



ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОТРЕБНОСТЕЙ ЛЮДЕЙ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА КАК ОДИН ИЗ ОСНОВНЫХ ФАКТОРОВ ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ИХ ЖИЗНИ



ИРИНА РУКИНА

Заведующая кафедрой государственного и муниципального управления Международного университета в Москве, доктор экономических наук, профессор, академик РАЕН

Пожилые люди в наши дни осознают себя пожилыми значительно позже, чем это было в прошлом веке, или вообще не признают пожилого возраста. Можно часто увидеть по телевизору репортажи о том, что женщины и мужчины в 80–90 лет прыгают с парашютом, выполняют гимнастические упражнения на брусьях, плавают на скорость, гоняют на автомобиле и велосипеде.

Возрастные предпочтения людей становятся в наши дни все шире. Пожилой человек не хочет признавать, что старость — это конец жизни. Человек, достигший определенного образовательного уровня, имеющий богатый профессиональный и жизненный опыт, не может себе сказать: «Стоп, хватит, пора на покой!» У него есть огромное желание продолжать работать, быть востребованным, участвовать в общественной жизни, писать, выступать, более плотно и серьезно заниматься своим хобби. Людей, которые махнули на себя рукой, сознательно относят себя к старикам, становится все меньше, особенно в больших городах. Скорее, наоборот, — у многих просыпается жажда жизни и новых знаний. Я думаю, люди третьего возраста чисто интуитивно начинают понимать, как это важно и с точки зрения психологии, и с точки зрения здоровья. Люди с положительным отношением к старению живут на 7,5 лет дольше, чем люди с негативным взглядом на старость. У них реже случаются инфаркты, им требуется меньшая доза наркоза при хирургических операциях. Есть люди зрелого возраста, старающиеся создать семью и быть счастливыми.

Принято всех нас делить на возрастные группы, но человек доказывает психологам и медикам, занимающимся проблемами старения, что полезнее смотреть не в его паспорт и не в медицинскую карту (хотя это тоже важно), а на его позицию, его отношение к себе.

«Поэтому не останавливайтесь и не опускайте руки», — пишет Ричард О'Коннор в книге «Психология вредных привычек».

Чувство юмора и легкая самоирония — тоже хорошие инструменты для того, чтобы поддерживать себя в форме. Прекрасный пример этому — незабвенная Фаина Раневская. Когда мне хочется съесть что-нибудь вредное, я всегда вспоминаю ее знаменитое высказывание: «Я заметила, что, если не кушать хлеб, сахар, жирное мясо, не пить пиво с рыбкой, морда становится меньше, но грустнее».

Пожилой человек желает вести достойную жизнь, и он может это делать. Чтобы сохранить память, можно принимать таблетки, но гораздо эффективнее учить иностранный язык. Я в своем весьма солидном возрасте хожу на занятия по английскому языку. Я в этой школе аксакал, но, приходя туда, оставляю возраст за порогом и возвращаюсь в студенческие годы. Знаю многих людей моей возрастной категории, осваивающих новые профессии, занимающихся искусством, изобретениями, открытиями, играющих на сцене. К сожалению, пожилым людям приходится с большим трудом доказывать свою состоятельность, так как есть устоявшееся негласное правило: раз пожилой, значит, ты уже отстал от быстро изменяющейся жизни, и твой мир сузился до твоего собственного пространства.

И как важно, чтобы государство, общественные структуры, бизнес создавали благоприятные условия для самореализации пожилого человека, для раскрытия и поддержки его интересов и потребностей. Необходимо активнее развивать возможности участия пожилых людей в образовании, в удовлетворении культурных потребностей общества, в создании комфортной среды обитания.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) постоянно проводит опросы, чтобы выявить условия благоприятного проживания пожилых людей. Один из последних

опросов проводился в 33 городах 22 стран мира (Москва в их числе). Оказывается, у пожилых нет никаких запредельных требований. Вот этот простой список.

- Содержащиеся в хорошем состоянии и хорошо освещенные тротуары.
- Общественные здания, полностью доступные для людей с ограниченными возможностями.
- Практика, при которой водители городского транспорта не начинают движение, пока пожилые люди не займут места; в транспорте в первую очередь размещаются пожилые люди.
- Достаточное количество парковочных мест для людей с ограниченными возможностями.
- Интегрированные в общины дома, приспособленные для изменяющихся с возрастом потребностей и способностей людей.
- Дружественное и предназначенное для конкретных людей обслуживание; понятная информация вместо автоответчиков.
- Общественные и коммерческие службы и магазины, расположенные рядом с местом проживания людей, а не сконцентрированные за городом.
- Содействие справедливому и устойчивому экономическому росту при решении вопросов, связанных с последствиями старения населения.
- Стимулирование рынков труда для учета потребностей пожилых людей и использования их потенциала.

Конечно, это далеко не полный перечень. Но даже из него понятно, что старение населения — глубокий процесс, который сказывается на всех сторонах жизни людей. И первое, что надо сделать — убрать из словаря термин «дожитие», запретить этот термин для употребления чиновниками. Это слово унижает человеческое достоинство и не отвечает современным реалиям.

«Мы в суете спешим куда-то, но все же хочется чудес./ Желаю вам дожить до даты, где возраст обогнал бы вес».