

## ЛЮДМИЛА СУХАРЄВА: «Людині що вона не є тягарем»



У суспільстві шириться чимало стереотипів про поведінку людей похилого віку. Їх часто називають вередливими чи дратівливими, вони можуть бути пригніченими та забудькуватими. Але чи дійсно це завжди так? Адже навіть у літньому віці люди можуть вивчати сучасні інформаційні технології, займатися волонтерством, закохуватися, мати статевий потяг і переживати другу молодість. З проханням розповісти про психологічні риси людей літнього віку, особливості спілкування та налагодження психоемоційного зв'язку з ними, ми звернулися до психолога Інституту психічного здоров'я Українського католицького університету, національного координатора по роботі з неповносправними

людьми з особливими потребами Міжнародного благодійного фонду «Карітас України» **Людмили Сухарєвої**.

– **Пані Людмילו, спираючись на власний досвід, які, на Вашу думку, психологічні особливості людей похилого віку?**

– Люди похилого віку бувають досить різними за стилем життя, світосприйняттям і психологічними змінами. У цей віковий період може відбуватися внутрішньо особистісний конфлікт щодо ціннісних орієнтацій та життєвих пріоритетів. Дехто починає сумувати за бурхливим і активним способом життя, а дехто відкриває для себе нові можливості. Тому не варто поширювати стереотипи про те, що всі вони самотні та зневірені. Звичайно серед них є здорові і хворі; ті, які проживають у родині, і самотні; задоволені виходом на пенсію, життєрадісні, і ті, які почувають себе нещасливими; домосіди і ті, що ведуть активний спосіб життя, мають домогосподарство та інші заняття тощо.

Добре, коли люди похилого віку здатні заповнити свій індивідуальний простір і час чимось важливим – садівництвом, доглядом за дітьми, власною справою чи подорожами. Проте не у всіх є діти, внуки, родина, багато з них самотні або відповідно до певних обставин проживають у геріатричних пансіонатах.

Із власного досвіду знаю, що люди цієї вікової категорії по-різному сприймають свій стан.

Наприклад, для деяких прихід соціального працівника – це велике свято, до якого готуються, одягають нове вбрання, купують щось солодке, аби створити атмосферу домашнього вогнища і гостинності. Але є й такі, яких і відвідувачі не радують, вони залишаються пригніченими. На них потрібно звернути особливу увагу, адже вони якнайбільше потребують психологічної підтримки.

Важливо пам'ятати, що літня людина починає жити теперішнім, і її минуле також переноситься у сучасність. Слід це розуміти та поважати.

У похилому віці відбуваються як соціальні, так і психоемоційні зміни. Часто у таких осіб з'являється відчуття власної непотрібності, ніби вони стали тягарем для оточення через зростаючі потреби у догляді й увазі. Люди втрачають впевненість в собі, виникають складнощі у процесі сприйняття нової інформації, з'являється почуття самотності й ізоляваності, змінюється режим сну, виникає напруга і стрес, що призводять до складнощів з адаптацією до нових ситуацій. Причиною гострих психоемоційних змін можуть бути: органічне ураження головного мозку, старечі психози, деменція (хвороба Альцгеймера), тривожні розлади. Можливі також тривалі депресії внаслідок

## ПОХИЛОГО ВІКУ ВАЖЛИВО ЗНАТИ, ДЛЯ ОТОЧЕННЯ»

життєвих втрат, хронічний больовий синдром, спричинений тяжкою хворобою.

Втрата впевненості в собі – це найпоширеніша зміна, яка може призвести до зниження активності літньої людини, навіть якби вона хотіла що-небудь робити.

*Втрата впевненості в собі – це найпоширеніша зміна, яка може призвести до зниження активності літньої людини, навіть якби вона хотіла що-небудь робити.*

Варто подумати, як можна підтримати її у цей момент. Дуже важливо показати людям похилого віку, що вони не є тягарем для оточення. Адже часто в магазині можна спостерігати, як продавчиня чи покупець нарікають на старшу жінку, яка довго виймає гаманець з сумки, або не може зорієнтуватися, що їй потрібно. Або ж коли водій підвищує голос

на літню пані, яка повільно підіймається по сходах у транспорт. Треба усвідомити, що вони це роблять ненавмисне, їм справді тяжко. Можливо, у когось є труднощі із зором, у когось – зі слухом. Виражаючи свою дратівливість, ми таким чином проявляємо зневагу до цих людей. У європейському світі вважається правилом доброго тону поважати старість і сприймати літніх людей такими, якими вони є.

**– Поширеною є думка, що на старість людина стає схожою на дитину, яка постійно вередує. Що найчастіше є причиною психологічного неблагополуччя людей похилого віку?**

– На психологічне благополуччя таких осіб впливають як соціальні, так і біологічні та фізіологічні фактори. Звичайно, втрата близьких, тяжкі хвороби залишають свій відбиток на психічному здоров'ї. Загалом для людей похилого віку дуже важливо, чи збереглося навколо них рідне оточення, чи здатні вони самостійно пересуватися і давати собі раду. Психологічне благополуччя великою мірою залежить від рівня стресостійкості та вміння генерувати зовнішні і внутрішні ресурси у складні моменти життя. Наприклад, моя бабця пережила складні часи переслідувань від радянської влади. Родина її чоловіка була «розкуркулена» та вислана до Сибіру. Бабцю неодноразово викликали на допити в Народний комісаріат внутрішніх справ, вимагаючи дізнатись інформацію про чоловіка, який чудом врятувався та перебував на Заході. Вона мужньо пройшла усі ці випробування, самотужки виховала доньку і ніколи не нарікала. Це було її вміння опиратися труднощам.

Звісно, великий вплив на психологічний стан мають і соціальні зміни. Деякі старші люди відмовляються від допомоги, наприклад, зробити ремонт у будинку.

І не тому, що вони не хочуть, чи дуже вередливі, а тому, що їх бентежать будь-які зміни. Переїзд у нове місто, залучення до соціальної активності – це все може часто видаватися для них дуже складним і неосяжним.

Деякі благодійні організації організують клуби для людей похилого віку, де вони влаштовують вечірки, спілкуються на спільні теми, влаштовують різні заходи. Треба бути уважними до потреб і запитів літніх людей. Якщо вони відмовляються від ваших послуг, потрібно зрозуміти причину. Так, деякі просто змушені відмовитися від участі у заходах чи зустрічах товариств через фізичні обмеження чи фінансову скруту, а хтось може це сприйняти як небажання спілкуватися.

**– А які уявлення про людей похилого віку є відверто міфологізованими?**

– Суспільство досить обережно і навіть насторожено ставиться до старості. Воно лякає змінами у зовнішньому вигляді, втратою молодечої краси, здоров'я. Деяким здається, що після 50 років людина завмирає у своєму розвитку і лише чекає смерті перед екраном телевізора. Але насправді це не так. Я знаю 93-річну жінку, яка у свої 80 років просила своїх внуків навчити її користуватися комп'ютером, і тепер вона листується за допомогою електронної пошти, крім того збирає кошти для воїнів антитерористичної операції.

Найпоширеніший міф – це те, що більшість людей похилого віку живуть в старечих будинках, бо не можуть собі зарадити. Відповідно до міжнародної статистики лише 5% перебувають у таких закладах, а решта проживають у своїх домівках. Багато хто з них веде досить активний спосіб життя. Пам'ятаю свою бабусю, яка до 86 років могла швидко рухатись і не відпочивати впродовж дня.

Побутує ще одна упереджена думка, що люди похилого віку мало ефективні в роботі. Фізично, можливо, вони вже й неспроможні швидко реагувати, однак їхній набутий досвід може виявитися дуже корисним. Деякі з них не відстають від молоді – займаються волонтерством, подорожують і засновують власні проекти.

Наступний міф про те, що усі люди похилого віку відчувають самотність і впадають у депресію. Насправді ж більшість задоволена своїм життям, маючи родину та близьких. Треба пам'ятати, що деякі люди навіть після 65 років можуть мати ще кращу фізичну форму, ніж їхні внуки. Несправедливим також

*Психологічне благополуччя великою мірою залежить від рівня стресостійкості та вміння генерувати зовнішні і внутрішні ресурси у складні моменти життя.*

є твердження про те, що у людей похилого віку згасають почуття, і вони не здатні закохуватися та відчувати сексуальний потяг. Під час відвідувань геріатричних пансіонатів я зустрічала людей, які саме там знайшли свою «другу половинку». Було дуже приємно спостерігати, з якою ніжністю вони ставляться одне до одного. У їхніх очах було стільки енергії, світла, любові та турботи один про одного. Почуття заоханості дарує людині другу молодість!

**– Чи може людина у похилому віці розвивати внутрішній ресурс?**

– У кожної людини є свій рівень психологічної стресостійкості до травматичних подій минулого. Одні знаходять ресурс, щоб перемогти наслідки травми, а інші – застрягають у ній на довгі роки. Це радше індивідуальні особливості. Одного разу мені довелося відвідати жінку, у якої було серйозне захворювання. Її кістки легко могли зламатися від будь-якого поруху тіла. Я очікувала побачити людину з боєм в очах, яка сильно страждає. Це тривожило мене. Проте під час зустрічі, стало зрозуміло, що це був лише мій страх і моя тривога. Хоча ця жінка не могла рухатися, вона була дуже позитивною, стільки було світла в її очах і словах. А деякі впадають у депресію, навіть без проблем зі здоров'ям.

**– Чи можна виокремити правила спілкування з людьми похилого віку, які пережили певну втрату чи зазнали травми?**

– Перш за все, треба встановити контакт з людиною. Можливо, комусь варто оволодіти «мистецтвом спілкування», щоб не виникали міжособистісні непорозуміння або упереджене ставлення. Літні люди вже мають життєву мудрість. Недаремно в англійській мові в описах літніх людей використовують саме прикметник «wise» (мудрий), а коли говорять про молодих людей, вживають прикметних «smart» (розумний). Слово «мудрий» говорять здебільшого тоді, коли мається на увазі людина за 50.

У спілкуванні з літніми людьми важливо проявити доброту, показати свою безкорисність і чесність. Треба

*У кожної людини є свій рівень психологічної стресостійкості до травматичних подій минулого. Одні знаходять ресурс, щоб перемогти наслідки травми, а інші – застрягають у ній на довгі роки.*

вміти слухати, вміти оцінити ситуацію, що перешкоджає людині, дізнатися, які в неї фізичні обмеження, які вона має потреби. Варто навчитися гідно завершувати бесіду, якщо треба скерувати людину в інше русло. Намагатися не відмовляти в проханнях, якщо пообіцяли або ж не стверджувати, що всі прохання будуть виконані. Загалом треба бути уважними – пам'ятати про

культуру і традиції, які шанує людина. Люди в похилому віці особливо потребують слів любові і поваги, вони хочуть знати, що прожили життя не даремно. Треба дати їм зрозуміти, що вам важливі їхні почуття, вам важливо співпереживати і бути поряд. Якщо уважно

слухати, то можна зрозуміти, чого людина хоче, що вона намагається донести. Варто якомога частіше перепитувати, застосовувати перефразування, емпатію. Коли ми перепитуємо, це також знак нашого вміння слухати, який допомагає успішній комунікації в подальшому.

Часто старші люди полюбляють багато розповідати про себе і деякі історії ми чуємо вже всоте. Треба розуміти, що ці історії з минулого інтегруються у теперішнє літньої людини і є дуже важливими для неї. Якщо йдеться про втрати, то потрібно спробувати допомогти людині інтегрувати власну історію життя та примиритися з втратами, допомогти спробувати відкрити чи використати нові можливості, знайти свою групу підтримки, як, наприклад, спільні молитовні зустрічі, «Клуби сеньйорів», медитація, пошук ресурсів. Так, у похилому віці відбуваються психоемоційні зміни, але людині треба навчитися їх приймати. Відбувається певна зміна ролей – хтось був мамою, а тепер бабусею або прабабусею, хтось працював, а тепер – на пенсії, хтось вважає себе тягарем. Але наше завдання показати, що навіть попри зниження їх соціальної активності, вони все одно цінні для нас.

*Люди в похилому віці особливо потребують слів любові і поваги, вони хочуть знати, що прожили життя не даремно. Треба дати їм зрозуміти, що вам важливі їхні почуття, вам важливо співпереживати і бути поряд.*

**– Пані Людмило, можливо, Ви маєте якісь рекомендації як встановити контакт з літніми людьми, викликати довіру в стосунках?**

– На мою думку, треба вміти проявляти емпатію, намагатися почути людину. Під час розмови варто кивати, висловлювати слова поваги чи любові, деколи дотик до руки на знак підтримки говорить набагато більше, ніж слова. Загалом – вміти співпереживати. Просто бути біля людини, проявляти доброту і повагу, звертаючи увагу на її особливості. Так, якщо вона недочуває, то говорити біля того вуха, що чує. Під час розмови важливо дивитися в очі. Пропонуючи свою допомогу, треба пояснювати, що саме ви збираєтесь робити. Не можна людину змушувати будь-що робити без попередження. Треба запитувати і розповідати: «Чи не хотіли б ви, щоб я відкрила вікно? Чи можна я вас нагодую, бо вже настав обідній час? Чи хотіли б ви, щоб я вас посадила?». Пояснюючи особі свої дії, ви поважаєте її межі. Людина має дати згоду, навіть якщо вона ледве говорить.

Не можна ігнорувати потреби людини похилого віку. Також тим, хто працює з літніми людьми, треба навчитися спонукати їх самостійно вирішувати особисті проблеми. Допомогти важливо, але ще важливіше – навчити, надихнути та мотивувати до дії. У соціальних працівників теж можуть бути свої труднощі в житті, але це не має позначатися на їхній роботі, слід вміти володіти собою, дистанціюватися від своїх негараздів. Важливо зберегти професійні таємниці, дотримуючись конфіденційності.

– **Які особливості роботи з людьми похилого віку, що мають психічні розлади – шизофренію, неврози, депресію?**

– Перш за все, треба визначити, який саме психічний розлад має людина, чи мала раніше його, чи це вперше. Можливо, це побічна дія певних ліків, а може погані соціальні умови. Коли ми говоримо про такий психічний розлад, як шизофренія, то найперше тут потрібна консультація та допомога відповідного фахівця.

Що стосується депресії, то це одна із найбільш поширених хвороб у людей похилого віку, адже вони зростають в часи, коли не можна було виявляти свої почуття та емоції. Це призводить до ускладнення й погіршення якості їхнього життя. Зазвичай серед людей літнього віку слово «депресія» є неприйнятним. Вони можуть не визнавати свій пригнічений настрій. До того ж не слід забувати, що у нашому суспільстві наявна стигматизація щодо осіб із розладами психічного здоров'я.

Деякі сприймають депресію як психіатричне захворювання і соромляться цього. Важливо не нав'язувати цей термін, щоб не лякати літню людину. «Ні, в мене немає депресії», – така фраза може означати, що потрібно уважніше придивитися, щоб помітити, що змінилось в житті людини. Людям похилого віку, які мають такі проблеми, як: зниження апетиту, поганий сон, втрата енергії, зменшення концентрації уваги, пригніченість, – легше просити про допомогу. Слід спробувати використати цю ситуацію, щоб обговорити способи, як можна покращити сон або апетит, загальний стан.

Часто люди похилого віку страждають від фізичного болю або емоційного дискомфорту і не говорять про це. Вони можуть замовчувати свої потреби. Тоді нам самим треба звертати увагу на їх стан, умови життя, якомога частіше їх відвідувати. На жаль, трапляються випадки сімейного насильства. Якщо людина живе у страху, то в неї буде й відповідна поведінка.

– **Напевно, найбільшою потребою людей похилого віку є увага, особливо, якщо у них немає рідних. У такій ситуації вони можуть перенести на консультанта роль доньки або колеги, яким завжди можна «вилити душу». Як правильно розставити межі, щоб емоційно не вигоріти в роботі з такими людьми?**

– Це питання звучить від багатьох соціальних працівників, які відвідують осіб похилого віку. Люди, які допомагають старшим, зазвичай мають «велике серце» і їм складно говорити «ні». Щоб доглядати за літніми людьми, треба пройти відповідне навчання. Є чіткий перелік того, що має зробити соціальний працівник – скільки часу йде на роботу, скільки часу на спілкування.

За один день він може опікуватися 5-8 людьми похилого віку. Тому важливо дотримуватися певного переліку обов'язків на робочому місці, знати етичні правила поведінки і водночас мати навички асертивності (вміння говорити «ні») у спілкуванні (я поважаю тебе, твої права і потреби, але я також є важливим, я цінний і ти цінний). Є навіть спеціальні тренінги з асертивності.

Під час спілкування з літніми людьми варто дотримуватися певних порад:

- Не встановлювати занадто високих очікувань від спілкування, не ображатися, а пам'ятати, що це не лише наші батьки – це ми з вами через 20-30 років.
- Потрібно навчитись приймати їх такими, які вони є, і не намагатись змінювати людину похилого віку.
- За необхідності потрібно змінити тему розмови, а не вступати в конфлікт, оскільки часто агресія людини походить від невдоволення собою або якимось зовнішнім фактором, від наявності внутрішнього болю або дискомфорту.
- Важливо навчитись проявляти емпатію і співчувати, а не жаліти, адже співчуття і жалість – це абсолютно різні речі.
- Не слід звинувачувати себе, якщо виникає відчуття, ніби щось недодали чи недоробили.

– **Нині набуває популярності концепція «успішного старіння». Як можна описати цей процес?**

– Успішне старіння – це коли людина похилого віку долучається до суспільного життя, приділяє увагу особистому розвитку, дбає про своє фізичне і психічне здоров'я та фінансово забезпечена. Також це вміння або вибір бути щасливим. Можливість вчитися і пізнавати та бути соціально заангажованим – цікаво проводити дозвілля, шукати клуби за інтересами і розвивати власні проекти. Важливо, аби літні люди перебували в спільноті, взаємодіяли з оточенням, примирилися із втратами та зуміли інтегрувати свою історію в життя. Багато з них мають наповнене, інтенсивне, яскраве життя. Таке старіння дійсно можна назвати успішним.

Треба пам'ятати, що старість – це як золота осінь, яка також може бути красивою і приносити задоволення.

*Успішне старіння – це коли людина похилого віку долучається до суспільного життя, приділяє увагу особистому розвитку, дбає про своє фізичне і психічне здоров'я та фінансово забезпечена.*

*Підготувала Ірина Наумець*