

Пожилым – забота, внимание и льгота!

Для многих людей выход на пенсию сопровождается тоской и апатией. Особенно страдают те, кто просто не умеет жить для себя. Это вполне объяснимо, ведь советскому человеку с детства внушали, что жить в свое удовольствие неправильно. Работа для него была смыслом жизни. Потеряв ее, наши пенсионеры чувствуют себя одинокими и никому не нужными. Для них выход на пенсию – самая настоящая трагедия. А затем... депрессия, поликлиники и постоянные конфликты с близкими. Но ведь очень хочется подольше оставаться в строю и продолжать получать удовольствие от жизни и в 60 и в 70 летнем возрасте. Давайте подумаем, как можно приспособиться к своему новому статусу и обернуть все нюансы в свою пользу.

Полюби себя! Вам необходимо начать лучше относиться к себе. Чаще вспоминайте свои победы и не ругайте за ошибки. Будьте примером для ваших детей и внуков. Глядя на вас, они будут понимать, что при выходе на пенсию жизнь не заканчивается.

Не нужно никого обвинять! Давайте не будем винить окружающих в нашем плохом настроении. Ваши дети не виноваты, что хотят жить своей частной жизнью, друзья и коллеги, которые редко навещают тоже ни при чем. Это ваша жизнь! Вы живете для себя!

У вас наконец-то появляется время! Задумайтесь о своем физическом состоянии и начинайте день с простой зарядки. Если продумать и проконтролировать свои расходы, то можно позволить себе йогу и бассейн. Нормализуйте питание. Не ленитесь готовить для себя интересные блюда и принимать пищу из красивой посуды.

Найдите себе интересное занятие. Занимайтесь дачей, растите клубнику, разводите цветы. Ходите в библиотеку. Если любите детей, сидите с внуками или подработайте няней. Можно организовать группу кратковременного пребывания для соседских детишек, родители которых нуждаются хотя бы в паре часов свободного времени.

Обратите внимание на социальные структуры. Наш комплексный центр социального обслуживания населения, предлагает немало бесплатных занятий – рисование, бисероплетение, лепка, кройка и шитье, сказкотерапия, кулинарные занятия и беседы с психологом.

Заведите собаку! Потребность выходить на прогулку возрастет троекратно. А еще это повышает шанс завести новые знакомства. У любителей собак всегда найдется интересная тема для разговора.

Нет возможности выйти из дома? Пробуйте найти единомышленников в сети Интернет. При необходимости, пройдите специальные компьютерные курсы, также бесплатные в Центрах обслуживания населения. И осваивайте просторы Интернета, где Вы сможете найти интересное хобби и вступить в онлайн-клуб по интересам, изучить новую информацию, освоить фотошоп и удивлять окружающих своими работами или же создать ютуб-канал кулинарных достижений и делиться своими рецептами с подписчиками.

И всегда помните, только Вы ответственны за качество своей жизни. Только Вы способны изменить и разнообразить каждый день, своей свободной пенсионной жизни!

**Психолог отделения социального сопровождения
и социальной реабилитации инвалидов**
Екатерина Олеговна Веснина

