

## **Работа психолога с пожилыми людьми**

Не секрет, что многие люди до сих пор имеют весьма смутное представление о том, чем именно занимается психолог. Не всегда люди знают о том, что такое психологическая проблема и в каких случаях помощь профессионала просто необходима. Но даже тогда, когда человек имеет определенное представление о необходимости психологической помощи, существует много субъективных факторов, блокирующих потребность обратиться к психологу. Для того, чтобы психологическая служба была востребована необходимо, чтобы люди, в том числе и пожилые, знали не только о существовании психологической службы, но и о самой сути услуг, которые она предоставляет.

Чтобы пожилой человек чувствовал себя полноценным членом общества, необходимо его участие в общественной жизни, поддержание индивидуальных, семейных и других связей. Считается, что наиболее важны для человека две сферы: общение и повседневная деятельность. К сожалению очень многие пожилые люди в силу различных причин бывают лишены этого. В результате возникает психологический дискомфорт и чувство дезориентированности в условиях современной жизни. Поэтому для решения психологических проблем и возрастных трудностей пожилых людей в центрах социального обслуживания организуются психологические службы.

Осознание нового жизненного статуса в преддверии старческого возраста, понимание смысла своей новой жизни, состояния, во многом обуславливает структуру эмоциональных переживаний пожилых людей. Отсюда вытекают задачи, которые решает психолог, работающий с пожилыми людьми в центре социального обслуживания:

- повышение общего фона настроения;
- повышение самооценки;
- формирование позитивного образа старости как времени для внутреннего покоя, развития, сознания важности прожитой жизни;
- обсуждение всего хорошего, что имеется в актуальной жизненной ситуации.

Помощь психолога предполагает как индивидуальную, так и групповую работу.

Психолог в ходе индивидуального консультирования пожилых людей, обращающихся за помощью в центр, раскрывает им понятие удовлетворенности жизнью в старости, условия ее достижения, условность понятия «счастливая старость». Он объясняет пожилому человеку, что есть другое понятие - «успешное старение». Психолог побуждает к постоянной и разумной активности, адекватным физическим и умственным упражнениям, которые обеспечивают пожилого человека необходимыми навыками борьбы с недугами, способствуют решению основных задач возрастного развития и сопровождаются переживанием удовлетворения жизнью в этом возрасте.

Бывают случаи, когда пожилому человеку необходима психологическая помощь, но он не решается прийти к психологу в силу каких-то внутренних причин, барьеров. Он гораздо увереннее чувствует себя дома. В этом случае эффективность психологической консультации в домашних условиях будет гораздо выше.

Особенностью работы с пожилыми людьми является принцип активации ресурсов клиента, так как невостребованные функции угасают. В этом случае психолог эмоционально воздействует на своих клиентов, говоря о том, что в каждом человеке, не смотря на кажущуюся немощность, заложен огромный потенциал, и он в состоянии решить свои проблемы даже, даже бы, в безвыходных ситуациях. В этом случае помогают и определенные техники психотерапии.

Основным видом психотерапии пожилых людей является общение с ними. Этот метод работы универсален и используется практически во всех случаях контакта с клиентами. Любой пожилой человек нуждается в собеседнике, он ждет сочувствия, ласковых слов, ободрения, внимания и желая его слушать. Поэтому нужно всегда найти время для общения, вселить надежду и веру, стремление к жизни.

Психотерапия может быть рациональной, использующей метод убеждения. Психолог призывает пожилого человека изменить свое отношение к волнующим событиям окружающей обстановки, перестать фиксировать свое

внимание на имеющихся психологических симптомах. Достоинство этого метода заключается в том, что пожилой человек активно участвует в процессе, который укрепляет его интеллект, открывает возможность изменить свои взгляды и установки. Как показала практика, этот метод достаточно эффективен в работе с пожилыми людьми, недавно вышедшими на пенсию, то есть в возрасте от 55 и до 65 лет.

Еще одной, не менее эффективной техникой в практике психолога является работа с воспоминаниями. Для людей, вступивших в период старения, этот метод является наиболее эффективным способом индивидуального мотивирования жизненной активности и формирования толерантного отношения к старению и неизбежности смерти. Этот метод так же универсален и подходит для работы с совершенно разными пожилыми людьми. Это могут и достаточно активные клиенты, так и лежачие больные. Эта техника имеет несомненную коммуникативную, диагностическую и коррекционную ценность и направлена на то, чтобы дать человеку возможность осознать, как его прошлое определило его настоящее и продолжает влиять на него. В работе с воспоминаниями как показывает работа с пожилыми людьми, очень важно возвращение, и неоднократное, к позитивным воспоминаниям о событиях, в которых появились сильные ценности личности, самоуважения и психологического здоровья.

Одна из самых больших проблем людей пожилого возраста - это потеря смысла жизни. Результат - депрессия, агрессивный настрой и другие отклонения в поведении. В этом случае использует логотерапию. Важно дать понять клиенту, что не человек ставит вопрос о смысле жизни - сама жизнь ставит вопрос перед ним, а человеку приходится постоянно отвечать на него, не словами, а действиями.

Самое главное - каждый пожилой человек есть личность и как личность имеет самоценное значение. Важно донести это до пожилого человека, чтобы он понял, что самоценность человека должна быть сохранена полностью и у него появляется шанс вновь приобрести потерянную гармонию, причем на более высоком уровне.

ОБЛАСТНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ

**«КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР  
СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ  
НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА  
ЖЕЛЕЗНОГОРСКА КУРСКОЙ  
ОБЛАСТИ»**



**Работа психолога с  
пожилыми людьми**