1 октября Международный день пожилых люд

 **К вечной молодости**

 Человеческая жизнь богата прожитыми годами, радостью удач, горестью переживаний, мудростью и большим жизненным опытом. День пожилых людей стали отмечать во всем мире в конце 90-х годов прошлого столетия.

 Согласно классификации Всемирной организации здравоохранения, возраст человека делится на несколько периодов: до 44 лет считается молодым, 45-59 – средним, 60-74 – пожилым, 75-89 – старческим, 90-100 и старше долгожителями. В Беларуси по статистическим данным доля лиц старше 60 лет составляет около 17,5% всего населения, старше 65 лет – 13%. День пожилых людей ежегодно отмечается **1 октября**, особое внимание привлечено к проблемам одиноких пенсионеров, пожилых инвалидов и малообеспеченных граждан.

 Целью проведения Дня пожилых людей является привлечение внимания к проблемам людей пожилого возраста, создание условий для более качественной, разнообразной, полноценной жизни, уменьшение риска развития ассоциированных с возрастом заболеваний, обеспечение максимально комфортной старости.

 Старение человека – многогранный, сложный, закономерный, генетически обусловленный процесс. Предотвратить этот процесс нельзя, а приостановить, затормозить можно. Для сохранения здоровья и продолжительности жизни первое, что нужно изменить, свой образ жизни. Чтобы получить здоровую и полноценную жизнь на долгие годы, нужно сделать несколько шагов ей навстречу.

**Первый шаг – оптимальный режим труда и отдыха.**

Соблюдайте равновесие труда и отдыха. Напряженная работа без отдыха и выходных не прибавит Вам долгих лет жизни, а скорее приведет к заболеваниям сердечно-сосудистой, нервной, эндокринной и иммунной системы, опорно-двигательного аппарата. Чередование «работа-отдых» - залог сохранения здоровья на многие годы.

**Второй шаг - рациональное и сбалансированное питание.**

Питание должно быть разнообразным и сбалансированным. Такими пищевыми качествами обладают продукты молочного и растительного происхождения. Полезны в питании не жирная рыба и мясо. Постарайтесь не переедать и не голодать. Ешьте в определенное время, небольшими порциями 4-5 раз в день. Не увлекайтесь диетами, а разгрузочные дни проводите только по рекомендации врача.

**Третий шаг – эффективная физическая нагрузка.**

Упражнения по возрасту и в соответствии с состоянием здоровья тренируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, помогают сохранить и улучшить ловкость, выносливость и координацию. О степени нагрузки надо посоветоваться с лечащим врачом. Кто регулярно выполняет физические упражнения, тот защищает свой мозг и сохраняет память.

**Четвертый шаг - прочные семейные узы – залог долголетия.**

Пока человек любит детей, родителей, друзей, тех кто его окружает – он чувствует себя нужным и востребованным. Психологический комфорт, прочные семейные традиции, поддержка и понимание родственников – это залог счастливой жизни и долголетия.

**Пятый шаг - Позитивное настроение - отсутствие депрессии.**

Депрессия у лиц пожилого возраста - это психологическая травма, мысли о прошлых ошибках, угрызения совести, тревога, чувство безысходности, ненужности и одиночества. Они ослабевают жизненную энергию, изменяют аппетит, сон и память. Позитивный взгляд на жизнь – вот, что важно для успешного преодоления депрессии. Радуйся любому успеху детей и внуков. Вместе с улыбкой и смехом придет хорошее настроение.

**Шестой шаг - живи в гармонии с собой и природой.**

Летом многие пенсионеры из пыльного мегаполиса стремятся на дачу, работают на огороде, «переключаются» на спокойный и размеренный ритм. Труд и свежий воздух способствуют долголетию.

**Седьмой шаг - постоянно повышай самообразование.**

Разгадывайте кроссворды, больше читайте. Ищите творческие занятия, изучайте что-то новое, ищите пути для самореализации. Учиться никогда не поздно.

**Помните! Главное - не теряйте интереса к жизни!**

Заведующий поликлиникой № 2 П.В. Барейко

Борисовской ЦРБ