Старость – закономерно наступающий заключительный период возрастного индивидуального развития.

Старения – разрушительный процесс, который протекает в результате нарастающего с возрастом повреждающего действия внешних и внутренних факторов и ведет к недостаточности физиологических функций организма. Старение представляет собой постоянно развивающееся и необратимое изменение структур и функций живой организма.

Старения – это прежде всего функция времени, его нельзя остановить, как невозможно прервать течение времени. Процесс старения необратим. Старость и смерть неизбежны. Существует две традиционные точки зрения на причины развития старения.

1. Старение – генетически запрограммированный процесс, результат закономерной реализации программы заложенной в генетическом аппарате.
2. Старения – результат разрушения организма, вызванный различными факторами, действие которых повторяется и накапливается в течение своей жизни.

Старость приближается к человеку двумя путями: через физиологическое ослабление организма и через психическое ослабление интересов. Доказано взаимозависимость этих процессов, проявляющая в психофизическом ослаблении активности человека, при этом снижение психической деятельности влияет на организм. Каждый человек сам вырабатывает свой собственный способ старения. Старые люди часто жалуются на тоску и одиночество, изоляция от общества и ставят эти жалобы в непосредственную связь с материальными трудностями и проблемами удовлетворения основных житейских потребностей.

Стереотип старости, сформировавшейся в том или ином обществе, является отражением положения старых людей, которые в этом обществе живут. Позитивный стереотип - в основе лежит ценность жизненного опыта и мудрости старых людей, потребность уважения к ним и соответствующей опеки.

Негативный стереотип – на старого человека смотрят как не нужного, лишнего, бесполезного и его опыт расценивают как ненужного и неприменимый в настоящий момент.

В зависимость от своего психотипа человек воспринимает и проживает старение.

Старость – это возрастной период являющийся конечным этапом старения.

Календарный возраст – это количество астрономического времени, прошедшего со дня рождения человека.

Биологический возраст – это мера во времени биологических возможностей, мера жизнеспособности организма, мера предстоящей жизни.

Старение население – это наиболее характерное демографическое явление современной эпохи и обусловленное сложным комплексом факторов, включающих особенности воспроизводства населения, интенсивность и направленность миграции населения, санитарно-демографические последствия войн.

**Психологические особенности пожилых людей.**

Сильные уравновешенные типы нервной системы в старости остается потребность в труде, сохраняется интерес к политике, искусству. Чувство одиночества сочетается со стремлением сохранить и создавать новые общественные связи.

Сильные неуравновешенные типы нервной системы сохраняется потребность к труде, интерес к окружающему. Они нетерпимо относиться к своей старости и к новому положению. Несмотря на сниженные возможности, эти люди стремятся и импульсивными методами добиться к своей поставленной цели.

У людей со слабым типом нервной системы потребность в труде почти не существует. Отсутствует самостоятельность, отмечается чувства беспокойства. Состояние здоровья и благополучия в старости зависеть от многих факторов: материального и социального благополучия, экологической обстановки, достижений науки и медицинской помощи.

**Анатомо-физиологические особенности пожилых людей.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Система органов | Признаки старения | Механизмы старения |
| Кожа | Появление морщин, сухость кожи,  выпадение и поседение волос. | Снижение эластичности кожи, уменьшение способности клеток к воспроизводству. |
| Зрения | Уменьшение адаптации к темноте, сужение полей зрений. | Изменение эластичности хрусталика |
| Слух | Ухудшение слуха, восприятие звуков высокой частоты. | Атрофия суставов между слуховыми косточками. |
| ЖКТ | Нарушения прикуса, нарушения глотания, ослабление обоняния | Атрофия жевательных мышц, потеря зубов. |
| Дыхательной системы | Ухудшение бронхиальной проходимости | Ослабление дыхательной мускулатуры |
| Сердечная система | Ухудшение кровообращения, увеличения артериального давления | Уменьшение количества клеток миокарда, атрофия и склероз, |
| Косно-мышечная система | Уменьшение роста, мышечной силы и массы | Снижение мышц, искривление позвоночника |
|  | Снижения памяти, уменьшения способности к обучению | Снижение функции головного мозга |
| Иммунная система | Нарушение иммунного ответа | Снижение клеточного иммунитета |

Старость – это заключительный период человеческой жизни, условное начало которого связано с отходом человека от непосредственного участия производительной жизни общества. Хронологические определения границы старости не всегда оправданы из-за огромных индивидуальных различий в проявлении признаков старения.

Человечество всегда стремилось каким-то образом продлить срок жизни, найти лекарство от старости, но лишь в ХХ веке геронтология начала давать ответы на самый главный вопрос – как избежать преждевременного старения. Пока однозначных рецептов никто не дал, но теория о причинах старения существует около трехсот. У каждого срок генетически предопределен, но доказано что человеческий потенциал рассчитан на 100-120 лет жизни.

Геронтология выделяет следующие причины старения в организме.

1. Живой организм изнашивается и стареет как все в природе. Со временем в генах накапливается большое количество повреждений или мутаций что нарушает организма. Организм также разрушается из-за недостатка кислорода, стрессов, накопления вредных веществ внешнего и внутреннего происхождения.

2.Потеря организмом к способности к самообновлению и самовосстановлению. С определенного момента процесс обновления замедляется, а затем вовсе прекращается, и организм погибает.

3.Запуск организмом процессов, способствующих его саморазрушению, старению и гибели. Сначала организм создает механизмы защиты, чтобы довести живой организм до репродуктивного возраста и справляется с этим вполне успешно, а затем перестает заботиться и запускает механизмы которые помогают организму умереть.

Социальный работник должен учитывать особенности психики людей пожилого возраста. В разговоре необходимо проявлять внимание и заинтересованность. Речь должно быть четкой, ясной и не замедленной. Используете уважению и эмпатию, проявляете интерес к собеседнику, активно слушаете. Вы производите хорошее впечатление, если у вас легкая улыбка, открытый взгляд, позитивное отношение к человеку и его мыслям, приятный голос. Не следует опускать голову и смотреть на пол, скрещивать руки, постукивать, громко говорить.