

Всеволод Розанов

Пожилой человек – это прежде всего человек с определенным жизненным опытом, который он считает важным для себя. Он опирается на этот опыт в многих своих действиях, мнениях, решениях и планах на будущее. На пожилого человека очень влияет опыт. Кроме того, многое зависит и от особенностей личности и жизненных обстоятельств (были ли они тягостными или благоприятными), и от того, как человек справляется со своими сложностями, как преодолевает трудности, какие у него в итоге формируются качества.

Как следствие этого, у одних людей на старости лет преобладают негативные эмоции, консерватизм, эгоизм, раздражительность, замкнутость. У других – наоборот, позитивный настрой, оптимистический взгляд на все происходящее, стремление делиться своим опытом и участвовать в какой-то осмысленной общественной деятельности.

Организаторам волонтерских групп, состоящих из пожилых людей, нужно опираться на активных оптимистов. При этом не стоит забывать и о пессимистах, стараясь и их вовлечь в деятельность. Для этого можно использовать такой психологический прием. Для многих пожилых людей важнейшей ценностью становится здоровье, они уделяют ему все больше внимания, тратят все больше средств на его поддержание. При этом часто действуют не вполне рационально, например, слишком верят в лекарства или становятся жертвами недобросовестных людей. **Нужно в процессе привлечения к добровольчеству выдвигать фактор укрепления здоровья.**

Как раз в последние годы появилось много обоснованных и проверенных специальными исследованиями рекомендаций, которые суммированы в стратегии активного и здорового старения. Эта стратегия включает такие принципы, как физическая активность, социализация, продуманное здоровое питание, поддержка своих когнитивных функций, забота о сне, оптимизм и ряд других моментов. Она рекомендована Всемирной Организацией Здравоохранения к широкому использованию, поскольку соответствующие исследования подтверждают эффективность и ценность каждого пункта и каждой позитивной практики.

Особое внимание мы рекомендуем уделять вопросу когнитивного капитала и психологического здоровья. Под этим понимается укрепление и поддержание уровня памяти, внимания, эмоционального фона и других функций, непосредственно связанных с мозгом человека. Современная медицина научилась лечить (или попросту заменять) многие части и органы нашего организма. Но наш мозг мы способны укреплять и поддерживать только сами, медицина может лишь немного помочь в этом.

Современный серебряный волонтер – это активный и нацеленный на успех и позитив человек, сумевший освоить технические новшества 21-го века. Он способен эффективно включаться в меняющиеся условия, осваивать новое, обучаться и не пасовать перед информационными технологиями. Всегда полезно подчеркнуть, что в волонтерской среде легче осваивать все новое и больше шансов укрепить свое когнитивное здоровье. По последним данным наш мозг после 55 лет, выигрывает в ассоциативности, эмоциональной устойчивости и использовании накопленного опыта.

Став волонтером в старшем возрасте, человек получает новые возможности активизации своих когнитивных функций за счет необходимости осваивать новое, включаться в какие-то непривычные для него виды деятельности, и все это на фоне позитивных эмоций. Это как раз те функции, которые противостоят консерватизму, склонности к пессимизму и нежеланию заняться чем-то новым – первым признакам приближающейся деменции.

Современная литература по проблемам когнитивного старения, как специальная, так и популярная, полна полезных рекомендаций по поддержанию когнитивного благополучия пожилых. Все эти рекомендации можно и нужно предлагать серебряным волонтерам. Это интеллектуальные тренировки по укреплению внимания, эпизодической памяти, умению концентрироваться и поддерживать режим осознанности в повседневной деятельности.

За последние десятилетия проведено множество исследований по оценке эффективности компьютеризированных программ, направленных на тренировку когнитивных функций у людей старше 55 лет. Во всех случаях наблюдается позитивный эффект. Выраженность эффекта различается - от улучшения когнитивных функций на несколько процентов до возрастания отдельных функций в несколько раз.

Используя психологические особенности пожилых людей, их отношение к своему здоровью, можно значительно усилить мотивацию по привлечению к волонтерскому движению, привлечь новых участников, помочь им укрепить собственное здоровье и способствовать распространению позитивных научно-обоснованных рекомендаций. Ведь пожилые люди делятся в своем кругу новой и полезной информацией. Это будет полезно и для них самих, и для волонтерского движения.