1 Октября – Международный день пожилых людей

1 октября в Республике Беларусь и многих странах отмечается Международный день пожилых людей. Праздник в 1990 году учредила Генеральная Ассамблея ООН.

По данным Национального статистического комитета, в Республике проживают 1,9 млн. человек в возрасте 60 лет и старше, что составляет 19,9% численности населения страны. За последние 10 лет численность людей пожилого возраста увеличилась в стране на 4,2%. Общей закономерностью изменения возрастного состава населения Республики является его старение.

Социальное обслуживание пожилых людей направлено на усиление эффективности предоставления оказываемой им помощи. Внедрение государственного социального стандарта в области социального обслуживания позволяет расширить спектр и улучшить качество оказываемых услуг, создать условия для применения инновационных технологий социальной работы. В Беларуси и в дальнейшем предусмотрена работа по повышению эффективности социальной защиты и дополнительной поддержке наиболее нуждающихся ветеранов, всех пожилых людей.

А что же такое старение и как можно продлить молодость?

Уже доказано, что стареть организм начинает с 27 лет. Но есть и хорошая новость - наш геном рассчитан на 150 лет жизни. По возрастной классификации Всемирной Организации Здравоохранения годы нашей жизни распределяются таким образом: 25 – 45 – молодой; 45 – 60 – средний; 60 – 75 – пожилой; 75 – 90 – старческий; свыше 90 – долгожители.

Почему в большинстве случаев организм стареет преждевременно? Тому есть несколько причин: ультрафиолетовое излучение – способствует образованию свободных радикалов – одного из главных «виновников» старения; стрессы; обезвоживание; экологические факторы; образ жизни.

Возможно, когда-нибудь изобретут «таблетки от старости», однако на сегодняшний день старость – неизбежный период жизни. Но при этом, ее наступление можно «отсрочить», причем сделать это достаточно просто.

Вот 10 наиболее универсальных и эффективных советов, которые помогут продлить молодость.

Совет 1: обязательно выберите для себя тот образ жизни и то занятие, который приемлем, прежде всего, для Вас, без оглядки на родственников, знакомых, общественное мнение, и так далее.

Совет 2: старайтесь относиться к окружающему миру доброжелательно и дружелюбно, и испытывать поменьше негативных эмоций.

Совет 3: обязательно занимайтесь физическими упражнениями, как можно больше уделяйте внимания пешим прогулкам и подвижным играм, старайтесь почаще бывать на природе.

Совет 4: постарайтесь избежать резких колебаний веса, и стараться оставаться в одном, наиболее оптимальном для вас весе, на протяжении всей жизни.

Совет 5: питайтесь разнообразно и правильно. Советы относительно здорового питания возможно, уже, надоели, однако они, несомненно, полезны. Лучше всего составить для себя индивидуальную программу питания, посоветовавшись с диетологом.

Совет 6: подберите подходящую уходовую косметику для вашей кожи и волос, и регулярно пользуйтесь ею.

Совет 7: не приобретайте вредных привычек, а если они у вас имеются, то отучитесь от них поскорее. В первую очередь речь идет о потреблении наркотических веществ, алкоголя и табачной продукции.

Совет 8: не скучайте. Расширяйте круг ваших интересов, найдите для себя какое-либо хобби, и так далее.

Совет 9: постарайтесь верить в себя.

Совет 10: не пускайте на самотек состояние Вашего здоровья. Стоит регулярно проходить профилактические обследования, а при недомоганиях все же посещать врачей, и следовать их рекомендациям.

Старость – неизбежный этап жизни, у которого есть свои преимущества. Пожилые люди с позитивным отношением к старению живут дольше, чем пессимисты. Будьте здоровы!