**Международный день пожилых людей**

Любой человек на земле нуждается в социуме: кому-то необходимо одобрение, кому-то помощь и поддержка, кто-то самоутверждается, заботясь о других, а некоторые просто соревнуются, чтобы определить лидера. Так или иначе, но у каждого из нас есть близкая особа, мнением которой мы очень дорожим. Для большинства это родители и ближайшие родственники – братья и сестры, тети и дяди, бабушки и дедушки, которые часто находятся от нас далеко. Иногда даже живущие в одном городе дети и их возрастные родители не находят времени, чтобы увидеться хотя бы раз в неделю. С целью защиты прав престарелых был создан интернациональный праздник.

 В Беларуси День пожилых людей отмечается с 1992 года.
 Сам факт, что этот день мы отмечаем наряду со многими праздниками и памятными датами, свидетельствует об уважении ко всем пожилым людям — членам нашего общества, признание их заслуг и значимости их труда.
 День пожилых людей – это напоминание о том, что нужно с пониманием и уважением относиться к старшему поколению.
 Пожилые люди – это наша гордость, наше дорогое достояние. В свое время они воспитали нас, работали на пользу своей страны и общества, во имя детей и внуков, оставили в наследство богатый опыт и мудрость поколений.
 Теперь, дожив до зрелого возраста, многие из них в силу различных обстоятельств, сами нуждаются в той или иной помощи.
 Как правило пожилыми называют людей, которые достигли пенсионного возраста. В Белоруссии этот возраст наступает для женщин в 55 лет, для мужчин в 60 лет. По мнению Всемирной организации здравоохранения к «пожилым» относятся люди в возрасте 60-80 лет.
 После 60 лет у людей обычно больше проблем со здоровьем. Спутниками преклонных лет часто становится постоянная бессонница, головная боль, головокружение, вызванные атеросклерозом сосудов головного мозга. Значительное место занимают сердечно-сосудистые заболевания, а так же нарушение мозгового кровообращения, болезни опорно-двигательного аппарата, эндокринная патология и другие.
 Пожилые люди болезненно воспринимают покинутость, отчуждение, невостребованность, недопонимание со стороны молодого поколения, которое часто недооценивает силу человеческого контакта с пожилыми.
 Людям, которые имеют пожилых родителей или которые присматривают за пожилыми людьми, специалисты дают следующие советы:
— если у ваших близких плохое зрение и недостаточный слух, до них необходимо чаще дотрагиваться. Такая сенсорика может частично помочь пожилым людям решить проблему со слухом и зрением. Обнимать, кстати, необходимо и тех людей, которые не имеют подобных проблем.
— пожилые люди должны как можно чаще ощущать наше внимание, даже если мы думаем, что они совершенно не любят и не ценят нас.
— используйте юмор, чтобы повысить настроение пожилого человека.
 Человек должен улыбаться каждый день, а еще лучше смеяться.
 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. Мы должны помнить о потребностях пожилых людей. Новый социальный статус человека в пожилом возрасте, вызванный, прежде всего, прекращением или ограничением трудовой деятельности, изменениями самого образа жизни и общения, трудностями адаптации к новым условиям жизни, требует особой поддержки, как социальных служб государства, так и просто рядом живущих людей.

|  |  |
| --- | --- |
| *Не жалейте добрых слов привета**Для больных, усталых стариков.**Чтобы их душа была согрета,**Им не надо слишком много слов.**Иногда достаточно улыбки,**Или просто взгляда добрых глаз,**Чтобы мир их сумрачный и зыбкий**Озарился радостью тот час.**Вы не допускайте им в печали**Опускаться горестно в постель.**Их ведь руки некогда качали**Неустанно вашу колыбель.* | *Будьте им надежным, верным другом**Пусть их ваша не страшит беда,**Жутко ведь, когда глядят с испугом**Вам в лицо любимые глаза.**Самое нелепое на свете,**Самая ужасная беда –**Когда старость обижают дети,**Позабыв о прошлом иногда.**Но о прошлом этом забывая,**Вспоминайте все же каждый раз:**Старость – беспощадная, лихая**Впереди у каждого из нас!* |

Мы в неоплатном долгу перед людьми старшего поколения, но в наших силах сделать их жизнь лучше, наполнить ее теплом и светом. Как это важно – не оставить стариков наедине со своими заботами и проблемами, суметь оказать им реальную помощь, поддержать добрым словом. Порой даже простое человеческое участие способно творить чудеса.