|  |  |
| --- | --- |
| **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.** |