|  |  |
| --- | --- |
|  **Двигайтесь**Медицина утверждает, что нужно двигаться как можно больше, особенно в пожилом возрасте. Конечно, кроме вариантов, когда у пожилых людей есть болезни в тяжелой степени.Длительные походы пешком могут помочь в борьбе с излишним весом, тренируют сердечную мышцу, а также укрепляют опорно - двигательную систему нашего организма.  **Как точно сказал римский философ Сенека «Старость полна наслаждений, нужно только уметь ими пользоваться». Он жил в 4 веке до нашей эры, жизнь идет, а проблемы не меняются.** **Лев Толстой, прожив длинную, активную жизнь (82 года), был уверен, что «оптимист вовсе не тот, кто никогда не страдал, а тот, кто пережил отчаяние и победил его».**Одиночество! Вероятно трудно найти того человека, который в своей жизни хотя бы один раз не испытал это довольно неприятное чувство. Но ведь для кого – то ощущение пустоты может стать постоянным спутником на протяжении оставшейся жизни. В пожилом возрасте одиночество чувствуется особенно остро.Наступает время, когда Ваши дети уже выросли и стали жить отдельно или же когда человек может потерять своих близких и волею случая остаться практически один.Так как же все – таки можно справиться с этим неприятным и гнетущим чувством.**Мы хотим предложить Вам несколько практических советов:** **Заведите питомца.****Ваши верные и хорошие друзья – это ваши домашние животные, пусть даже не разговаривающие с вами на одном языке. Но они отлично слушают вас всегда. Кошки, собаки приносят хорошие эмоции в огромном количестве, а уход за ними, очень им необходимый, помогает коротать время.** **Ведите дневник.**Одиночество можно преодолевать, заведя дневник, в котором Вы можете описывать свои эмоции, воспоминания из своей жизни, а может и события вашей настоящей жизни. По прошествии времени даже самому автору дневника будет очень интересно читать дневник. А тем более Вашим родным. | ***МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ******«КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ПИРОВСКОГО РАЙОНА»*****Как побороть одиночество в пожилом возрасте?** ***концкрт авг3******с. Пировское 2017 г.*****Развивайте положительный настрой.****Как благодаря настрою можно изменить жизнь? Всегда старайтесь искать положительные моменты в различных ситуациях.****Дети редко Вас навещают? Не беда! Это значит их приезд будет для Вас праздником, а сейчас можно и для себя пожить.****Занимайтесь чем – то полезным.** **Это следующее средство справиться с одиночеством. Кстати говоря, может развиваться депрессия и при плохой вентиляции помещения. Иногда можно услышать, что в том доме, где проживает пожилой человек, пахнет сыростью. Старайтесь гулять чаще, а если Ваши дети смогут сделать небольшой подарок, то можно попросить их поставить аппаратуру для фильтрации воздуха** **Найдите, кому вы нужны.**Мы живем в век несправедливости и безразличного отношения друг к другу. Но и в это время могут найтись те, о ком Вы сами сможете позаботиться и кому сможете помочь.К примеру, можно оказать помощь многодетным семьям. Не подходит такой вариант? В этом случае имеется большое количество бездомных животных, которые просят пищи, и подкармливая их, Вы сможете как – то оказать им помощь и скрасить их голодную жизнь.**Найдите какое – нибудь увлечение.** |