

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ПРОБЛЕМЫ ОДИНОЧЕСТВА В ПРЕКЛОННОМ ВОЗРАСТЕ В АРМЕНИИ

Старая, люди встречаются со множеством физиологических, психологических и социокультурных перемен. Они становятся более подверженными болезням и психологическим травмам. Многие также утрачивают ощущение цели в жизни после того, как им приходится уйти на пенсию. Сохранить нормальное, полноценное человеческое общение, не поддаться одиночеству – значит отодвинуть старость. Понимать пожилых людей, уважать их как полноценных личностей, знать об особенностях процесса старения, оказывать всестороннюю поддержку пожилым людям, быть готовым к собственному старению – этому всему, на наш взгляд, необходимо учить молодых людей с раннего возраста.

Ключевые слова: старение, психические процессы, одиночество, психологическая поддержка.

Наиболее пристальное внимание в большинстве развитых стран уделяется проблеме одиночества в старости. У одиноких людей пожилого возраста, как утверждают американские психологи, процесс старения протекает быстрее. Все те изменения в жизни, которые сопровождают процесс старения (разрыв социальных связей, смерть близких и друзей, интеллектуальный спад и т.д.), могут способствовать появлению чувства одиночества. Степень одиночества зависит от ожиданий, которые есть у человека по отношению к окружающим.

Адаптация к одинокой жизни имеет большое значение для людей всех воз-

растов и проходит у всех по-разному. Принятие или непринятие одиночества уходит корнями в более ранние периоды жизни, в старости лишь отчетливо проявляются и обостряются отрицательные последствия. В современном обществе одиночество – всеобъемлющее явление, не знающее ни классовых, ни расовых, ни возрастных границ. Часто люди даже не представляют, что оно стало существенной стороной их жизни.

Неоднородность и сложность чувства одиночества пожилых людей находит выражение в двойственном характере. С одной стороны, это тягостное ощущение увеличивающегося разрыва с окружающими, боязнь последствий одинокого образа жизни, с другой – это желание отгородиться от окружающих, защитить свой мир и стабильность в нем от вторжения посторонних.

В преклонном возрасте реальность старения влечет за собой много причин одиночества. Умирают старые друзья, взрослые дети отдаляются от родителей. Со старостью приходят опасения и одиночество, вызванное ухудшением здоровья и страхом смерти. Чувство одиночества истощает душевные силы человека и таким образом разрушает и физические силы. Одиночество – отсутствие человеческих контактов разрушает личность, ее социальный строй. Сохранить нормальное, полноценное человеческое общение, не поддаться одиночеству – значит отодвинуть старость. Старение, как и одиночество, не-

возможно исключить. Старость сама по себе – есть одиночество.

Известно, что с возрастом меняются качественные и количественные характеристики психических процессов. Ослабление познавательных процессов происходит неравномерно относительно друг друга. Особенно заметны изменения внимания и памяти: снижается устойчивость, сосредоточенность, переключаемость внимания. Ослабление внимания и памяти приводит и к общему снижению интеллектуальных функций.

Наиболее социально значимые изменения наблюдаются в эмоциональной сфере, чертах личности и характера. К старости акцентуированные черты личности заостряются, снижается способность к эмпатии, происходит сдвиг эмоциональной сферы в область отрицательных эмоций.

В доме для престарелых мы исследовали 45 человек, из коих 16 лиц мужского пола (35,6%), 29 (64,4%) – женского. Наибольшее количество составляли лица преклонного возраста – в возрасте 81 лет и старше (31,1%), далее следовал возраст 76–80 лет (28,9%), лица в возрасте 71–75 лет составили 22,2%, 66–70 лет – 15,6%, 60–65 лет – 2,2%.

Уровень и причины одиночества в понимании пожилых людей зависели от возрастных групп. Люди в возрасте 80 лет и старше понимали значение термина «одиночество» не так, как представители других возрастных групп. Для престарелых одиночество ассоциировалось со снижением деятельности, обусловленной нетрудоспособностью или невозможностью передвижения, а не с отсутствием социальных контактов, что наиболее часто отмечали лица в возрасте 80 лет и старше.

Среди обследованных нами жителей дома-интерната престарелых 20 (44,5%) из них вовсе не были женаты (или замужем), 18 (40%) человек были овдовевшие лица без каких-либо связей с членами

семьи и другими родственниками. Лишь 7 (15,5%) жителей интерната время от времени навещали их дети (рис. 1).

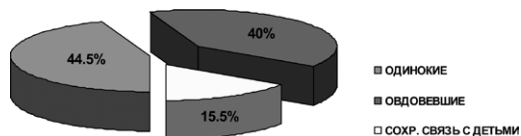


Рис. 1. Показатели семейного положения жителей дома-интерната престарелых.

При проведении исследования обратило на себя внимание то, что овдовевшие мужчины чувствовали себя более одинокими, чем овдовевшие женщины, а среди одиноких жителей мужчины принадлежали к группе наиболее страдающих от одиночества людей, чем одинокие женщины. Такие данные частично объясняются различием в организации свободного времени у мужчин и женщин пожилого возраста. Результаты нашего исследования показали, что две трети одиноких мужчин, занимаются делами, связанными с уединением (просмотр телепередач, чтение газет и т. д.), тогда как большинство одиноких женщин посвящают свободное время различного рода социальной деятельности. Пожилым женщинам, как правило, легче удастся уйти с головой в хозяйство, чем мужчинам. Большинство пожилых женщин способны окунуться в мелочи хозяйства чаще, чем большинство пожилых мужчин.

При наличии навещания детей или внуков чувство одиночества было выражено меньше и удерживалось в течение более короткого времени. Особый интерес вызвали ответы некоторых жителей дома-интерната. Оказалось, что социальные контакты с друзьями или соседями оказывали большее влияние на благополучие, чем контакты с родственниками. Контакты с друзьями и соседями снижали их чувство одиночества и повышали чувство собственной пригодности и ощущение, что тебя

уважают и другие. К сожалению, приходится констатировать, что в нашем обществе уже нередки ситуации, когда дети из-за занятости не находят времени на встречи с пожилыми родителями, разговоры «по душам», ограничиваясь лишь материальной поддержкой.

Тем не менее, несмотря на эти различия, многие пожилые люди нуждались в поддержке окружающих. Почти все обследуемые жители отмечали, что пребывание в интернате у них ассоциируется с ограничением ведения привычного образа жизни, создает тягостное чувство, тяжелые переживания в связи с отсутствием знакомой обстановки и близких людей. И все это не может не иметь значения как в углублении расстройств интеллекта, нарушений познавательных процессов, так и поведения в позднем возрасте.

Как выявило и наше исследование, многие из этих лиц в психическом отношении несколько снижены. Замечено также, что их состояние достаточно быстро ухудшается после помещения в интернаты.

Отдельная беседа-интервью с каждым из 45 жителей интерната выявила, что у 36 человек отмечаются расстройства па-

мяти различной выраженности. Второе по частоте встречаемости место заняли разнообразные аффективные расстройства (27 случаев), включающие в основном депрессивные состояния с разными проявлениями (тоска, подавленность, страх, апатия), причинами которых чаще всего являлись смерть близкого человека и последующее переживание одиночества, тревожность, раздражительность, злобность, эйфорию, а также эмоциональную неустойчивость больше с депрессивным уклоном, нередким появлением переживаний безысходности, ненужности, утраты смысла жизни (таблица 1). 16 человек обнаруживали формальные расстройства мышления (застывание на ненужных деталях, трудная переключаемость с одной темы на другую, подозрительность). 19 жителей обнаруживали выраженные расстройства когнитивных процессов, доходящих до полной дезориентировки в окружающей обстановке и нуждающиеся в постоянном уходе. У 26 лиц отмечались ухудшения навыков самообслуживания с относительной сохранностью таких когнитивных функций, как оптико-пространственная ориентировка, конструированная деятельность.

Таблица 1

Показатели психических процессов в зависимости от возраста.

Психич. процессы \ Возраст, пол	60–65	66–70	71–75	76–80	81>	Всего P ± m
Нарушения памяти	–	4	8	11	13	36
Формальные расстройства мышления*	1	3	5	3	4	16
Ухудшение навыков самообслуживания	–	2	5	7	12	26
Нарушение ориентировки, восприятия, речи	–	1	3	7	8	19
Аффективные расстройства**	1	6	7	6	7	27

* Расстройства темпа мышления, трудная переключаемость, обстоятельность, подозрительность.

** депрессии, тревога, эмоциональная неустойчивость, раздражительность, злобность, эйфория.

Пожилому человеку необходимы социальные контакты, даже если он не работает; не поддаваться апатии, бездеятельности; не настраивать себя на ожидание несчастья.

Естественно, не со всеми людьми престарелого возраста бывает легко взаимодействовать, так как с возрастом многие отрицательные качества усугубляются и в некоторых ситуациях требуются специальные (геронтологические) знания общения и ухода за пожилыми людьми. Вместе с наступающей или приближающейся старостью появляются и некоторые свойственные ей психологические расстройства. Старея, люди встречаются со множеством физиологических, психологических и социокуль-

турных перемен. Они становятся более подверженными болезням и травмам и часто испытывают стресс вследствие утраты – потери супруга, друзей, взрослых детей, необходимости отказаться от прежних видов деятельности и прежних ролей. Многие также утрачивают ощущение цели в жизни после того, как им приходится уйти на пенсию.

Таким образом, понимать пожилых людей, уважать их как полноценных личностей, знать об особенностях процесса старения, оказывать всестороннюю поддержку пожилым людям, быть готовым к собственному старению – этому всему, на наш взгляд, необходимо учить молодых людей с раннего возраста.

ՏԱՐԵՑՆԵՐԻ ՄԵՆՈՒԹՅԱՆ ԽՆԴՐԻ ՆԵՐԿԱ ՎԻՃԱԿԸ ՀԱՅԱՍՏԱՆՈՒՄ

ԿԱՐԻՆԵ ԹԱԹԱՐՅԱՆ

*Մ. Հերացոյ անվ. Երևանի Պետական Բժշկական Համալսարան,
հոգեբուժության ամբիոնի դոցենտ,
բժշկական գիտությունների թեկնածու*

Միայնակ կյանքի հարմարվողականությունը կարևոր նշանակություն ունի բոլոր տարիքների մարդկանց համար, և այն բոլորի մոտ ընդհանուր է առանձնահատուկ: Հաճախ մարդիկ չեն պատկերացնում, որ մենությունը դարձել է իրենց կրանքի նշանակալից կողմը: Նորքի տարեցների տուն–ինտերնատում հետազոտվել են 45 բնակիչ (35,6% արական սեռի, 64,4% իգական): Մենության զգացողությունն ու պատճառաբանումները կապված էին տարիքային խմբերի հետ: Ուշադրության արժանացավ այն փաստը, որ մենության զգացողությունը տղամարդկանց մոտ ավելի խորն է արտահայտված, քան կանանց մոտ: Նկատելի էր, որ երեխաների և թոռների այցելությունը ծերանոց զգալի մեղմացնում էր այդ զգացմունքի դրսևորումը:

CURRENT STATE OF LONELINESS ISSUE AMONG ELDERLY PEOPLE IN ARMENIA

KARINE TATARYAN

*PhD, Associate Professor of the Department of Psychiatry, Yerevan State Medical
University after Mkhitar Heratsi*

The process of adapting to loneliness has great significance for people of all ages and is dealt differently by different people. Often, people do not even realize that it has become a regular part of their lives. At a home for the elderly we interviewed 45 people /16 males (35.6%) and 29 (64.4%) females/. The level and reasons of loneliness as perceived by the elderly depended on the age group. During the study, it was noted that widowed men felt more lonely than widowed women, and among the single residents, men once again suffered more from loneliness than women. The presence of children or grandchildren who visit them leads to a decreased sense of loneliness.