

■ 50+

## ШУКАЙЦЕ НОВЫЯ СЭНСЫ Ў ЖЫЦЦІ



### Галоўныя рызыкі старасці і як іх пазбегнуць

Мінскі доктар-герыятр Ірына ТОКАРАВА расказала нам пра адзін выпадак. Неяк яна прыйшла ў госці да пажылой жанчыны, у якой старэнькая мама, добра за 80. І ў гэтай жанчыны яшчэ ёсць 40-гадовая дачка. Далей прыводзім аповед ад першай асобы: «І вось пры мне жанчына пытаецца ў сваёй дачкі: «Таня, хто купіў гэтыя страшныя сінія астры і паставіў у вадзю?» А тая ёй паказвае знамяці: маўляў, цішэй. І шэптам кажа: «Бабуля купіла». І гэтая жанчына адразу закрычала на ўвесь пакой: «Мама, якая ты малайчына! Якія цудоўныя кветкі ты купіла! Якое хараства!...» Многія як агню бяцца старасці, але ж састарэць — значна лепш, чым памерці маладым. Асабліва калі побач з вамі блізкія людзі і калі яны будуць такімі ж чулымі і далікатнымі, як жанчына з гэтай гісторыі.

### ЧЫМ НАС ПАЛОХАЕ СТАРАСЦЬ?

«Моладзь лічыць: каб старасць не была страшная, трэба шмат зарабляць і да пажылога ўзросту стаць забяспечаным чалавекам. А вось і не, — сцвярджае Ірына Токарава. — Вядома ж, старасць палухае перш за ўсё хваробамі, калі людзі маюць патрэбу ў пастаянным доглядзе. Але не менш, а то і больш страшнымі з'яўляюцца адзінота, дэфіцыт зносін і самарэалізацыі, страта сэнсу жыцця».

Асабліва цяжкім, паводле слоў спецыяліста, такі стан бывае ў мужчын. Жанчыны знахо-

меса біялагічныя пытанні — прыярытэт аддаецца сацыяльным фактарам.

### НАФАРБАВАЦЦА, НАВАТ ВЕЛЬМІ ЎДАЛА, — НЕ ЗНАЧЫЦЬ ПАМАЛАДЗЕЦЬ...

Да пажылога ўзросту ўсе прыходзяць па-рознаму, і ў кожнага чалавека працэс старэння вельмі індывідуальны. Яго хуткасць залежыць ад генетыкі, полу, ладу жыцця, навакольнага асяроддзя, сацы-

хутчэй, асабліва калі ў яго праблемы з сэрцам і сасудамі.

У нас людзі пачынаюць задумвацца пра сваё здароўе і клапаціцца пра сябе дзесьці пасля 40 або 50 гадоў, а то і толькі пасля выхаду на пенсію. Але рабіць гэта трэба значна раней — для таго, каб заўчасна не пастарэць.

### Па градацыі СААЗ малодосць доўжыцца да 44 гадоў, сярэдні ўзрост — да 60, старэчы пачынаецца з 75, а доўгажыхары — гэта людзі старэйшыя за 90 гадоў.

Трэба дакладна ўяўляць сабе фактары рызыкі заўчаснага старэння. Гэта перш за ўсё маларухомы лад жыцця. А цяпер паглядзіце на нашу моладзь, якая аддае перавагу камп'ютару і нават сустракаецца ўсё часцей з дапамогай камп'ютара — у скайпе, а не ўжывую. Усім ім пагражае ў будучыні заўчаснае старэнне.

Важны фактар рызыкі — працяглая стрэсы, якія да таго ж часта паўтараюцца. І нерацыянальнае харчаванне... Зноў жа паглядзіце, як харчуюцца нашы студэнты, хто наведвае ўстановы, дзе прадаюць фаст-фуд? А нашы пажылыя людзі? Ім трэба абмежаваць ужыванне салёных, вострых, салодкіх страў і страў з вялікай колькасцю тлушчаў. Больш аддаваць перавагу садавіне, агародніне, антыхалестэрынавай дыеце (ужыванне рыбы, малака і малочных прадуктаў, прадуктаў, якія змяшчаюць вітаміны А, С і Е).

### ШТО МОЖА АШЧАСЛІВІЦЬ ПАЖЫЛОГА ЧАЛАВЕКА

Пажылы чалавек мае патрэбу ва ўвазе і спагадзе, кажа наша суразмоўніца. У сям'і нельга ад яго адгароджвацца, пазбаўляць хатніх абавязкаў. Калі ў сям'і нешта абмяркоўваюць, напрыклад рамонт, трэба спытаць і меркаванне пажылых сваякоў, калі яны жывуць з вамі. Вельмі важна, каб з імі раіліся, лічыліся... На лецішчы можна спытаць пажылую маму: «Як тут лепш разбіць кветнік?» Убачыце: гэта простае пытанне зробіць яе шчаслівай...

### ЦЫТАТА АД «ЗВЯЗДЫ»

#### «Навучыся маліцца і любіць!...»

«...Якой нязноснай пацыенткай аказалася вясёлая старая, якой яна стала злоснай нэндзай, як пакутавала ад бяссоння, як баялася смерці; колькі доўгіх начэй ляжала яна, стогнучы, нібы ў вар'яцкім пакутлівым трызненні, абложаная прывідамі таго будучага свету, пра які і слухаць не хацела, калі была ў добрым здароўі. Уяві сабе, юная чытачка, мітусліваю, сябелюбую, агідную, няўдзячную, няверуючую старую ў пакутах ад болю і страху, ды яшчэ без парыка! Уяві яе сабе і, пакуль ты яшчэ не састарэла, навучыся маліцца і любіць!» (У. Тэкерэй. «Кірмаш пыхлівасці».)

### ■ Даследаванні

## ПОЗНІЯ ШЛЮБЫ БОЛЬШ ТРЫВАЛЫЯ?

Асаблівасці сучаснай сям'і  
абмяркоўвалі ў педуніверсітэце

Парадаксальна, але факт: чым больш ляля-пара ставіцца да магчымасці разводу, тым больш іх задаволенасць сумесным жыццём. Бо калі муж і жонка самадастатковыя ў адносінах, паміж імі менш псіхалагічнага напружвання. Пра праблемы сучасных шлюбаў разважалі падчас міжнароднай канферэнцыі «Дзяцінства і сям'я XXI стагоддзя: праблемы і стратэгіі псіхалагічнай дапамогі і падтрымкі», якая праходзіла ў БДПУ імя Максіма Танка.

### Узважаны выбар

За апошнія 15 гадоў беларусы сталі ўступаць у шлюб амаль на тры гады пазней. Летась сярэдняста-тыстычны ўзрост нявест склаў 25,5 года, жаніхоў — 27,5. Больш распаўсюджанымі становяцца познія шлюбы — калі сям'ю вырашаюць стварыць пасля 35. Асаблівасці такіх саюзаў вывучала дацэнт кафедры сацыяльнай і сямейнай псіхалогіі БДПУ, кандыдат псіхалагічных навук Анастасія ГОНТА.

У позніх шлюбах муж і жонка, як правіла, цэняць свабоду. Яны любяць праводзіць вольны час паасобку. Адаюць перавагу не сумеснаму, а змешанаму (долеваму) бюджэту, каб захаваць прывычную фінансавую незалежнасць. У такіх парах дзейнічаюць па прыцыпе «хто бачыць праблему, той яе і вырашае» і не праводзяць строгаю мяжу паміж мужчынскімі і жаночымі абавязкамі.

— Перыяд «зняцця масак» у познім шлобе праходзіць звычайна лягчэй, чым у маладых сям'ях, паколькі дарослыя сужэнцы маюць больш рэалістычны погляд на іншага чалавека. У большасці выпадкаў людзі жэняцца ў выніку ўсвядомленага і ўзважанага выбару, што з'яўляецца залогам трывалых адносін. Звычайна ў такім узросце чалавек ужо ўмее быць адзін і ўступае ў шлюб не столькі для таго, каб пазбегнуць адзіноты, колькі таму, што хоча дзяліцца эмацыйным цяплом, клопатам, ведамі, фінансамі. Хаця бываюць і дзіўныя выпадкі. Так, адна кліентка скардзілася, што не можа спаць у адным ложку з мужам. Яна проста фізічна не прывыкла, каб хтосьці быў побач, — дзеліцца Анастасія Гонта.

Магчыма, праз тое што жыццёвыя ўстаноўкі пасля 35 гадоў ужо не такія гнуткія, ствараць сям'ю становіцца больш складана? Аказалася, не: псіхалагічная аўтаномія не пагаршае якасць шлюбу.

### Бацькі — тыя, хто побач

Ці праўда, што ў сям'ях паўторных шлюбаў дзеці, якія засталіся ад першага саюзу, заўсёды адчуваюць сябе некамп'ортна? **Выкладчыца кафедры сацыяльнай і сямейнай псіхалогіі педуніверсітэта Ірына ВАРШЫЛІНА** правяла даследаванне сярод падлеткаў 15—18 гадоў, якія жывуць з айчымам ці мацахай. І высветліла, што многія з іх лічаць сваю цяперашнюю сям'ю ідэальнай.

— Там, дзе маці шчаслівая, бачны ўклад айчыма, там і дзеці адчуваюць сябе добра, — кажа Ірына Варшыліна. — Праблемы ўзнікаюць, калі парушана структура адносін, і тут няважна, гэта першы шлюб ці паўторны.

А вось пра сваіх біялагічных бацькоў, якія часта пасля разводу выдаляюцца з поля зроку дзіцяці, многія падлеткі адзываюцца негатыўна. Дурны, дрэнны, эгаіст, забыўся на нас — такія характарыстыкі ім прыпісвалі. У той час, калі дзеці з першасных сям'яў, як правіла, лічаць сваіх татаў самымі лепшымі (хоць і хвалявіта рэагуюць на іх занятасць і дырэктывнасць).

### Быць ідэальным... дрэнна

«Паводзь сябе прыстойна, каб нам не было сорамна», «Не вылучайся», — бацькі часта робяць дзеціма такія заўвагі. Але імкненне выхаваць ідэальнага члена грамадства не вядзе ні да чаго добрага.

Пра небяспеку сацыялізаваных сям'яў гаварыла дацэнт кафедры сацыяльнай і сямейнай псіхалогіі БДПУ, кандыдат псіхалагічных навук **Валянціна СЛЯПКОВА**:

— У такіх сям'ях патрабуюць ад дзіцяці падпарадкаўвацца, быць правільным, стрыманым і закрытым. Прэтэнзія на самастойнасць успрымаецца як непаслухмянасць, адхіленне ад нормы. У іерархіі каштоўнасцяў на першае месца бацькі ставяць знешні поспех (адукацыю, кар'еру, прыгажосць): для іх ён становіцца прыкметай сямейнага дабрабыту. Але дасягненне максімальнага поспеху немагчыма ў масавым парадку!

У выніку ў дзяцей, ад якіх увесь час патрабуюць быць ідэальнымі, знікае самаацэнка. Каб адчуваць сябе значнымі, яны пачынаюць шукаць розныя спосабы адпавядаць стандартам, што ўхваляюцца грамадствам. Менавіта з гэтых прычын у дзяўчат у падлеткавым узросце ўзнікаюць такія расстройствы, як нервовая анарэксія і булімія. Харчовыя паводзіны могуць быць пратэстным спосабам дасягнення самастойнасці.

Гэта не значыць, што дзіця не трэба заахвочваць старанна вучыцца ці захоўваць добрыя манеры. Але галоўнай арыентацыяй для бацькоў мусіць быць не запыты грамадства, а інтарэсы і ўнутраны свет іх сына ці дачкі.

**Наталля ЛУБНЕЎСКАЯ.** lubneuskaya@vviazda.by

### — Кажуць, характар у старасці псуецца...

— Ён не псуецца, — адказвае Ірына Токарава. — Значыць, у чалавека і быў такі характар. Проста з узростам чалавек можа часам стаць больш адчувальным да крыўдаў, напрыклад. Вядома, хваробы таксама адбіваюцца на характары. Ён значна мяняецца пасля перанесенага інсульту. Такія людзі могуць становіцца раздражняльнымі, плаксівымі.

Але ў цэлым, калі ніякіх сур'ёзных хвароб няма, то проста з узростам у чалавека пачынаюць праяўляцца тыя рысы характару, якія ў яго былі і раней, але ў маладым і сярэднім узросце ўдала ўтойваліся. Калі жанчына была зайздросліва, і ў маладосці ёй гэта ўдавалася хаваць, то ў сталым узросце згаданая рыса робіцца ўжо відавочнай. Такая жанчына можа галасіць: «Ага, у Валі і Любы ёсць дача, машына, пенсія не малая... А ў мяне нічога гэтага няма...» Яна сапраўды гэтак жа зайздросціла ў маладосці, але гэта было ўтоена ад навакольных.

### ЯК ЗАБЯСПЕЧИЦЬ САБЕ ШЧАСЛІВАЕ СТАРЭННЕ

Па-першае, звярнуць увагу на сваё здароўе. І пажадана як мага раней. Кожнаму трэба кантраляваць сваю вагу, артрыяльны ціск і ўзровень халестэрыну і цукру ў крыві.

Кожны дзень прагулкі — 30 хвілін пешшу. Пажадана, калі дазваляюць суставы, у хуткім тэмпе — дзесьці 90 крокаў у хвіліну. Яшчэ лепш — займацца скандынаўскай хадой або фітнесам.

Па-другое, важная грамадская актыўнасць — зазірніце ў мясцовы ТЦСАН і запішыцеся ў які-небудзь сурдэзямі — гэта вельмі зносінны. Няхай вы не станеце дружбакамі, але пазбегнеце сацыяльнай ізаляцыі. Звярніце ўвагу, колькі летам у добрае надвор'е ходзіць пажылых людзей каля дома, у парку... Можна падыйсці да іх, пагутарыць. Аднадумцаў, якія вас выслушаюць, можна знайсці.

Па-трэцяе, вельмі важна асвойваць нешта новае. Гэта добра ўплывае на здароўе мозгу. Якія людзі выглядаюць у старасці маладзейшымі? Перш за ўсё — творчыя, навукоўцы. Паглядзіце на артыстку Веру Васільеву, якой сёлета будзе 92 гады... Яна, дарэчы, сказала, што да гэтага часу не мае праблем з памяццю, бо аднойчы зразумела: на суфлёраў спадзявацца нельга, і таму дасканалы завучвала кожную сваю ролю. Дарэчы, у пажылым узросце вельмі карысна вучыцца на памяць вершы, тэксты песень.

І важна быць аптымістам. Да такіх людзей і навакольных цягнуцца...

**Святлана БУСЬКО.** busko@vviazda.by