

Главный наш друг – внутри нас. Пришло время встретиться с ним

Выход на пенсию для многих – стресс: я долгие годы трудился, находился в коллективе, мои знания и опыт были востребованы обществом, а теперь – все, жизнь окончена? Чем занять себя на пенсии? Как справиться с внезапно появившимся свободным временем? Куда приложить нерастраченные душевные силы? Как вообще осознать себя не работающим человеком, а пенсионером? Для кого-то найти ответы эти вопросы означает не впасть в депрессию, найти смысл в каждом новом дне.

О том, как воспринимать этот жизненный этап, рассказывает А.В. Ткач - клинический психолог, заведующая консультативно-оздоровительным отделом Центра медицинской профилактики и общественного здоровья Свердловской области.

- Рано или поздно каждый из нас выходит на пенсию, - начинает разговор Анна Владимировна. – У каждого это время – свое, тем более после пенсионной реформы у многих это время отодвинулось. Но оно в любом случае наступит. Пенсия – очередное серьезное изменение порядка жизни конкретного человека. Мы переживаем их не раз: окончание школы, приобретение профессии, начало трудового пути, создание семьи, рождение ребенка... Все эти этапы существенно меняют устоявшийся уклад. Выход на пенсию – один из них, и непростой.

- Но ведь все воспринимают его по-своему. Для одного пенсия – долгожданная возможность отдохнуть, подлечиться. Для другого – личная трагедия, обрекающая на одиночество. Как сгладить сложность момента?

- Действительно, кто-то к этому времени накопил хронические болезни и понимает, что сил трудиться так, как раньше, у него просто нет. Либо не может или не хочет освоить какие-то новые навыки, которые необходимы в эпоху цифровых технологий, и понимает, что уже «не тянет». В этом случае пенсия – и благо, и страх: здесь уже не могу, но что стану делать вне привычного трудового коллектива? Во втором случае этот страх выражен сильнее: выйду на пенсию – мигом состарюсь, начну болеть и так далее. Почему-то бытует мнение: когда мы работаем – мы в полном здравии, когда нет – хвораем и физически, и умственно. Но, не попробовав, мы никогда не узнаем, как все обстоит на самом деле. Многие на пенсии существенно поправляют свое здоровье, ведь становится меньше стрессов, нет производственных волнений, зато есть время на прогулки, хобби, родных и друзей.

Можно, конечно, посокрушаться некоторое время: «Я – пенсионер!», погрузить немного – период адаптации к новому статусу тоже необходим. Но затягивать его не стоит: погоревали – и хватит, пора реализовывать себя в новом качестве. Если период грусти самостоятельно преодолеть не удастся, рекомендуется побывать на приеме у невропатолога, психотерапевта, который назначит соответствующие препараты. Помните лермонтовские строки «Выхожу один я на дорогу, сквозь туман...»? А вот что именно блещит там, в тумане дальнейшей жизни, каждый должен решить для себя сам. Печаль и тоска или новые впечатления, друзья, увлечения.

- Часто советы «Найдите хобби, заведите друзей, отправляйтесь в путешествия» вызывают у пенсионеров гнев: «Глаза уже не видят и руки не слушаются, чтобы кружева плести; какие друзья в моем возрасте; на поездки

денег нет!» Какие еще аргументы способны заставить человека, который добровольно заперся в четырех стенах, выйти к людям?

- К примеру, такой: вы просто поменяли один вид деятельности, отличного работника, на другой – заботливого дедушки или любящей бабушки. Это – тоже серьезный и ответственный труд. Внуков-то никто не отменял, ваши дети нуждаются в вашей помощи – проводить малыша в детский сад или школу, встретить, накормить, отвести в кружок или секцию. Поверьте, работающие родители будут очень благодарны такой поддержке. Но тут важно не переусердствовать, навязывая свои принципы воспитания внуков, чтобы не «причинить пользу». Помогаете – отлично, но и о себе не забывайте. А если все уже выросли, живут отдельно, нередко – в другом регионе, не впадайте в уныние «я никому не нужна», а начните любить себя и заботиться о себе. Пришло время поменять свое окружение. Прежде всего, оглянитесь вокруг: рядом с вами много других пенсионеров, а среди них есть и ваши друзья, знакомые, бывшие коллеги, которые ушли на заслуженный отдых раньше. Начните общаться с ними. Затем обязательно поинтересуйтесь, какие есть в вашем городе, районе досуговые объединения для пенсионеров. Поверьте, их очень много, причем бесплатных, можно найти то, что вам больше по душе. Отправляйтесь туда, там общаются такие же, как вы, вам будет там и комфортно, и интересно. И не нужно стесняться или бояться показаться неловким, смешным, если вы решите заняться пением, йогой или танцами. Для всех когда-то такой шаг был первым. Зато сколько новых друзей у вас появится!

- Нужно же еще как-то встать с дивана, чтобы сделать этот первый шаг...

- На первом этапе должна быть самодисциплина: велик соблазн усесться у телевизора и никуда не выходить. Нет, нужно поднимать себя, наряжаться и выходить на улицу. Вы теперь живете для себя! Необходимо четко планировать свой распорядок дня, лучше, если вы накануне запишете перечень дел, которые нужно сделать завтра. Вы работали, за вас планировало начальство. Сейчас это следует делать самостоятельно: после завтрака поеду туда, встречусь с тем, потом побываю там... Хорошо, если начнете вести дневник, в который будете записывать свои впечатления от прошедшего дня, заметки на будущее. Это очень хорошо для самоорганизации. Не забываем про бытовые вещи: делаем уборку, готовим себе вкусные, любимые блюда, а не грустим «для кого мне стряпать». Для себя, любимого или любимой! Не забываем о красивых платьях, костюмах, в которых ходили на работу. Одеваемся и идем, нарядные, в гости, на прогулку, в кружок по интересам. В добрый путь!

- Есть такие, кто говорит: «Мне некогда, я весь день занят, даже не везде успеваю побывать...». Это - склад характера или попытка загрузить себя, чтобы не было времени грустить?

- Да, важно и не переборщить с загруженностью, чтобы это не выглядело как убегание от самого себя. «Не хочу сидеть дома одна», - и бег по кружкам, встречам, курсам... Поначалу это помогает отвлечься от грустных мыслей, но может превратиться в имитирование бурной деятельности. Важно соблюсти баланс: быть среди людей, но и найти время для встречи с самим собой. Долгие годы каждый из нас посвящен кому-то: трудовому коллективу, семье. Мы живем для других. О себе думать некогда. Пенсия - золотое время побыть наедине с собой. Ведь наш главный друг - внутри нас, кто, как не мы сами, лучше других знаем себя? Знаем свои привычки, черты характера, пристрастия. Не нужно

бояться этого момента, не нужно от него отворачиваться. Нужно полюбить себя. Не ругать за что-то, что не удалось, а любить. В том же дневнике нужно писать себе каждый день благодарности за то, что сделано, хвалить себя за каждую удачу. Есть такое психологическое упражнение «Я горжусь собой за...». Напишите, за что вы гордитесь. Нет людей, которым не за что сказать самому себе «спасибо».

- Возможно, кому-то в круговерти забот просто хочется убежать от одиночества? Они просто боятся остаться наедине с собой?

- Ну, если не за кем ухаживать, а самого себя кажется мало, значит нужно вспомнить о таком замечательном чувстве, как любовь. Ей, как известно, все возрасты покорны. Поэтому нужно сказу откинуть эпитеты в собственный адрес – «я старая, больная, никому не нужная», «да кто на меня, такого, позарится?». В жизни может быть всякое, и если к пенсии человек остался один, то время на пенсии – золотая пора, когда можно устроить свою личную судьбу. К этому времени каждый из нас имеет большой жизненный опыт и четко представляет, каким должен быть спутник жизни, что хочет от него получить и что может дать в ответ. «Человеку нужен человек», - не философская фраза, а прямое указание: пора найти своего человека! Сейчас столько вечеров проводится для пожилых людей, столько возможностей есть найти друга и, возможно, партнера, что неразумно будет этим не воспользоваться. Было бы желание. А еще не нужно забывать, что в этом возрасте можно все! Мнение других, пересуды уже не должны никого волновать. Пойти на танцы и пригласить на «белый танец» мужчину, который приглянулся, - можно! Поехать в путешествие и познакомиться с интересной соседкой в автобусе – можно! И даже если не удастся сразу отыскать «своего» человека, поверьте, процесс поиска – тоже увлекательный. Это – масса новых знакомств, впечатлений, эмоций. Но кто хочет – тот все равно находит... Строка из старого фильма «Дети капитана Гранта»: «Кто весел – тот смеется, кто хочет – тот добьется, кто ищет – тот всегда найдет!» должна стать руководством к действию для каждого пенсионера!

Наталья Березнякова