

Главный внештатный специалист-психиатр Минздрава Свердловской области, главный врач Свердловской областной клинической психиатрической больницы **Олег Сердюк** рассказал, какие психологические особенности нормальны для пожилых людей, а когда стоит обратиться за помощью.



– Олег Викторович, в пожилом возрасте происходит много перемен в самочувствии и мировосприятии. Как может чувствовать себя психически и психологически здоровый человек в эту пору жизни?

– Психологическое благополучие в любом возрасте характеризуется социальной активностью, удовлетворённостью своей жизнью и собой, оптимистичным настроем на будущее. Человек ставит перед собой задачи и делает то, что хочет, спокойно принимая и учитывая свои текущие возможности.

Нормальным считается снижение скорости мышления, многозадачности – пожилые люди более сконцентрированы на чём-то одном и могут достичь в этом большей глубины и удовольствия от процесса. Всё остальное – нарушения сна, раздражительность, вспыльчивость, слезливость – является отклонением от нормы в любом возрасте.

Естественно испытывать весь спектр эмоций, в том числе огорчаться или сердиться, даже несколько дней подряд. Но если такое состояние продолжается две недели, стоит обратиться к специалисту, чтобы избежать расстройств психики.

– А вообще в здоровье какую роль играет психическое состояние?

– Человек с расстройством психики перестаёт полноценно функционировать и как личность, и как член общества. Даже критически оценить своё физическое самочувствие он не всегда может. В то же время люди с ограниченными возможностями телесного здоровья могут прекрасно функционировать психически – работать, общаться, воспитывать детей, заниматься творчеством, выполнять значимую социальную роль. Поэтому, на мой взгляд, психическое здоровье и психологическое благополучие едва ли не главные составляющие здоровья в целом.

Из-за расстройства психики у человека могут возникать болезненные ощущения во вполне здоровых органах. А иногда тело может действительно пострадать: яркий пример – прободная язва желудка на фоне стресса. И наоборот: некоторые болезни тела могут являться одним из факторов возникновения депрессии. Так что пренебрегать своим душевным равновесием не стоит.

– К кому обращаться, если есть жалобы на психологическое самочувствие или психическое состояние?

– Важно ежегодно проходить диспансеризацию и обращаться к лечащему врачу, если что-то беспокоит. И если вас направят к психиатру, этого не нужно бояться. Можно и самостоятельно обращаться к специалистам. Например, за последние два года в многопрофильных больницах Свердловской области открылось более 50 кабинетов клинико-психологического консультирования.

Клинический психолог может провести специальные тесты, которые определяют уровень проблемы, и направить к специалисту для дальнейшей работы. Например, к психиатру, который поставит конкретный диагноз и назначит амбулаторное или стационарное лечение. Или психотерапевта, который вправе назначить медикаментозное лечение в сочетании с психокоррекцией – это эффективный способ исцелиться. Крайне важно

Главное – сердцем не стареть!

Автор: Исполнитель
08.10.2025 05:49 -

соблюдать все рекомендации специалистов и не бояться принимать современные лекарственные препараты – всё, что назначают российские врачи, имеет доказанную эффективность, а возможные незначительные побочные эффекты всегда учитываются лечащим врачом.

– Что человек может самостоятельно предпринять, чтобы поддерживать свою нервную систему?

– Большую роль играет правильное питание с уклоном в сторону овощей и зелени, нежирного мяса. Нужна регулярная физическая нагрузка – это повышает кровообращение, тонус тела, стимулирует выработку гормонов радости, придаёт уверенность в своих силах. Интеллектуальная активность тоже очень полезна, в том числе для профилактики деменции. Социализация пожилого человека важна, особенно если круг общения радует и вдохновляет. На самом деле, всё это нужно вводить в свою жизнь ещё в молодости, тогда в пожилом возрасте дегенеративные изменения будут проявляться мягче. Но и на пенсии начать – не поздно.