 70 гадоў — гэта наступны этап, калі чалавеку варта заняцца планаваннем свайго жыцця. Справа ў тым, што да 75 гадоў у многіх пачынаюць напрацоўвацца герыятрычныя сіндромы. Іх можа не быць — і ўсё ж трэба зыходзіць з фізіялогіі арганізма чалавека, які старэе. Зрэшты, сёння вельмі часта да 75 гадоў пажылыя людзі (асабліва жанчыны) цалкам захаваны фізічна і разумова і жывуць паўнаватасна. Так, яны не так хутка бегаюць, як маладыя, не такія шматзадачныя, але, у прынцыпе, на сваім працоўным месцы часам спраўляюцца не горш за маладых. Хачу падкрэсліць: пажылыя кадры «ўсухую» праіграюць маладым толькі ў адным — у веданні ІТ-тэхналогій. І гэта для многіх работадаўцаў вырашальны фактар. Хоць вопытны спецыяліст «за 60» хутчэй знойдзе выхад са складанай прафесійнай сітуацыі, ніколі не падвядзе кіраўніка — як правіла, такія работнікі вельмі адказныя. Таму, паўтаруся, аптымальны варыянт — маладыя спецыялісты плюс вопытныя «аксакалы». Такі тандэм зможва вырашыць любыя задачы. І, дарэчы, сёння вельмі многія пенсіянеры імкнуцца

— Такім чынам, прафесійная запатрабаванасць — гэта спосаб запаволіць старэнне?



— Так, прычым нават калі пенсіянер працуе на самай прастай рабоце. Бо мы вымушаны выконваць рэжым дня, а устаўшы раніцай, прыводзім сябе ў парадак — не ператвараемся ў тых, каму абыйкавы яго знешні выгляд і рэакцыя навакольных. Наша жыццё не становіцца бясконцым «днём сурка», калі дні не адрозніваюцца адзін ад аднаго. Плюс элемент руху: многія пенсіянеры імкнуцца хадзіць на работу пешшу ў якасці фізічнай актыўнасці. Безумоўна, важны і сацыяльны кампанент. Сацыялізацыя прафілактуюе раннюю старэнне: моўная нагрузка, разумовы працэс, камунікацыя — такім чынам падтрымліваецца кагнітывны статус. Усё гэта — прафілактыка дэпрэсіі і дэменцыі.

Акрамя таго, калі працуеш, кіраўніцтва патрабуе ад цябе выканання дыспансерызацыі. Такім чынам, калі ты сам не хочаш звяртаць увагу на сваё здароўе, будзеш вымушаны гэта зрабіць у парадку працоўнай дысцыпліны: выкарыстоўваць дзень дыспансерызацыі па прызначэнні.

І, нарэшце, працяг працоўнай дзейнасці дапамагае планваць сваю будучыню і ставіць мэты. У Японіі, краіне доўгажыхароў, напрыклад, у грамадстве прынята працягваць працоўную дзейнасць як мага даўжэй. Гэта лад жыцця, лад мыслення. Чалавек ставіць сабе мэты, кароткатэрміновыя і доўгатэрміновыя, адчувае радасць ад іх дасягнення, глядзіць наперад, а не назад. І мозг настройвае арганізм на хвалю актыўнага даўгалецця.

— Да якога ўзросту вы рэкамендавалі б пенсіянерам працягваць працоўную дзейнасць?

— Рэкамендацый тут быць не можа, усё вельмі індывідуальна. Але пасля 60 гадоў, 70 гадоў — гэта наступны этап, калі чалавеку варта заняцца планаваннем свайго жыцця. Справа ў тым, што да 75 гадоў у многіх пачынаюць напрацоўвацца герыятрычныя сіндромы. Іх можа не быць — і ўсё ж трэба зыходзіць з фізіялогіі арганізма чалавека, які старэе. Зрэшты, сёння вельмі часта да 75 гадоў пажылыя людзі (асабліва жанчыны) цалкам захаваны фізічна і разумова і жывуць паўнаватасна. Так, яны не так хутка бегаюць, як маладыя, не такія шматзадачныя, але, у прынцыпе, на сваім працоўным месцы часам спраўляюцца не горш за маладых. Хачу падкрэсліць: пажылыя кадры «ўсухую» праіграюць маладым толькі ў адным — у веданні ІТ-тэхналогій. І гэта для многіх работадаўцаў вырашальны фактар. Хоць вопытны спецыяліст «за 60» хутчэй знойдзе выхад са складанай прафесійнай сітуацыі, ніколі не падвядзе кіраўніка — як правіла, такія работнікі вельмі адказныя. Таму, паўтаруся, аптымальны варыянт — маладыя спецыялісты плюс вопытныя «аксакалы». Такі тандэм зможва вырашыць любыя задачы. І, дарэчы, сёння вельмі многія пенсіянеры імкнуцца

асвойваць ІТ-сферу і лічбавыя тэхналогіі. Гэтыя курсы запатрабаваныя, напрыклад, ва ўніверсітэтах трэцяга ўзросту і ў іншых структурах. Мы, напрыклад, запрашалі навучэнцаў 10—11 класаў, якія вучылі нашых пажылых людзей. І калі моладзь разумее, што галоўнае — пераадолець страх старэйшага пакалення перад гэтай сферай, потым навучанне праходзіць лёгка і эфектывна.

А ў цэлым хачу падкрэсліць: старэе наша абалонка, а не душа. І ў 70 гадоў чалавек ставіць сабе роўна тая ж мэты, якія мог паставіць у 40. Тое, што бабуля павінна думаць толькі аб унуках і градах — састарэлы стэрэатып, які грамадства па-ранейшаму навязвае пажылым. Здавалася б, у нас няма эйджызму, і разам з тым грамадская думка не дае пажылым людзям забыцца на ўзрост. «Колькі-колькі вам гадоў? І вы ўсё яшчэ працуеце?!» Сучасныя пенсіянеры маюць вялікі патэнцыял, але сацыяльныя інстытуты і грамадства ў цэлым павінны «падцягнуцца» да гэтай рэальнасці. Трэба мяняць грамадскую думку, трэба, каб работадавец мог прапанаваць сталаму спецыялісту, напрыклад, гнуткі графік або работу анлайн.

— А ці ёсць у працягу працоўнай дзейнасці пасля выхаду на пенсію мінусы?

— Безумоўна, але толькі ў тым выпадку, калі чалавек пераацэньвае свае сілы — напрыклад, працягвае працаваць, каб дапамагчы матэрыяльна дзецям і ўнукам або мае сур'ёзныя праблемы са здароўем. У нас такая праблема: чамусьці бабулі і дзядулі лічаць, што яны павінны выконваць функцыі бацькоў для сваіх унукаў. Бабуля можа спаць пірог, паглядзіць унука па галаве, выслушаць, але яна не павінна аддаваць на рабоце апошнія сілы, каб даваць грошы ўнукам. Пераацэньванне сваіх сіл заўсёды вядзе да паталагічнага старэння, асабліва ва ўзросце 70+. А гэта вельмі хутка прыводзіць да залежнасці ад старонняй дапамогі, і замест таго, каб быць апорай для сваіх дзяцей і ўнукаў, пажылы чалавек становіцца для іх цяжкім клопатам. Дапамагчы дзецям і ўнукам можна не толькі грашыма. Згадзіцеся, выдатна, калі ў доме чысціцца, заўсёды гатовыя абед і вячэра. Іншая справа, што людзі, якія побач, павінны цаніць гэта. Бо чаму яшчэ людзі сталага ўзросту імкнуцца застацца на рабоце? Там яна Марыя Іванаўна, шаноўны чалавек, каштоўны спецыяліст, а дома — проста бабуля: падай і прынясі. Уменне шанаваць тое, што робяць для нас нашы пажылыя блізкія, вельмі важна, гэтаму трэба вучыць дзяцей з самага ранняга ўзросту. Бабуля прыгатавала табе абед, нягледзячы на тое, што сёння ў яе высокі ціск, — абдымі яе і скажы «дзякуй».

Аляксандра АНЦЭЛЕВІЧ.