

Кризис старшего возраста. Как пережить стресс при выходе на пенсию.

Многие люди, выходя на пенсию, отнюдь не радуются заслуженному отдыху. Они не знают, куда себя деть, впадают в апатию, а кого-то просто...



«Мне 57 лет. Год назад я вышла на пенсию. Честно говоря, никогда раньше не думала, что выход на пенсию станет для меня трагедией. Сколько себя помню, мечтала о том, что когда-нибудь наступит время, когда не нужно будет сломая голову нестись на работу, когда можно будет заниматься тем, чем действительно хочется, не выкраивать минуты на то, чтобы прибраться в квартире и приготовить вкусный ужин. Но все оказалось не так. Я не знаю, куда себя деть. Первая неделя моей новой жизни ушла на то, чтобы выспаться и сделать генеральную уборку в квартире. Еще неделю я гостила у дочери (она недавно переехала в другой город), а потом все! Я встаю утром, и начинается очередной пустой день. Я не привыкла часами смотреть телевизор — сериалы не переношу на дух. В магазин мне идти незачем, много ли надо одинокой женщине — я вполне могу обойтись пакетом кефира и парой бутербродов. Со здоровьем у меня все в порядке, а получается, что я похоронила себя заживо. Раньше, приходя с работы, я так уставала, что времени на грустные мысли у меня просто не было. А теперь я постоянно думаю о том, что пришла старость. Что больше я никому не нужна — дочь давно выросла, с внуками сидит ее свекровь, которая живет в том же городе. Муж умер 7 лет назад. Бывает так, что в течение недели я не произношу ни одного слова. Новую работу я найти не могу — кто возьмет меня в таком возрасте? А ведь раньше я пользовалась уважением коллег, считалась хорошим

специалистом, меня ценило начальство. А что теперь? Получается, с выходом на пенсию мне остается только ждать смерти?» Анна Михайловна.

К сожалению, для многих людей выход на пенсию сопровождается отнюдь не радостью, а стрессами, тоской и апатией. В голову приходят мысли о надвигающейся старости, о том, что нужно уступить свое рабочее место молодым, что на работе уже могут обойтись без них. Особенно сильно от «пенсионного стресса» страдают те, кто на работе был занят активной творческой деятельностью, и те, кто живет один, вдали от детей и внуков. Для них выход на пенсию порой становится самой настоящей трагедией.

Как приспособиться к своему новому социальному статусу и продолжать получать удовольствие от жизни после выхода на пенсию?

Главное — уверенность в себе

Отечественные и зарубежные психологи сходятся во мнении, что лучше всего приспособятся к выходу на пенсию люди со средней и высокой самооценкой. Именно поэтому тем, кто никак не может смириться со своим новым статусом, в первую очередь необходимо начать лучше относиться к себе. Чаще вспоминайте свои достижения, не корите себя за сделанные ошибки, каждую маленькую победу (например, вы совершили выгодную покупку или поделились с соседкой рецептом фирменного пирога) воспринимайте как большой успех.

Вы в ответе за свою жизнь

Старайтесь не перекладывать ответственность за свою жизнь на кого-то другого. Многие пенсионеры считают, что в их плохом настроении и ощущении ненужности виноваты окружающие: дети, которые не хотят жить с престарелыми родителями, бывшие начальники, которые отправили на пенсию ценного специалиста, друзья, которые редко заходят в гости. А ведь за свою жизнь должны отвечать вы сами. И живете вы, в первую очередь, для себя. Многим кажется, что нет нужды готовить для себя вкусный обед — мол, можно поесть и полуфабрикатов, не стоит убирать квартиру — все равно никто не заходит, и т. д. Однако делать все это необходимо. Пусть сначала через силу, заставляя себя. Но

со временем эти простые повседневные действия помогут вам справиться с тоской и плохим настроением.

Дачный участок

На даче невозможно усидеть без дела. То надо вскопать грядку, то прополоть посадки, то наносить воду для полива, подлатать крыльцо или забор... Мы все время в движении, на свежем воздухе, наслаждаемся общением с природой. Дача – это отличный способ поддержать хорошее самочувствие. Кроме того, экологически чистые и всегда свежие зелень, овощи и фрукты со своего участка будут разнообразить ваш стол, а домашние варенья и соленья обеспечат вашу семью витаминами на зиму.

Волонтерство

Подумайте, сколько вокруг обездоленных детей, немощных стариков, которые нуждаются в помощи! Можно искать новых добрых хозяев животным, оказавшимся на улице. Постарайтесь найти в Интернете или с помощью ваших знакомых телефоны и адреса благотворительных организаций и предложите им свою помощь. Безвозмездная работа на пользу обществу вдохнет в вас новые силы, отвлечет вас от собственных проблем и мыслей о болячках, придаст смысл вашей жизни.

Передача знаний и опыта

Займитесь написанием мемуаров, приведите в порядок семейные альбомы, составьте генеалогическое древо, запишите все, что вы знаете о своих родственниках. Эти знания не должны уйти вместе с вами! Эта работа придаст вам оптимизма, поможет открыть новую страницу вашей жизни. Ваши родственники, друзья и знакомые, и особенно дети, наверняка оценят ваш труд.

Саморазвитие

Учиться никогда не поздно. Составьте себе личный учебный план или программу для чтения и начните восполнять упущенные пробелы. Освойте компьютер и научитесь пользоваться Интернетом, если еще не успели сделать этого. Сейчас без этого – никуда. Через Интернет вы сможете без очереди и без процентов оплачивать услуги ЖКХ, записываться к врачу или узнавать, где дешевле купить

лекарства. Займитесь изучением иностранных языков на курсах или по самоучителям.

Найдите занятие по душе

Не знаете, чем себя занять? Загляните в Интернет. В Сети есть масса видеоуроков на любой вкус – по кулинарии, йоге, программированию, игре на бильярде, ландшафтному дизайну, рукоделию... Всезнающий Интернет подскажет вам, как научиться вокалу, делать дома мороженое, органическую косметику и прочие полезности. Либо заведите четвероногого друга - собаку. Собачники — особая каста, у них всегда найдется тема для беседы и компания для прогулки. Экспериментируйте!

Физическая активность

Выход из сложившегося годами графика, которого вы придерживались, когда работали, снижение физической активности могут быстро привести вас к набору лишних килограммов и приобретению целого букета болезней. Возьмите за правило начинать свое утро с зарядки, запишитесь в бассейн, в группу здоровья, ежедневно совершайте длительные пешие прогулки. Приобретите шагомер: для хорошего самочувствия врачи советуют делать 10 тысяч шагов в день. Физическая активность – лучший способ сохранить бодрость духа и укрепить здоровье.

Узнайте, что предлагают в плане досуга органы соцзащиты города. А предлагают они обычно немало – занятия по вокалу, театральному мастерству, танцам, эстетической гимнастике, ЛФК... В теплое время года организуются секции скандинавской ходьбы, дыхательной гимнастики, в музеях и библиотеках – концерты и встречи с интересными людьми. Вы встретите там единомышленников!

Не отчаивайтесь, посмотрите на сложившуюся ситуацию, как на предоставленную возможность заняться своим саморазвитием и самосовершенствованием.