

Одиночество и старение. Становимся старше, но не более одинокими



Взросление не означает растущего одиночества. Старение неизбежно, но мы все так же можем рассчитывать на своих друзей, бывших мужей и бросать вызов времени. Конечно опора для каждого своя. В то время как некоторые будут полагаться на близкие дружеские отношения, другие на семейные связи, церковные общины, созданные или новые браки и т. д.

Независимо от того как выглядит ваша команда это решающий фактор. Исследования показали, что социальная опора является важным предиктором удовлетворенности жизнью в пожилом возрасте (Toma et al., 2014; Hsu, 2012; Dumitrache et al., 2017) и что она даже уменьшает негативное влияние плохого состояния здоровья (Dumitrache et al., 2017).

Люди - глубоко общественные существа, и отношения не перестают иметь значение, когда они становятся старше. На самом деле, они становятся богаче, ярче и более ценны, поскольку пожилые путешествуют по более поздним главам своей жизни. Перед лицом физических, психических и эмоциональных изменений; во времена глубокого роста и стагнации; в контексте, как стабильности, так и изменения в силу обстоятельств; старшее поколение может опираться на свою сильную линию связей. И не только в трудные времена, но и чтобы получить доступ к глубокой силе и

сопротивляемости внутри себя.

Тем не менее, в условиях стереотипного восприятия стариков как изолированных и одиноких, некоторые зададутся вопросом, как начать строить сильную поддерживающую сеть в более поздней жизни. В каждом возрасте и стадии развития есть проблемы, когда дело доходит до построения отношений. Для многих пожилых людей близкие друзья и члены семьи могут исчезнуть, оставив зияющую дыру. В то время как каждый человек имеет свой собственный набор сильных и слабых сторон, когда речь идет о построении отношений, вот некоторые идеи, которые работают со старшими людьми:

Отдавайте

Если у вас есть время и ресурсы для благотворительности, выходите и отдавайте - это отличный способ построить крепкие связи. Волонтерство в области, которая вам интересна (например, животные, окружающая среда, история, политика, дети и т. д.), позволяет вам взаимодействовать с теми, у кого есть схожие интересы, и дает возможность наладить значимые отношения. В качестве дополнительного бонуса вы будете помогать другим, что всегда хорошо!

Сообщества



Познакомьтесь с сетями вокруг вас, чтобы узнать, есть ли возможности для подключения. На работе, в церкви, вашем районе или городе. Как бы то ни было, говорите «да» событиям и действиям, которые встречаете в повседневной жизни. Выйдя на местную ярмарку, пообедав с сотрудником или участвуя в продаже выпечки для сбора денег на благотворительность. Вы установите связь другими людьми, что приведет к более глубокой дружбе с течением времени.

Групповой спорт

Бесплатные или недорогие классы для пожилых людей. Отлично подходят для того, чтобы оставаться в форме, поскольку большинство из них предлагает модификации для любого уровня способностей. Но, что еще более важно, они предлагают сообщество. Независимо от того, работаете ли вы с другими в тишине, предложите кому-то закуску во время кофе-брейка или прогуляйтесь после занятий, это - отличное место, чтобы завести новых друзей и создать сеть поддержки.

Любимые близкие и дальние

Иногда общение с другими связано с простым действием. В то время как причины не встречаться у каждого разные, у нас часто больше опоры, чем мы думаем. Вспомните о старых и нынешних друзьях, членах семьи, коллегах, соседях и т. д. И каждый день приходите к одному человеку. По мере того, как визиты войдут в привычку, эти беседы с соседями по понедельникам или обеды в субботу вечером с вашими внуками становятся надежным и стабильным источником общения и помощи.

Интернет

Конечно, есть плюсы и минусы использования Интернета для общения. Хотя некоторые поддерживают значимые отношения с друзьями на больших расстояниях благодаря этой технологии, так же есть случаи, когда люди становятся изолированными и подавленными из-за сосредоточения внимания на соцсетях. Возможно, наилучшее использование мировой сети, связано с поиском ресурсов в сообществе. Вы найдете местные книжные клубы, общественные мероприятия, группы взаимопомощи, театральные группы, спортивные клубы, классы искусства, семейные прогулки, кулинарные уроки, йога-студии. Есть также сайты для пожилых людей, заинтересованных в онлайн-знакомствах. В целом, общение в Интернете поможет вам выйти и встретиться с людьми, когда вы не знаете, где еще их искать.

Что бы вы ни делали, помните, что социальная поддержка никогда не выйдет из моды. Растущий возраст не означает растущего одиночества. Я желаю вам отличного общения, множества объятий и уверенности в том, что вы не одиноки !!!

[Анна Бобкова](#) - психотерапия онлайн и очно