**Психологические и физиологические изменения в пожилом возрасте**

Психологические и физиологические изменения тесно взаимосвязаны. Некоторые психологические характеристики пожилых людей (например, негативное восприятие действительности), могут являться следствием физиологических изменений в организме.

Специалисты различают **физиологическое** (нормальное) старение и **преждевременное** (связанное с заболеваниями).

**При физиологическом старении** человек до глубокой старости остается практически здоровым, он способен к самообслуживанию, сохраняет активность и интерес к окружающему миру.

**Преждевременное старение** начинается раньше (на 5, а иногда 10 лет) и является следствием перенесенных заболеваний, воздействия отрицательных факторов окружающей среды.

**При этом надо иметь ввиду**, что даже при нормальном (физиологическом) старении происходят возрастные изменения.

Это влияет на восприятие человеком окружающего мира, его самооценку, психоэмоциональное состояние и поведение.

При патологических формах старения, сопряженных с заболеваниями, зависимостью и утратой самостоятельности, изменения, как правило, выражены сильнее.

Старение проявляется в психологических и физиологических изменениях:

- может снижаться физическая и умственная работоспособность;
- замедляются и становятся менее точными движения, изменяется походка;
- возникает необходимость больше времени тратить на подготовку и больше контролировать собственные действия.

Когда может понадобиться помощь специалистов (психотерапевтов, психологов и др.)?

Когда длительно отмечается состояние стрессового напряжения, которое сказывается на здоровье.

Негативные переживания, требующие помощи могут выражаться:

- в остром переживании собственной ненужности, опустошенности,
- гневных и раздражительных реакциях на мир («необоснованная агрессия», направленная как на других, так и на себя).

Решающее значение для адаптации к жизни в пожилом возрасте имеют тип личности и особенности характера.

Положительным вариантом адаптации считают принятие самим пожилым человеком изменившейся жизненной ситуации, достаточное общение и повседневную активность, расширение и изменение окружения и привычной жизненной сферы, сохранение интереса к жизни.

Отмечая в своем теле возрастные изменения, очень ВАЖНО понимать естественность этих процессов, и несмотря на возникающие ощущения физического нездоровья, уметь найти новые сферы для самореализации, где можно получить новый опыт и сохранить чувство нужности обществу.