

УСПЕШНОЕ СТАРЕНИЕ - МИФ ИЛИ РЕАЛЬНАЯ ВОЗМОЖНОСТЬ?

Проф. д-р *Теодор Попов*,
Проф. д-р *Полина Балканска*,
Проф. д-р *Магдалена Александрова*,
Доц. д-р *Сильвия Младенова*,
Ас. *Евгени Иванов*, ас. *Антония Трендафилова*
Факультет Здравоохранения
Медицинский университет - София

Abstract: The article discusses the psychosocial and health perspective of the aging, some related to it problematic areas, based on the research, evidence of a team by the "Gerontology" at the Faculty of Public Health, Medical University - Sofia and based on them recommendations for multidisciplinary actions to improving the quality of life for aging Bulgarians.

Key words: aging, quality of life, successfully aging, national and European priorities, sustainable health care

Введение. Несмотря на то, что старение в современном обществе становится все более трудной задачей, благополучное старение не мистика, а вариант, который может быть превращен в реальность для болгарского населения путем реализации широкого спектра политики и участия специалистов различных областей, т.к. многомерная природа старения требует междисциплинарного подхода.

Психосоциальная форма старения.

Модель старения, которому следует каждый, зависит от его личности и индивидуальных жизненных обстоятельств. Психическое состояние, чувство собственного достоинства и социальная активность взрослого человека непосредственно влияют на образ жизни до- и вовремя пожилого возраста.

При изучении психологии старения и старости мы натываемся на всю сложность явлений, включающих в себя взаимные зависимости биологических, психологических и социальных факторов. Старение является генетически запрограммированным процессом, сформированном в ходе эволюции, в котором участвуют сложные возрастные изменения на всех уровнях организма.

Вестник Восточно-Сибирской открытой академии

Это одновременно и процесс уничтожения и процесс развития, включающий сложные взаимодействующие явления упадка и преимуществ.

Мы должны иметь ввиду следующие характерные особенности психического развития в пожилом возрасте (1):

- Психическое старение это длинный постепенный процесс психических изменений, имеющий тенденцию к снижению в ряде функций, начиная примерно с 40 лет, но возраст, в котором они проявляются и степень изменения широко варьируется у отдельных лиц. Эти изменения в значительной степени зависят от режима интеллектуальной деятельности, от адаптации к социальной среде в пожилом возрасте, от мотивации и интересов, от активности и поддержки среды, а также от продуктивной занятости житейскими задачами.

- Пожилые люди представляют собой более разнообразную группу, чем лица молодого возраста или средних лет. Основными источниками индивидуальных различий в процессе психического старения являются: биологические и медицинские детерминанты; социально-культурные факторы; образование; гендерные различия; факторы окружающей среды, социальной связности. Замечено присутствие разнородных тенденций психологических изменений, которые создают уникальные индивидуальные психологические сочетания.

- Изменения в нормальном психическом функционировании являются неизбежным спутником старения, но немногие из них соответствуют общепринятым негативным стереотипам старости. Не все проявления психического старения являются недвусмысленным проявлением биологического старения. Например, сокращение различных форм ощущений непосредственно отражают функциональные изменения в центральной нервной системе и связаны с приемом и обработкой поступающей информации. Изменения в памяти и интеллектуальной деятельности, однако, в значительной степени зависят от содержания деятельности, образовательного статуса, режима интеллектуальной деятельности, мотивации и интересов, от адаптации к

Вестник Восточно-Сибирской открытой академии

социальной среде в пожилом возрасте.

- В процесс старения принимаются к сведению некоторые общие тенденции в изменении личности, такие как снижение непосредственности и спонтанности, осторожность, жесткость поведения, низкая самооценка, депрессивная позиция, сужение и внутренняя переориентировка интересов и др. Изменяется социальный статус и динамический стереотип, как и вся ролевая сеть личности. Старику приходится изменять его «Я-концепцию» в связи с потерей предыдущей автономии и увеличивающейся зависимостью от других для того, чтобы удовлетворить свои ежедневные потребности.

- Для достижения душевного равновесия в старости важное значение имеют: общее состояние здоровья; финансовая обеспеченность; семья и социальные отношения; жилье и условия жизни; эффективная система социальной поддержки, чувство самоэффективности и автономии; стимулирующий стиль жизни; приобретенная в более раннем возрасте стратегия для решения проблем; наличие знакомой модели благополучной старости в семье (3).

Несмотря на то, что старение связано с потерями, многие пожилые люди успевают развить новые стратегии для адаптации и возможности для творческого самовыражения. Пожилые люди могут продемонстрировать гибкость в поведении и отношении, положительно развить как свой интеллектуальный, так и эмоциональный потенциал. Возраст может быть катализатором для творческого потенциала личности. Опыт и зрелость мыслей всегда была функцией времени. Они остаются привилегией пожилых!

Некоторые проблемные области в заботах о пожилых людях.

Проведенные обширные исследования группой по «геронтологии» Факультета общественного здравоохранения, Медицинского университета - Софии в области здравоохранения для престарелых и их психического здоровья в период 1998 – 2013 г.г., установили следующие основные проблемы, на которых остановимся вкратце (1, 4):

Вестник Восточно-Сибирской открытой академии

1. Недостаточная адаптация системы здравоохранения и социальной системы к конкретным потребностям стареющих болгар.

С приходом старости, независимость пожилых людей становится в значительной степени функцией их состояния здоровья, личных, финансовых и социальных ресурсов. Тенденция к распространенности хронических заболеваний в этих возрастных группах имеет огромное влияние на потребность в долгосрочном уходе. Старые люди подвержены значительному риску развития психических нарушений в связи с выше-перечисленными факторами риска. Требуется развитие комплексных услуг для оказания психиатрической помощи, начиная с превентивных мер до раннего вмешательства, предоставления услуг и управления проблемами, связанных с психическим здоровьем пожилых людей.

2. Отсутствие альтернативных и доступных форм поддержки семейного ухода за пожилыми людьми.

Потенциал семейного ухода уменьшается и пожилые люди все больше нуждаются в профессиональной поддержке в дополнение к неформальной помощи, предоставленной их детьми для обеспечения лучшего качества жизни.

3. Проявления ейджизма в области общественных отношений и здравоохранения для пожилых людей.

Ейджизм это несправедливая социальная позиция дискриминации по возрасту.

В области здравоохранения для пожилых людей отмечаются такие факты, которые установлены в нескольких ключевых направлениях:

- Тенденция пренебрежения медико-санитарными потребностями пожилых людей;
- Дефицит эмпатии отношений в оказании необходимой помощи;
- Отсутствие или недостаточное стремление к повышению квалификации медицинских специалистов в области гериатрической практики;
- Отказ или задержка медицинской помощи для пожилых пациентов и др.

4. Отсутствие специальных знаний и навыков для работы с пожилыми людьми, что создает значительные трудности для медицинского персонала или низкое качество предоставляемой гериатрической помощи.

Нехватка хорошо обученного персонала является проблемой современного мира в области ухода за престарелыми людьми в результате старения населения, но она особенно серьезна в Болгарии. В Болгарии обучение по геронтологии, гериатрии, психогериатрии и геронтопсихологии по-прежнему недостаточно и не соответствует европейским критериям для обучения медицинского персонала, обеспечивающего уход за пожилыми людьми.

Например, в течении последних нескольких лет в Болгарии гериатрия включена в перечень специальностей в системе здравоохранения, но нет заинтересованности в ней в связи с отсутствием мотивации к развитию в области гериатрии у врачей.

В ответ на растущие потребности общества Факультет общественного здравоохранения при Медицинском университете - Софии предоставляет компетентную геронтологическую подготовку в обучении студентов и курсы для последиplomной подготовки медицинских кадров.

Негативные стереотипы. – Мы надеемся дожить до старости, но боимся состариться. Жан де Лабрюер

Среди негативных стереотипов о пожилых людях, выделяются некоторые из следующих утверждений: большинство людей старше 65 лет являются стариками, слабыми, больными и бедными, которые не так компетентны и адаптивны как молодые; не имеют возможности для профессионального развития и достижений; не способны к сексуальной жизни и полноценным социальным контактам и т.п. Этот тип мышления является не только неправильным и нетерпимым, но влияет на самооценку и полную реализацию пожилых, увеличивает их социальную изоляцию, ведет к отчуждению, пессимистическим взглядам на мир и обрекает их на одиночество.

На самом деле, психологи считают, что ЧУВСТВО возраста это прежде

Вестник Восточно-Сибирской открытой академии

всего состояние души, а старение происходит в момент, когда вы решили, что все лучшее в вашей жизни закончилось. Т.е. как будто каждый сам решает, когда ему стареть. Поэтому некоторые люди стары уже в 40 лет, в то время как другие молоды ДУШОЙ в 80.

Понимание и соответствующая поддержка для пожилых людей вряд ли могут существенно измениться без преодоления как негативного отношения общества и отдельных лиц к старости и стареющему человеку, так и без усилий по сокращению, ликвидации основных препятствий для формирования позитивного отношения к пожилым людям и обеспечение достойной старости, таких как бедность, болезни и одиночество.

Необходимые меры для обеспечения качества жизни и ухода за стареющими болгарами:

1. Создание Республиканского геронтологического консультативного центра, который обеспечит промотивную, методическую, консультативную, профилактическую, диагностическую, научно-исследовательскую помощь и многое другое в области старения и ухода за пожилыми людьми.

Разве это не парадоксально, что такая страна, как Болгария, которая является второй по темпам старения нации в Восточной Европе и занимает пятое место в мире, является одной из немногих европейских стран, без Научного института, занимающегося проблемами старения и без Гериатрического консультативного центра, который бы предлагал специализированную помощь в области старения!

2. *Реализация междисциплинарного сотрудничества для поддержки здорового образа жизни и старения, а также ухода за престарелыми болгарами. Чем больше вкладывается в здравоохранение и социальную поддержку, тем больше возможностей увеличения активного возраста населения.*

3. *Предоставление современной, сопоставимой с европейскими стандартами, образовательной подготовкой компетентных специалистов,*

Вестник Восточно-Сибирской открытой академии

оказывающих качественную помощь и социальное обеспечение пожилым людям в Болгарии, которую можно осуществить, если реализовать следующие действия:

- Раскрытие Департамента геронтологии в Медицинском университете и/или Факультете здравоохранения;

- Предоставление непрерывных образовательных программ для подготовки кадров по геронтологии, здравоохранению и социальному обеспечению, направленных на расширение и усовершенствование их профессиональных навыков и мн. др.

4. *Организация профилактической системы для психо-социальной гериатрической помощи в Болгарии*, которая обеспечит сохранение хорошего физического и психического здоровья людей пожилого возраста путем реализации программ по профилактике и политики активной и здоровой старости; междисциплинарный подход для обеспечения координации и преемственности в работе первичной медико-санитарной помощи и специализированных региональных социальных услуг и др.

5. Активное участие СМИ, школ, научного сообщества, правительственных и неправительственных организаций в преодолении негативных последствий эйджизма и создание позитивного общественного отношения к пожилым людям и стареющей рабочей силе.

Объектом конкретной работы должно быть все социальное пространство, которое занимает старик, его семья, близкие, рабочее место, общество в целом (4).

Успешное старение как реальная возможность.

На самом деле, успешное старение возможно и многие люди проживают это последний этап своей жизни позитивно. Это процесс полной адаптации к возрастным изменениям и результат всего жизненного пути индивида.

Психологическими детерминантами хорошей адаптации к старению являются:

Вестник Восточно-Сибирской открытой академии

- Ориентация на других;
- Принятие изменений;
- Сохранение чувства собственной эффективности и самостоятельность;
- Ведение стимулирующего стиля жизни и жизнерадостность;
- Существование хорошей системы поддержки (1).

Основные подходы к успешному старению включают:

1. *Стимулирование здоровья на всех этапах жизни.* Для этого необходимо проводить образовательные и общественные программы, которые различным образом будут направлены на создание соответствующего поведения в отношении здоровья.

2. *Успешная работа медицинских и социальных услуг для помощи пожилым людям и поддержка их жизни в привычной для них среде.*

3. *Меры по исключению риска бедности и социальной изоляции.*

4. *Достижение лучшего понимания старости и толерантности к старикам.*

5. *Разработка и реализация междисциплинарных программ в области старения и старости, направленных на:*

✓ Формирование позитивного имиджа стареющего человека и укрепление солидарности между поколениями;

- Достижение здоровой старости;

- Социальные связи и пенсию;

- Семейное консультирование, поддержка семейного ухода;

- Непрерывное образование;

- Скрининг, профилактика и лечение пожилых, подверженных риску: одиночества и депрессии; деменции; неизлечимо больных и др.

✓ Содействие при участии добровольцев в уходе за пожилыми и старыми людьми;

✓ Создание доступной социальной среды, поддержание социальной компетентности и преодоление социальной изоляции (3, 4).

Заключение.

Несомненно, поддержка здорового старения означает как укрепление здоровья на протяжении всей жизни для предотвращения проблем со здоровьем и инвалидности с раннего возраста, так и преодоление неравенства в результате социальных, экономических и экологических факторов. Ответом руководства страны на демографический кризис в нашей стране является разработанная Национальная стратегия демографического развития Республики Болгарии за период 2006-2020 г., в основу которой заложена политика активного старения (2). Она отражает и развивает в национальном контексте предложения Европейской комиссии на приложение политики в ответ на демографические изменения.

Проблемы старости значительны, но мы должны осознавать и некоторые положительные аспекты долголетия. Старость это уникальный этап развития (1). Как отмечает Р.Батлер (R.Butler, 1986): «В детстве мы собираем и расширяем свои силы и опыт; в старости мы понимаем и находим смысл того, что мы узнали за эти годы. Рост и адаптация могут присутствовать и в старости, как и в любой другой период жизненного цикла, если пожилые люди будут креативны и реально научиться адаптироваться к изменениям и потерям, используя продуктивно эти годы. Успешное старение возможно и многие люди проживают этот последний этап жизни позитивно».

Литература

1. Балканска, П., Възрастният човек като пациент. Геронтопсихология в здравните и социалните грижи, Булвест 2000, С.,2003.
2. Балканска, П., Демографското застаряване на населението като предизвикателство пред специалистите по здравни грижи в България, В: Стареенето на населението – реалности и последици, политики и практики, БАН, София, 2006 г., 402 – 415.
3. Балканска, П., Психология и психопатология на стареенето, В: Актуални проблеми на стареенето и старостта, Симел, София, 2009, 109-164.

Вестник Восточно-Сибирской открытой академии

4. Балканска, П., М.Визева. За успешното стареене – някои размисли и факти. В: *Интердисциплинарната идея в действие*, ТЕМТО, София, 2011, 53-56.
5. Балканска, П., Т. Попов. За някои проблеми на гериатричната практика, акад.сп. Управление и образование, ТОМ VIII (3), Бургас, 2012, 146-151.
6. Balkanska,P., S. Mladenova, L. Chakarova, G. Petrova, “The Longer Life in Good Health – One of the Challenges in Healthcare and International Partnership in Public Health” BALKAN CONGRESS ON THE HISTORY& ETHICS OF MEDICINE, 2011,ISTANBUL – TURKIYE, 2011,1168-1172.