

Пресс-релиз 1 октября – «Международный день пожилых людей»

День пожилого человека принято отмечать в первый день второго осеннего месяца – 1 октября – и 2024 год не станет исключением. По инициативе ООН праздник был учрежден 14 декабря 1990 г. В Беларуси День пожилых людей ежегодно стали отмечать с 1992 года.



Дата выбрана неслучайно: бытует мнение, что старость – это золотое время, осень, как известно, тоже называют золотой порой, поэтому и было решено выделить старшему поколению специальный день в самый разгар осеннего сезона.

День пожилого человека – это добрый и светлый праздник, в который мы окружаем особым вниманием наших родителей, бабушек и дедушек. Этот праздник очень важен сегодня, т.к. он позволяет привлечь внимание к многочисленным проблемам пожилых людей, существующим в современном обществе.

Все мы стремимся к долгой и здоровой жизни. Секрет долголетия, как выясняется, не лежит только в области физиологии, но также глубоко укоренен в психологии. Пожилые люди, обладая богатым жизненным опытом, часто находят силу в сообществе, общении и поддержке. Психологическая поддержка становится ключевым аспектом их жизни, помогая справляться с одиночеством и стрессом.

Друзья и семья играют решающую роль в этом процессе. Тепло общения и взаимопомощь помогают сохранить позитивный настрой, что, в свою очередь, сказывается на физическом состоянии. Наличие активных социальных связей существенно увеличивает шансы на долгую жизнь. Более того, занятие любимыми хобби и увлечениями может стать источником радости и удовлетворения, способствуя умственному и эмоциональному благополучию.

В конечном итоге, секрет долголетия заключается в гармонии между телом и душой, где поддержка и любовь окружающих становятся основой для долгого и счастливого существования. Но не стоит забывать о собственном вкладе в свое здоровье и помнить об прописных истинах здорового образа жизни.

7 ценных секретов здоровья и долголетия:

1. «Режим дня». С помощью режима дня можно контролировать баланс труда и отдыха, избегать перегрузок, грамотно чередовать периоды физической и умственной активности.

2. Питание. Ежедневное меню должно быть сбалансированным и содержать достаточное количество витаминов и микроэлементов. При этом потребление сладкого, жирного и соленого необходимо свести к минимуму.

3. Секреты долголетия включают также **избавление от вредных привычек.** К старости в организме происходят естественные физиологические

изменения – снижается выработка гормонов, замедляются обменные процессы, снижается иммунитет. Поэтому вредные привычки могут нанести существенный вред здоровью.

4. Физическая активность способствует бодрости духа, улучшению мозговой деятельности и даже меняет восприятие мира. Единственное правило - это постепенное наращивание нагрузок. При этом выбирайте именно тот вид физической активности, который принесет вам удовольствие. Можно начать с простых прогулок на свежем воздухе.

5. Нагружайте мозг мыслительной деятельностью. Больше занимайтесь интеллектуальной деятельностью, чтобы сохранять подвижность и гибкость мышления.

6. Сохраняйте позитивное настроение и хорошее расположение духа. Чувство юмора – прекрасное средство для того, чтобы продлить свою жизнь, а смех – отличное средство от болезней, так как он улучшает кровообращение.

7. Творческая деятельность полезна для мозговой деятельности, так как предполагает решение новых нестандартных задач. Творческий процесс, как правило, связан с позитивными эмоциями, воспитывает целеустремленность и дисциплинирует, то есть оказывает целый комплекс воздействий, которые способствуют активному долголетию.

В рамках проведения Международного дня пожилых людей будут работать прямые телефонные линии:

1 октября с 11.00 до 13.00 по телефону 8 (0232) 23-07-80 на базе УЗ «Гомельская университетская клиника - областной госпиталь инвалидов Великой Отечественной войны» на интересующие вопросы ответит заведующий организационно-методическим отделом Жак Елена Вячеславовна.

1 октября с 10.00 до 12.00 по телефону 8 (0232) 33-57-24 на базе ГУ «Гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья» на вопросы по активному долголетию ответит психолог отдела общественного здоровья Иванишко Яна Алексеевна.

*Яна Иванишко, психолог отдела
общественного здоровья Гомельского
областного ЦГЭ и ОЗ*