Автор: Устинова Л. (Россия); Автор: Брачко А. (Россия)

Мы привыкли к тому, что на лавочках возле подъездов сидят бабушки, которые все знают и обо всем имеют свое мнение. Пожилые люди в Ростове-на-Дону мало чем отличаются от пожилых людей Подмосковья, Киева, Ставрополя или Минска. Иногда кажется, что они были и будут всегда. Они — неотъемлемая часть нашей жизни. Жизнь быстротечна, и каждому отмерен свой срок. Если человеку довелось дожить до старости, конец жизни уже вполне ожидаем и трудовая деятельность уже прекратилась, то последним прибежищем души чаще всего становится свой собственный приобретенный жизненный опыт. Он хранится в кладовых памяти, и счастлив тот человек, который в конце жизни может поделиться своим богатством с подрастающим поколением. Такой вывод начал у нас складываться, когда количество бесед с пожилыми людьми перевалило за сотню.

Иногда в рекламе по телевизору можно услышать слова «достойная старость» Что это такое? Может быть, это тогда, когда тебя окружают любящие дети, когда здоровье позволяет чувствовать себя бодрым и энергичным, а пенсии достаточно на все необходимое, да еще и на подарки внукам?

Мы хотели выяснить, чем живут пожилые люди, что их на самом деле волнует. Поэтому в марте 2003 г. в г. Ростове-на-Дону в рамках предвыборной кампании нами был реализован экспериментальный проект «Служба телефона доверия депутата». Основной целью проекта было выяснение посредством телефонных звонков актуальных проблем людей пожилого возраста (от 60-ти лет). В этом проекте приняли участи 17 консультантов службы «Молодежный Телефон Доверия» г. Ростов-на-Дону. В течение 3-х недель было проведено более четырех тысяч бесед. Консультанты звонили с вопросами: «Что вас беспокоит? С какими сложностями вы сталкиваетесь повседневно?» Сухая статистика не в силах описать ту жизнь, которой живут наши пенсионеры. Об этом мало кто говорит, и исследований на эту тему практически нет. Поэтому наше исследование стало попыткой приблизиться к той реальности, в которой живут пожилые люди.

Мы обнаружили, что можно условно разделить пожилых людей на группы: это пожилые люди, которые по состоянию здоровья не в состоянии выходить из дома, и пожилые люди, которые достаточно хорошо себя чувствуют. Актуальные проблемы, с которыми они сталкиваются, также оказался различными.

Для первой группы, к которой относятся пожилые люди, имеющие серьезные проблемы со здоровьем, характерны следующие трудности.

- 1. Одиночество. Как правило, таким людям очень не хватает общения, сочувствия и поддержки. Круг их общения крайне ограничен. Дети и внуки приходят не часто или не приходят вовсе. Посещение социального работника ограничено во времени, да и не оплачивается настолько, чтобы можно было уделить много времени пожилому человеку, поэтому одиночество стало привычным явлением.
- 2. Как известно, у пенсионеров маленькая пенсия, большая часть которой уходит на лекарства, оплату медицинских услуг и оплату квартиры. На жизнь остается совсем немного.
- 3. Существует такая проблема, как недостаток внимания со стороны медперсонала. Надежде Ивановне 78 лет. Большую часть своей жизни она верой и правдой проработала в школе учителем младших классов. А сейчас, когда дети и внуки заняты своей жизнью, осталась в одиночестве. Однако, когда самочувствие ухудшалось, она всегда могла вызвать врача. На вызов приезжал молодой доктор Николай, недавно закончивший обучение. Он внимательно расспрашивал о ее состоянии, о том, что ее беспокоит, о детях и внуках, а порой записывал рецепты народных средств, которыми Надежда Ивановна лечила себя и близких. Его внимание было гораздо более целительным, чем лекарства. Приступы становились реже, а боли меньше. Правда, этот случай крайняя редкость, а вовсе не правило. Чаще всего пожилые люди сталкиваются с пренебрежением, граничащим с грубостью.
- 4. Существует такая проблема, как затруднения в бытовой сфере. В связи с изменениями в физическом состоянии трудно выполнять мелкий ремонт по дому, сложно сделать покупки, приготовить пищу.
- 5. Значительно сужается круг интересов, нет возможности заниматься любимым делом, трудно самореализоваться.

Ко второй группе относятся пожилые люди, которые достаточно энергичны и социально активны, но не имеют возможности реализовать себя в социальной и семейной сфере. И совсем иной круг проблем у этих людей.

- 1. Происходит резкое изменение социального статуса: человек выходит на пенсию, прощается с работой. Как правило, этой работе было отдана большая часть жизни. Человек прощается с коллективом, с той деятельностью, в которой чувствовал признание и собственную значимость.
- 2. Полностью меняется привычный уклад жизни, происходит изменение распорядка дня. Теперь не нужно вставать в строго определенное время. Остается только обыденная домашняя работа.
- 3. Возрастает количество свободного времени, при этом происходит сужение круга общения. Они находят спасение в звонках знакомых, да на лавочке у подъезда.
- 4. Человек еще имеет силы и желание что-то делать, чем-то заниматься, но совершенно нет информации, где и как можно приложить свою энергию, мало возможности увидеть результат своих действий.

Это были не просто четыре тысячи звонков, это четыре тысячи судеб, как правило, одинокой старости. Проанализировав проведенную работу и подведя итоги, мы пришли к несколько неожиданным результатам.

У пенсионеров происходит изменение смысло-жизненных ориентиров и частичная их утрата. Появляется агрессия, учащаются жалобы в милицию на подростков, которые проводят время в подъездах. Им, прожившим практически всю жизнь в советской России, трудно понять нынешнюю молодежь и свободные нравы. Вследствие резкого ограничения круга общения обостряются отношения с соседями.

Самым, пожалуй, неожиданным выводом стало заключение о том, что для первой группы пожилых людей болезнь является своеобразным уходом от суицида, так как болезнь позволяет привлечь внимание и заботу со стороны близких, родных, медперсонала и вообще ближайшего окружения. Поэтому болезнь является своеобразным сигналом, криком о помощи, способом хоть как-то привлечь внимание.

Было также выяснено, что пожилые люди второй группы обладают достаточно высоким потенциалом, энергией, а главное — желанием, но не имеют возможности для самореализации. Хорошо, если после выхода на пенсию они могут заниматься с внуками, а если нет? Что тогда? Начинается медленное угасание и уход в болезнь. Невозможность активной социальной самореализации ускоряет изменение смысло-жизненных ориентиров.

Поэтому мы думаем, что существует необходимость привлечения пожилых людей к социально-активной жизни (возможно на волонтерских началах). Это позволит пожилым людям первой и второй группы ощутить свою полезность, значимость, поможет переключиться со своих заболеваний на активную деятельность. Это поможет найти новые интересы, которые будут способствовать формированию новых смысло-жизненных ориентиров. Размышляя над тем, каким же образом и где можно найти сферы самореализации, мы пришли к некоторым определенным выводам.

Привлечение к социально-полезной деятельности возможно:

- 1. Посредством телефона. Это могли бы быть звонки пожилым людям с целью поддержки, какой-либо помощи; сбор информации с последующим предоставлением ее в социально-компетентные службы. Это могло бы быть своеобразное «шефство» не только над пожилыми людьми, но и над детьми из неблагополучных семей или над детьми из неполных семей.
- 2. Посредством прямых контактов «замена» бабушки или дедушки в семьях, где родителям нужна помощь.
- 3. Посредством участия в работе с инвалидами и больными людьми (возможно, в больницах).
  - 4. Посредством работы в благоустройстве двора и т.д.
  - 5. Посредством участия в организации благотворительных акций и проектов.

6. Посредством организации групп здоровья.

Нашим дорогим старикам есть чем поделиться, а нам есть чему научиться у них. У пожилых людей есть знания, опыт и энергия, а главное — время для того, чтобы реализовать то, на что нам катастрофически не хватает времени.

В заключении хотелось бы поделиться еще некоторыми мыслями по поводу выводов, сделанных по окончании нашей работы. Позвоните своим старикам... Это так мало и в тоже время так много. Не спорить по поводу политических предпочтений, промолчать, когда слышишь «нравоучение», дать немного своего тепла и внимания, дать возможность гордиться внуками. Эти, казалось бы, незначительные вещи которые продлевают жизнь и здоровье наших бабушек и дедушек. Это наши корни, без которых ни одно растение не будет цвести, и приносить плоды, это наше прошлое, без которого, как известно, не бывает будущего. И у нас с вами есть реальная возможность дать им жить. Для начала хотя бы позвонить...