**Психическое здоровье-залог активного долголетия**

Эффективное оздоровление немыслимо без достижения психического здоровья. Человек с истощенной нервной системой испытывает духовную и физическую усталость. Отрицательные эмоции (зависть, страх и др.) обладают огромной разрушительной силой, положительные эмоции (смех, радость, любовь, чувство благодарности и др.) сохраняют здоровье, способствуют успеху и продлению жизни. Установка на доброжелательное и ровное отношение к окружающим, оптимизм и юмор - все это способствует долгой и здоровой жизни. Давно известно, что отрицательные эмоции: обида, страх, тоска, гнев, ярость, горе, зависть, ненависть - являются «факторами риска», приближают старость и укорачивают жизнь, и наоборот, положительные — удовольствие, радость - вызывают необычайный подъем жизненных сил организма. Все долгожители - люди благодушно настроенные, большие оптимисты, умеющие даже в малом видеть радость.

Оптимизм - не природное качество. Нужно воспитывать настроение, уметь властвовать собой.

С выходом на пенсию появляется возможность упорядочить ритм жизни. Посильный разнообразный труд с разумно организованным отдыхом, бережным отношением к нервной системе - залог здоровья, долгой жизни.

Взаимопонимание и любовь является основой долголетия.

Очень важно на протяжении всей жизни любить и быть любимым. Не бойтесь произносить это волшебное слово, чаще говорите: «Люблю, люблю, люблю»…близкого человека, окружающую природу, животных!

Специалисты, обследующие жителей Абхазии,- региона с большим числом долгожителей, считают, что на продолжительность их активной долголетней жизни влияет то, что:

- старые люди, в том числе старше 90 лет, ежедневно беседуют с родственниками и ближайшими соседями, по крайней мере, раз в неделю встречаются со своими друзьями;

- старики в Абхазии пользуются большим уважением, что укрепляет в них столь выраженное чувство собственного достоинства;

- стремление быть здоровым, отсутствие привычки жаловаться на болезни;

- у стариков Абхазии нет признаков депрессии;

- пожилые люди не испытывают одиночества - они живут в больших семьях, ежедневно чувствуют заботу со стороны родственников и соседей;

- это люди с особым чувством юмора, стремлением быть всегда в окружении других людей;

- о стариках заботятся, это естественное проявление философии жизни;

- долгожители склонны воспринимать все, что происходит в их жизни, результатом их собственных действий, а не каких-то внешних сил, являются личностями, берущими на себя ответственность за все, что с ними происходит.

Человек - существо социальное, это составляет основу его человечности и определяет смысл его существования. Для него более важен именно период активной социальной деятельности, когда он нужен другим людям. Отсутствие мотивации для поддержания организма в физическом и психологическом тонусе способно быстро разрушить организм. Вероятно, среди нас есть и такие люди, которые мечтают «дожить до пенсии», а дальше… не работать, но жить долго. Это заблуждение. Не забывайте мудрую пословицу: «Не старость старит, а безделье!»

Все долгожители - люди труда! Статистикой доказано - без занятости человек через год-два, максимум три, уходит из жизни от так называемой «пенсионной болезни». Отмечается ухудшение самочувствия и состояния здоровья, обусловленные ощущением наступающей социальной неполноценности. Чувство одиночества, нарастание ощущения оторванности от жизни, без побуждений что-либо делать, - дезадаптируют организм. Все болезни и возрастные нарушения на этом фоне проявляются быстрее. Работа для пенсионера является едва ли не самой надежной моральной и психической поддержкой. Медицинской статистикой установлен гораздо более высокий уровень здоровья работающих пенсионеров. Долгожители работают едва ли не до самых последних дней жизни. В их семьях прекрасно знают о пользе труда и не мешают старикам делать то, что им приятно и полезно.

Выводы из всего сказанного довольно однозначны: чтобы как можно дольше вести долгую активную жизнь, необходимо иметь мотивацию к непрекращающемуся поддержанию в тонусе психических функций, физического состояния организма, адаптации к социальному окружению и познавательных способностей.

Специалист-эксперт

Зейского филиала ТФОМС Амурской области

О.А. Кутихина