Содержание

Введение

. Наука о старении - геронтология

. Долгожительство и его характеристики

Заключение

Список использованных источников

Введение

Молодости не воротить, а старости не избыть - этими строками я хочу начать свою курсовую работу по теме «Старость и долгожительство». Начиная с древних времен, философы, ученые, алхимики, пытались создать эликсир, который должен был принести людям если не бессмертие, то хотя бы молодость. Из века в век, из года в год, изо дня в день все человечество интересуют вопросы о вечности, о приближающейся старости и о желании жить «долго и счастливо». Именно так и заканчиваются многие сказки в народном эпосе.

Но сколько же это - «жить долго»? И «когда»? начинается старость?

Оба эти вопроса очень интересны и индивидуальны. Например, молодому 20-и летнему человеку и 50 лет кажется глубокой старостью, а 60 летний мужчина считает, что он только сейчас начинает полноценно жить… Кто-то и в 40 охает и жалуется на старость, а кто-то в 70 даёт фору молодым, пробегая 10 км в день…. Где же грань старости? Где черта долголетия?

Мы привыкли считать, что старость начинается вместе с выходом на пенсию, т.е. в период 55-60 лет по российским стандартам. В этот промежуток времени человек оставляет свою работу. И тут вместо «долгожданного» или, как некоторые говорят, «заслуженного отдыха» начинают страдать «никому не нужностью». По этому поводу есть высказывание Цицерона Марка Туллия: «Ничего так не следует остерегаться в старости, как лени и безделья». Для старых людей оказывается очень трудным переход от состояния максимальной активности, бурной деятельности к ее постепенному свертыванию. Возникает объективная необходимость уступить место новым поколениям и внутренним нежеланием это сделать, так как сегодня человек в свои 50-60 лет не ощущает себя «старым». Для современного человека после выхода на пенсию реальность прожить в среднем еще 15-20 лет вполне очевидна.

Что же может представлять собою жизнь человека в этот период? Психологический распад? Угасание? Болезни? Немощность? Потерю трудоспособности?

Или же, напротив, возможность вести полноценную (с учетом изменившихся реальностей), интересную жизнь: трудиться в меру своих сил, стараться быть нужным своим близким, друзьям, приняв собственную старость как очередной этап жизни, в котором есть свои радости и свои проблемы, как и на предыдущих этапах жизни? Процесс старения в каждом человеке протекает индивидуально. Главное не применять ко всем один и тот же критерий. В то же время важно осознать, что пожилые люди - это возрастная группа, которая имеет социально - специфические особенности и потребности.

Активное введение пожилых и престарелых людей в жизнь общества позволило бы молодым людям не чувствовать страха перед старостью и видеть в ней естественную форму своей будущей жизни.

Раскрывая тему своей курсовой, мне хотелось показать, что старость - это не предел жизни, а только его новый этап.

геронтология старение долгожительство психологический

1. Наука о старении - геронтология

На протяжении всей жизни, из века в век человек ищет средства для продления жизни. Еще древние философы, врачи, наблюдая за стариками, пытались найти научное объяснение процессу старения, который они связывали с конституциональными особенностями, телосложением, физической деятельностью, питанием, с потерей тканями тепла, влажности, с нарастанием сухости кожи. И эти средства, как и сами представления о свойствах старения, отвечали уровню науки соответствующей духу времени. За один только XX век, средняя продолжительность жизни увеличилась в два раза. А это очень много. Почему так произошло - тоже загадка. Есть только гипотезы.

В трактате Гиппократа (между прочим, прожившего 104 года!) на удивление актуально звучат рекомендации, в которых он как лучшее средство продления жизни рекомендует «умеренность, пользование чистым воздухом, ванны, ежедневные трения тела - массаж и телесные упражнения». То же советует и Плутарх, доказавший также истину своих слов счастливой старостью: «Держи голову в прохладе, а ноги в тепле и вместо того, чтобы при всяком нездоровье тотчас прибегать к лекарству, лучше воздержаться от пищи и не забывать тела для духа». Более полный перечень гигиенических правил для пожилых составил Гален (II век н.э.) в своем труде «О сохранении здоровья». Согласно Галену, забота о стариках является самостоятельной отраслью медицины и называется герокомика. Гален подробно описывает диету пожилых и старых людей. Многие из его взглядов остались в силе в течение многих веков и служили теоретическим и практическим пособием в области гериатрии. Авиценна (Абу Али Ибн Сина) рекомендовал пожилым людям молочно-растительную диету, немного красного вина, прогулки, массаж, верховую езду.

В эпоху средневековья взгляды на процесс старения изменились.

Алхимики Западной Европы того времени занимались бесплодными поисками «философского камня» и «эликсира молодости». Ими повсеместно распространялась вера в существование «волшебных» родников и озер с водой «молодости».

ХVIII в. И. Фишер издает книгу «О старости, ее степенях и болезнях». Он обращает внимание на важность влияния экологии на физические особенности и психическое состояние человека. В профилактике болезней следует соблюдать диету, режим питания, закаливание с использованием природных факторов.

Можно сделать вывод, что с древности до наших дней ученые, философы боролись с проблемами старения и исследовали причины, а также работали над профилактикой старения.

В России первые попытки на пути создания средства продления жизни были предприняты И. И. Мечниковым. Выдающийся русский биолог много работал в поисках особой сыворотки, которая стимулировала бы деятельность клеток и способствовала омоложению организма.

Особое место в отечественной и мировой истории изучения процессов старения занимает проведенное в Петербурге в 1889 г. русским врачом С. П. Боткиным массовое обследование престарелых. Результаты, полученные при обследовании свыше 2000 пожилых и стариков, явились значительным вкладом в развитии геронтологии и гериатрии. Впервые были введены границы старости: физиологическая и патологическая, с признанием возможности наступления естественного, физиологического старения. Мысли С.П. Боткина о том, что развитие различных форм старости зависит от условий внешней среды, были новыми для того времени и очень важными для правильного понимания причин старения. Взгляд на старость как на естественный процесс, не обязательно связанный с какими либо болезнями, давал возможность более смело рассматривать борьбу за долголетие людей и с преждевременным увяданием человеческого организма.

Вслед за С.П. Боткиным И.И. Мечников проводит четкие границы физиологического и преждевременного старения. Он подчеркнул, что особенности физиологического старения мы, в общем-то, не знаем, так как большинство людей перенесло в своей жизни те или иные заболевания, отрицательно воздействовавшие на организм, в результате чего человек стареет преждевременно.

И.И. Мечников выдвинул довольно таки интересную, смелую теорию преждевременного старения и смерти и его исследования были продолжены советскими учеными, особенно А.А. Богомольцем. Сам А.А. Богомолец изготовил специальную сыворотку, усиливающую выработку защитных антител и повышающую иммунитет.

Он и его школа вложили в развитие геронтологии особенно большой вклад. Особенно его ученики: И.П. Павлова, М.К. Петрова, А.В. Нагорный с сотрудниками, Н.Д. Стражеско, И.В. Давыдовский (автор первой отечественной монографии «Геронтология») и другие.

Именно в XX столетии начала бурно развиваться клиническая гериатрия.

Поздний возраст - заключительный период онтогенеза, ярким проявлением которого являются процессы старения. В истории каждого человека, развитие старости и само старение являются конечными эффектами стадии возрастного этапа.

На данный момент существуют различные определения старения. Один автор считает старение постепенным ослаблением реактивности клеток за счёт изменения физико-химической структуры клеточного вещества. По мнению других, старение проявляется в снижении поведенческих, физиологических и биохимических приспособлений к внутренней и внешней среде. Некоторые определяют старение как изменение поведения организма с возрастом, которое приводит к снижению жизнеспособности. Как считают специалисты, старение - неизбежно возникающий, закономерно развивающийся процесс ограничения возможностей организма, увеличения вероятности смерти, сокращения продолжительности жизни.

В современной физиологии существуют два критерия представления о позднем возрасте: связанные изменения между старением и болезнями, независимое развитие старения и болезни. В первом случае речь идёт о патологическом старении, а во втором о нормальном старении. Подобное разделение является весьма условным, так как постепенные изменения, приближающие смерть, можно рассматривать как почву для возникновения болезни. Исследования на животных, изолированных от болезнетворных внешних влияний и индивидуальных наследственных различий, показали, что развитие болезни является составной частью старения.

Старение - биологическое явление, присущее всем формам живой материи и сопровождающееся участием жизненных функций организма.

До недавнего времени исследования в изучении психологии взрослых людей тормозило изучение возрастной изменчивости. По определению Э. Клапареда, взрослый человек рассматривался как в состоянии «психической окаменелости». Считалось, что если по какой-либо причине процесс психического развития не завершился в детстве и юности, то с наступлением зрелости человеку трудно рассчитывать на возможности этого процесса, так как механизмы, обеспечивающие развитие, перестают функционировать.

Но, благодаря появлению новых знаний в сфере развития психофизиологических функций взрослого человека, такая точка зрения была заменена иной, основанной на положении о безграничности личностного развития человека, о развитии как основном способе существования. Согласно этой точке зрения становление любой функции (физиологической, психофизиологической, психической) происходит непрерывно от рождения до старости.

Итак, единая научная теория индивидуально-психического развития не может быть построена без специальной разработки в психологии зрелости и старения.

В психологии нет четкого определения границ данного этапа онтогенеза. Как правило, ученые выделяют две возрастные группы - от 60 до 75 лет и старше 75 лет, разные по своему психологическому и биологическому состоянию.

В первую группу входят люди, для которых характерно сохранение достаточно высокой активности, а наибольшими проблемами для них являются нарушение социально-психологической адаптации и связанный с этим дискомфорт.

Ко второй группе относятся люди, на первый план которых выходят медицинские проблемы, связанные с ухудшением здоровья, слабостью и часто необходимостью постоянного ухода.

Изменения в психики во время старения связаны с процессами изменений в центральной нервной системе. Наиболее распространенным признаком начала старения считается замедленная реакция. Это происходит из-за упадка сил и подвижности, касающейся всей жизнедеятельности и охватывающей зрение, слух, вкус, осязание, а так же и моторику, восприятие нового, запоминание - все поведение человека, включая способность к привыканию.

В разных теориях с различных позиций рассматриваются причины психологических изменений в старости. Более известна поэтапная модель старения, которая предложена психогеронтологами, принадлежащая к школе бихевиоризма. Биррен, один из авторов школы бихевиоризма, выделил первичное и вторичное старение.

Первичное (внешнее) старение - это нормальный процесс, который не отягощается хроническими заболеваниями. Вторичное (внутреннее) старение - это процесс, связанный с патологическим ухудшением здоровья и сопровождается разнообразными хроническими заболеваниями, влияющими на работу мозга. На оба эти процесса оказывает влияние стиль жизни: место жительства, стрессы, моральные принципы, социально-экономический статус и многое другое.

Период приближающейся смерти (терминальное старение) может длиться от нескольких месяцев до нескольких лет.

По мере старения человека, данные о его постепенном ослаблении жизненного восприятия и возможностей двигательной системы, сочетаются с весьма неоднозначной картиной изменений в области интеллекта, памяти и других высших психических функций. Таким образом, неправомерно связывать с периодом старости только регрессивные явления.

В старости изменение силы и подвижности психических процессов у каждого человека сугубо индивидуальны. В основе изменений психической деятельности в старости на индивидуальность характера влияет гетерохронность: нарушение памяти, интеллекта, творческих возможностей, а также жизненный опыт, уровень одаренности, степень эрудированности и качества личности, присущие конкретному человеку.

Это способствует привыканию к возрастным изменениям, определяя уровень интеллектуальной активности. Какие либо нормы возрастного ослабления психических функций в старости среди женщин и мужчин отсутствуют.

Признаки старения, в большинстве случаев, проявляются упадком памяти и снижением способности к обучению, решению проблем, которые, возможно, вызваны прогрессирующим снижением скорости обработки информации.

С возрастом у старых людей снижается эффективность восприятия и памяти. Восприятие становится менее четким и пожилой человек вынужден прибегать к воображению, что может привести к «обману чувств».

Довольно интересные изменения происходят в памяти. В старости человек лучше помнит события 30-50 летней давности и совсем не помнит то, что было вчера. В пожилом возрасте особенно велико снижение тех функций запоминаний, которые осуществляют активное восприятие и долгосрочное хранение информации. Способность же к пассивному краткосрочному удержанию, напротив, с возрастом ослабевает незначительно. Социально-психологические факторы, этому способствующие:

прекращение профессиональной деятельности, отсутствие заменяющих ее занятий, которые требовали бы напряжения мысли.

происходит перестройка мышления, оно становиться более инертным, малоподвижным со склонностью застревать на мелочах, деталях, т.е. замедляются процессы абстрактно-логического мышления. Отличительным признаком такого изменения является критическое отношение к содержанию переживаний человека, появляются идеи самообвинения в никчемности, ущербности, бессмысленности дальнейшей жизни. После 50 - летнего возраста уровень интеллекта у большинства людей пожилого возраста, начинает снижаться. Интеллект пожилого человека скорее можно расценивать как мудрость.

Мудрость - когнитивное качество, в основе которого лежит кристаллизованный интеллект, связанный с опытом и личностью.

Согласно определению Грэс Крайг «мудрость - экспертная система знаний, ориентированная на практическую сторону жизни и позволяющая выносить взвешенные суждения и давать полезные советы по жизненно важным вопросам». Формирование мудрости - положительный аспект старения; мудрость увеличивает количество знаний о практической стороне жизни, помогая человеку понять существующую действительность.

После достижения 70 летнего возраста снижается способность запоминать, хранить и воспроизводить новую информацию.

У большинства пожилых лиц наблюдается старческая забывчивость в различной степени и иногда может создавать клиническую проблему, требующую решения: она является лишь составляющей общего процесса старения или ранним симптомом болезни Альцгеймера.

По данным многочисленных исследований старческому возрасту сопутствует нарастание беспокойства, тревожности, появления или усиления таких черт, как мнительность, неуживчивость, раздражительность, черствость.

При старении происходят изменения на биологическом уровне. Изменяется внешность, подвижность, а также работа сенсорных систем,- слух, зрение, вкус и обоняние, как правило, с возрастом начинают работать менее эффективно. То есть, основу состояния, и динамики личностных изменений составляют, прежде всего, естественные физиологические процессы старения организма, что с неизбежностью вызывает изменения эмоционально - волевой сферы личности. Меняется темперамент, старый человек больше обращает внимание на себя, снижается инициативность, возрастает пассивность.

В характере пожилых происходит заострение некоторых специфических черт. На первый план начинают выступать повышенная раздражительность, ворчливость, угрюмость, скупость, мелочность. Наблюдается эгоизм, подчеркнутая забота о своем благополучии, питании, здоровье.

За счет возрастных изменений в старости происходит сдвиг в негативную сторону присущих ранее человеку черт характера. Но кроме указанных отрицательных изменений характера у многих пожилых людей происходят и положительные изменения. Наблюдается умиротворенность, отход от мелочных интересов жизни к осмыслению главных ценностей, переоценка своих возможностей, сглаживание противоречивых черт характера.

В эмоциональной сфере так же происходят изменения, появляются, сильное нервное возбуждение со склонностью к грусти, слезливости. Пожилые люди могут испытывать эмоции, не знакомые им в период их молодости. У старых людей сокращается способность чувствовать положительные эмоции, например, счастье и радость. Отрицательные эмоции, напротив, не становятся менее сильными, проявляются реже, чем раньше.

В социальной сфере в старости происходит нарушение социальных связей, сужение круга интересов. Меняется характер общения с социальным окружением, ухудшаются процессы социальной адаптации. Старые люди в основном общаются с людьми своего возраста, с членами семьи. В пожилом возрасте люди начинают анализировать прожитые годы и подводят итог своей жизни, из-за чего может возникать состояние неудовлетворенности, характерные для пожилого возраста психологические реакции: боязнь физической немощи, ненужности родным. Мишель де Монтень говорил, что старость оставляет больше морщин на умственном облике нашем, чем на лице.

Таким образом, изменения в пожилом возрасте происходят в различных сферах жизнедеятельности человека. Данные, описанные выше, свидетельствуют об изменении социально-психологического состояния в старости.

Мы рассмотрели, что поведение пожилых людей в одинаковых ситуациях отражает особенности реагирования на собственное старение. Эта сторона жизни человека определяет его отношение к личным потерям, утрате прошлых возможностей, также как и новое восприятие окружающего.

В это же время в отечественной геронтологической литературе описаны способы неадекватных установок в отношении к собственной старости, вплоть до полного ее неприятия. При неадекватном отношении к старости у пожилых людей возникает ощущение неудовлетворенности жизнью, оскудение чувств, что вместе с хроническим недомоганием и прогрессирующей утратой интереса к окружающему провоцирует негативные изменения личности в форме «заострения» личностных черт.

Взгляд на изменения социально-психологического состояния в старости делает чрезвычайно актуальной проблему типологии старения. Что психическое старение разнообразно указывают на это разные авторы психологи. В мировой психологической литературе довольно поддерживается классификация, предложенная Д Б. Бромлей. В целом выделено 5-ть типов стареющей личности:

конструктивный;

зависимый («кресло-качалка»);

защитный;

агрессивно-обвинительный;

самообвинительный.

Конструктивный тип - пожилые люди этого типа более уравновешенны, у них сохраняются способность радоваться жизни, хорошие, теплые отношения с другими людьми. Пожилые люди не делают трагедию из окончания своей профессиональной деятельности, стараются сохранять оптимистическое отношение к жизни. Самооценка этой группы пожилых людей довольно высока, т.к. они имеют постоянные планы на будущее, рассчитывают на помощь окружающих.

Зависимый тип («кресло-качалка») - пожилые люди данного типа полагаются не на себя, а на помощь других. В основном они зависят от партнера по браку или от своего ребенка. Не имеют высоких профессиональных претензий, поэтому охотно уходят из профессиональной среды.

Защитный тип (оборонительный) - для пожилых людей данного типа характерны преувеличенная сдержанность, они неохотно принимают помощь от других, их постоянно беспокоит мысль о старости, которую они пытаются заглушить активностью «через силу».

Агрессивно-обвинительный тип - люди данного типа агрессивны, взрывчаты, подозрительны, враждебно относятся к окружающим. Винят в собственных неудачах других, а также обстоятельства.

Самообвинительный тип - пожилые люди с пассивным типом безропотно принимают свои трудности. Свою враждебность они направляют, прежде всего, на самих себя. Они больше подвержены одиночеству, смерть же воспринимают как избавление от несчастного существования.

Ф. Гизе на X психологическом конгрессе в Боне, выделял 3 типа стариков и старости:

) старик - негативист, отрицающий у себя какие - либо признаки старости;

) старик - экстравертированный, признающий наступление старости, но к этому признанию приходящий через внешние влияния и путем наблюдения окружающей действительности;

) интровертированный тип, остро переживающий процесс старения

И.С. Кон выделяет несколько типов разных социально - психологических типов старости, используя направленность деятельности К позитивным, благополучным типам, относятся:

а) активная, творческая старость;

б) энергия направлена на устройство собственной жизни, материальное благополучие, отдых и т.д.;

в) главное приложение своих сил люди данного типа старения находят в семье;

г) смыслом жизни людей данного типа является забота об укреплении собственного здоровья.

Все эти 4 типа старости И. Кон считает психологически благополучными, но замечает, что есть и отрицательные типы. К отрицательным типам он относит старых ворчунов, разочаровавшихся в себе и собственной жизни, одиноких и глубоко несчастных неудачников, критикующих все, кроме себя.

Рассмотрев описанные выше типы личности, мы можем сказать, что социально-психологические изменения зависят от индивидуальных особенностей человека и от всей истории его жизни.

Старые люди вынуждены привыкать не только к новой ситуации жизни, но и реагировать на изменения в самих себе. Поэтому основной проблемой пожилого возраста является понимание и принятие пожилым и старым человеком своего «Я» во всех его проявлениях.

Психологическое старение имеет внутренне противоречивый характер, что отражается в его «Я - концепции». По данным исследований старые люди, характеризуя себя, отмечают, что у них положительных качеств больше отрицательных.

По результатам зарубежных исследований у людей старше 60 лет более высокая самооценка, чем у молодых. Комман выделил два фактора повышения самооценки в пожилом возрасте.

Первый фактор связан с уменьшением с возрастом расхождения между реальным и идеальным «Я», т.е. происходит сближение того, кем человек хотел стать и кем он стал. Это ведет к удовлетворению жизнью. Второй фактор связан с появлением умения строить разные отношения с разными людьми. На понижение самооценки влияют отсутствие свободы выбора, возможность самостоятельно осуществлять контроль над ситуацией.

По этому, отношение к собственному старению является важной основой психической жизни в старости. Если пожилой человек считает физические и психические изменения, которые с ним происходят естественными для данного возраста, это ставит человека на новый уровень самосознания.

. Долгожительство и его характеристики

Долгожители - представители человечества с максимальной продолжительностью жизни. Поиск истоков и факторов, влияющих на долголетие, глубоко изучается на различных уровнях.

Основная проблема геронтологии была сформулирована еще в тридцатые годы XX века академиком А.А. Богомольцем - это изучение старения организма с целью профилактики его преждевременного старческого увядания. Российские ученые установили, что человек сохраняет способность к активной деятельности и адаптации до тех пор, пока он получает соответствующие нагрузки, на которые нужно реагировать. В современной науке о старости центральное место занимает конкретно-практическая задача поддержания жизни человека на определенном стабильном уровне, расширения сроков индивидуальной жизни, изменения сроков наступления нетрудоспособной старости и самого характера старения.

С каждым годом все важнее становится исследование фактов и факторов человеческого долголетия и долгожительства, то есть возраста свыше 90 лет.

При исследовании феномена долгожительства и анализа климатических факторов учеными всего мира особо выделяется значение высокогорья, поскольку именно в горных районах долгожители встречаются наиболее часто. На земном шаре известны три горных места, знаменитых своими долгожителями: Кавказ, Вилькамбамба в Южной Америке, Хунза в Гималаях (Пакистан).

Так же отмечается значение внешних и психологических особенностей. Долгожители - это, как правило, худые активные люди, любители свежего воздуха, чаще всего у них нет старческих недугов, органических заболеваний, имеющие какую либо творческую деятельность. Жизнь завершается естественным образом.

Высокий творческий потенциал в период геронтогенеза обусловлен рядом факторов, в том числе психологических, которые действуют на протяжении всего жизненного пути человека. К числу наиболее типичных особенностей творческих людей относится широта их интересов.

Творческая деятельность в известной мере выступает в качестве фактора не только психологического и социального, но и биологического долголетия.

Побольше бы среди нас было таких стариков, какие живут на Кавказе, где долгожительство существует как нормальное бытовое явление. Есть книга Полы Гарб под названием «долгожители», в которой она использует данные Г.В. Старовойтовой и свои собственные исследования.

Известен географический феномен долголетия, связанный с особенностями многовековой эволюции некоторых немногочисленных горских народов и здоровое долголетие, в связи с достижениями современной медицины и высоким уровнем жизни развитых стран. Феномен долгожительства на Кавказе, в эквадорской деревне Вилькабамба, на Кубе. Перу и Венгрии выделился на фоне невысокой средней продолжительности жизни основной массы населения земли, прошедшие через опустошительные войны, эпидемии страшных болезней и социальные потрясения. Очевидно, что в горных районах люди длительное время живут традициями предков, не меняя своих привычек. Веками горы охраняли их от рабства, войн, эпидемий и социальных потрясений. За длительный период сложился особый уклад жизни и основ жизнедеятельности человеческого организма, передаваемые из поколения в поколение. В этих регионов наблюдается естественное историческое «скопление» долгожителей, живущих в условиях стабильной внешней среды обитания.

В результате исследований установлено влияние этнопсихологических, генетических факторов, типа питания, особенностей физической активности. Кавказский регион изучен наиболее полно. На Кавказе проживают 42% всех жителей планеты, кто достиг ста и больше лет. Стало понятно - живут они долго не потому, что пьют козье молоко или именно этот сорт вина, в котором найдены вещества, замедляющие процесс старения, и не потому, что едят сыр, в котором обнаружены какие-то полезные вещества, укрепляющие стенки сосудов. Намного важнее то, что они едят именно те продукты, которые ели их предки. Именно к этим продуктам адаптирован их организм, за многие столетия, а иногда и тысячелетия. К этому надо добавить чистый горный воздух. Наше пищеварение устроено так, что для нормального переваривания и усвоения каждого конкретного продукта, ему необходимо вырабатывать разные ферменты. Именно поэтому, нет, и не может быть продуктов, которые были бы одинаково полезны всем жителям планеты. Жителям той местности, где никогда не разводили коз, козье молоко не принесет никакой пользы. Скорее наоборот. Наш организм строился и развивался, используя определенный набор продуктов питания, свойственный именно данной конкретной местности. Известно, что рецепты долголетия для граждан разных стран совершенно разные. Когда исследования провели кубинские ученые, у них получилось, что для того чтобы прожить долгую жизнь, прежде всего нужно соблюдать следующие правила: регулярно пить кофе, курить сигары и активная половая жизнь. Все ученые-геронтологи сходятся в том, что самое важное для долгой жизни - оптимизм, способность радоваться жизни. Конечно, поставить рекорд долголетия нам вряд ли под силу, мы живем в условиях техногенной и экологической агрессии, и это заметно сокращает наши биологические ресурсы. В наш современный технический век все принципиально направленно против биологической сущности живого организма человека. Плюс к этому, почти все рекламные призывы и соблазны, несущие нам «радость жизни», как правило, не пополняют копилку нашего здоровья, а скорее наоборот.

Статистика показывает увеличение продолжительности жизни развитых стран. Группа ученых Стэндфордского университета утверждает, что продолжительность жизни к 2030 году может увеличиться до ста лет благодаря медицине. По их мнению, современная медицина находится на высоком уровне, что значительно облегчает лечение многих опасных заболеваний. Главный американский демограф Шрипад Тулджапукар привел в доказательство этой теории несколько фактов. К примеру, за прошедшее столетие продолжительность жизни вырастала каждые пять лет на год. Ученый также заметил, что если развивать медицину, вскоре средняя продолжительность жизни будет возрастать за год на год. При этом он утверждает, что ожирение, болезнь, которая мешает населению развитых стран жить долго, и сопутствующие ему заболевания не смогут остановить рост средней продолжительности жизни, так как медики знают намного больше о том, как лечить его последствия. Стоит, однако, отметить, что их теория касалась только граждан США.

И ученые, изучающие продление жизни в теории, и сами долгожители, согласны в одном: главный залог долгой жизни - бодрость духа. То, что люди, настроенные оптимистично, живут дольше пессимистов, доказано давно. Надо уметь радоваться жизни, несмотря на проблемы, не надо делать трагедий из неудач и поражений - из них надо извлекать уроки для позитивного движения вперед. Как гласит японская поговорка надо "радоваться каждой иголочке". В общем, во всех, без исключения районах, которые славятся долгожителями, будь то горные районы Кавказа или Сицилии, Японские отдаленные острова или «остров свободы» Куба, люди живут, соблюдая обычаи и традиции своих предков. Это относится и к питанию, и к образу жизни.

В процессе длительной эволюции сформировался не только человек - долгожитель, но, что самое интересное, состоялась общность людей с особой психологией, традициями и выработанных веками формами поведения, способствующих преодолению воздействия внешних негативных факторов. Достижениям современной медицины, в условиях высокой социальной защищенности граждан развитых стран, уже доступно поддерживать здоровое долголетие. Число японцев, перешагнувших столетний возрастной рубеж, достигло рекордной отметки - теперь их в стране 36 276 человек. Но как обезопасить человека от сильных стрессовых и экологических нагрузок сегодняшнего дня как минимум на столетний период остается проблемой. Анализ поведения людей в оазисах долгожительства Кавказа, Кубы, Эквадора подсказывает пути решения проблемы длительного выживания в условиях современности, не попадая в зависимость от медицины и рекламы. Научные методы продления жизни в современной медицине бесспорны. Однако степень их доступности для основной массы населения стимулирует искать иные пути к здоровому долголетию. Чтобы прожить долгую жизнь и не стать заложником медтехнологий и психологов осмыслим общие характерные черты поведения долгожителей Кавказа и Кубы. Поскольку самая многочисленная группа сверхдолгожителей (339 человек в возрасте свыше 120 лет по переписи населения в 1970 году) была на Кавказе, а на Кубе с населением страны чуть более 11 миллионов, в настоящее время проживает три тысячи человек, которым исполнилось сто лет, их путь исторического развития поучителен. Две различные климатические зоны, несопоставимые системы питания. Кубинцы курят и много пьют кофе, активны в половой жизни до конца своих дней. Абхазцы аскетичны и сдержаны. Обратим внимание на психологическую устойчивость и самоконтроль долгожителей этих мест. При различиях в системе питания, климате, семейных традициях есть нечто общее, характерное именно долгожителям, то, что сформировалось за многовековую, доступную анализу, историю. Кубинские долгожители жизнерадостны и продолжают трудиться в силу своих возможностей. Психологи, используя специальные тесты среди сельского населения Абхазии, установили, что долгожители склонны считать все, что происходит в их жизни, результатом своих собственных действий, а не каких-либо внешних сил. Люди такого типа встречаются чаще всего среди физически и психически здоровых стариков. Отметим, что абхазские долгожители гордятся своей сдержанностью - мелкие ссоры и брань рассматриваются как ненужное раздражение и бессмысленная трата времени. По данным исследования, большинство долгожителей на Кубе рано начинали трудовую жизнь и продолжали ее до преклонного возраста. Они в меру использовали медикаменты при недугах, много двигались и поддерживали крепкие семейные отношения. Именно благополучие в семье и эмоциональная стабильность снижают вероятность депрессии, которая негативно отражается на состоянии здоровья и продолжительности жизни. Такие выводы кубинские исследователи сделали по итогам опросов 270 Гавайцев, преодолевших 100-летний рубеж жизни, сообщил представитель министерства здравоохранения Кубы Альберто Фернандес Секо. Поэтому вполне возможно, что кандидатами в долгожители являются личности, берущие на себя ответственность за все, что с ними происходит в жизни, и чувствующие себя хозяевами своей судьбы.

Понятно, что в первую очередь человеку необходим чистый воздух, затем чистые помыслы и только потом вода и еда. По-видимому, высокая насыщенность воздуха Абхазии легкими отрицательными ионами напрямую связана с интенсивным оздоровлением и формированием источников здорового долголетия. Было установлено, что промышленные города России находятся под своеобразным "колпаком". Деионизация воздуха наблюдалась и при замерах в жилых и производственных помещениях 0-60 ион/см3, и в воздушной среде города 30-500 ион/см3. И только в горах Абхазии (где больше всего долгожителей) количество отрицательных аэроионов сохранилось около 20000 в 1 куб.см воздуха, в морском воздухе - 2000, в зеленом же массиве средней полосы России - 200-1000, а в производственных помещениях всего 10-20. Насколько вредна деионизация воздуха свидетельствуют следующие данные:

Было установлено, что периоды снижения заболеваемости легочными болезнями, в том числе и с обострениями бронхиальной астмы, органов желудочно-кишечного тракта и ряда других, совпадают с периодами повышения концентрации легких ионов в атмосферном воздухе, и наоборот.

Простые опыты показали: чем выше концентрация легких ионов, тем чище воздух.

В 70-е годы большое внимание геронтологов всего мира было обращено на долгожителей Кавказа. До 71 года к заявлениям о большом числе абхазцев, грузин, дагестанцев и других горцев Кавказа, достигших 110, 120 и даже 150 лет, относились скептически. Но в 1971 году были обнаружены районы долголетия и в Гималаях, и в горных районах Эквадора. Это привело к мнениям об особом влиянии на здоровье именно горного климата и особого образа жизни горцев, дающего им навыки физической выносливости. Были попытки связать долголетие горцев и с особенностями их питания. На Кавказе проживают 42% всех лиц старше ста лет, особенно высок уровень долголетия в Абхазии и Азербайджане. У коренного населения этих регионов наблюдается естественная исторически повышенная концентрация долголетних людей, названная феноменом группового долгожительства, которая возникла и закрепилась, то есть прослеживается уже довольно длительное время. Итак, два региона Кавказа с высоким уровнем долголетия. Две этнические группы - абхазцы и азербайджанцы, относящиеся к разным расам Кавказа (азербайджанцы - к каспийскому типу, а абхазцы - к понтийскому). Живущие в различных природно-экологических условиях и существенно отличающиеся по образу жизни, питанию, семейной организации.

На юге Эквадора, в провинции Лойя, есть небольшое местечко Вилькабамба, которое обрело мировую известность благодаря своим долгожителям. Впервые мир узнал об удивительной долине в 1971 году, когда французский журнал «Пари-матч» опубликовал известные лишь местным медикам данные, снабдив их 17 снимками самых старых жителей. А обратили внимание на эту местность и высокогорную деревню Вилькабамба, находящуюся на высоте 1500 м над уровнем моря, прежде всего благодаря результатам переписи населения, показавшей, что здесь довольно высокий процент долгожителей в возрасте 100-130 лет. Тогда были обследованы 628 жителей деревушки, все обитатели которой живут обычно более ста лет. У них не было выявлено абсолютно никаких сердечных заболеваний, и лишь в незначительных количествах - другие болезни. Как объясняют секрет долголетия сами жители Вилькабамбы? Прежде всего, они практически незнакомы с современной цивилизацией, ни один из них в жизни не видел ни одного врача. Живут они, как и их предки, - по солнцу, вместе с ним встают и ложатся спать. Весь день они работают на близлежащих плантациях табака и кофе. В наши дни в эту провинцию часто наведываются геронтологи, чтобы выяснить секреты долины счастливого долголетия. Процент населения пожилого возраста здесь в четыре раза больше, чем в других районах Эквадора. Возраст девяноста жителей из Вилькабамбы превышает сто лет, причем эти старцы обладают отменным здоровьем и выглядят намного моложе своих лет. Лондонский геронтолог Д.Дэвис описал свою встречу с местным жителем по имени Дэвид. Он наблюдал, как этот бодрый старик работает в поле, разрыхляя мотыгой землю на табачной плантации. Зная о долголетии его земляков, английский ученый готов был дать ему максимум 80 лет, а в действительности Дэвиду уже исполнилось 120. Еще один феномен: Микаэль Каприо - мужчина в расцвете лет, с едва посеребренными сединой висками. На вид ему не больше 60, а по документам - 123 года.

Между горами и низменностями - пояс холмистых предгорий. В горах и море существуют временные местные ионизаторы - такие как грозы, пылевые и снежные бури, водопады, горные реки, прибой. В результате всех этих процессов в окружающей среде устанавливается та или иная концентрация аэроионов, представленных, главным образом, отрицательно заряженными молекулами кислорода и положительно заряженными молекулами углекислого газа с их водяными оболочками.

Положительное влияние аэроионов можно увидеть на жителях горных районов, например Абхазии, где до настоящего времени больше всего долгожителей. Количество аэроионов в горах Абхазии - около 20000 в 1 см3 воздуха, в морском воздухе - 2000, в зеленом массиве средней полосы России -200-1000, а в производственных помещениях. Аэроионизация зарядом « - » отрицательным может оказать не только антиинфекционное, но и детоксицирующее влияние при ряде инфекционных процессах. Аэроионизация зарядом «-» отрицательным в малых и средних дозах оказывают эффект стимуляции организма. Аэроионы зарядом «+» положительные, они подавляют функциональную активность иммунной системы. Было замечено, что временами в известной своими долгожителями горной деревне Вилькабамбо на юге Эквадора внезапно резко повышается ионизация воздуха, потом она приходит в норму. Причина этого явления не установлена, но и в этой горной местности долгожители дышат, как и их предки, чистым ионизированным воздухом. В других горных долинах Эквадора вспышек ионизации воздуха не наблюдалось.

Необходимо обратить внимание и на то, что в горных районах люди тысячелетиями живут традиционно, не меняя своих привычек. За многовековую историю сложились формы поведения, способствующие преодолению воздействия стрессогенных факторов. Как результат высокая психологическая устойчивость и самоконтроль. Подтверждением вышесказанного служит тот факт, что долгожители горных районов это только представители коренного населения, в быту, физиологии и сознании которых задолго заложены истоки долгожительства. Известно, в Азербайджане есть русские поселения, где уже 200 лет живут выходцы из России. Казалось бы, эти русские давно стали кавказцами. Нет! Процент долгожителей среди русских составляет 7,2, а среди азербайджанцев - 62,4 процента.

В механизм формирования регионального долголетия определенный вклад вносят особенности традиционного стереотипа питания долгожителей. Пища абхазцев и азербайджанцев низкокалорийная. Высокое содержание в ней своеобразных кисломолочных продуктов обеспечивает сходство микрофлоры кишечника долгожителей и здоровых детей. Следует отметить и высокое содержание в рационе питания растительных продуктов, а, следовательно, и балластных веществ (клетчатки). Высокое потребление острых приправ из красного перца, содержащего капсаицин, который способствует нормализации липидного обмена, снижению АД, свертываемости крови, участвует в терморегуляции. Особое значение имеют, и особенности аминокислотного состава пищи долгожителей. К аминокислотам, роль которых в долголетии экспериментально доказана, относится пятикратный дефицит триптофана. У азербайджанцев наблюдается истинное снижение в рационе триптофана, а у абхазцев - относительное (за счет высокого содержания антагонистов триптофана).

В пище жителей Абхазии и Азербайджана, отмеченных своим долголетием, - повышенное содержание тирозина. Как известно, повышенное содержание тирозина в пище увеличивает срок жизни животных. Много тирозина в красном перце, аджике. В пище долгожителей высокое содержание полиненасыщенных жирных кислот и наиболее биологически ценной линолевой кислоты (за счет высокого потребления кукурузного и подсолнечного масел). Пища долгожителей содержит мало холестерина, все витамины в высоких концентрациях, обогащена естественными антиоксидантами. Это достигается за счет сравнительно низкого потребления жиров, оптимального соотношения полиненасыщенных и насыщенных жирных кислот, высокого уровня потребления витамина Е и т. д. Для системы питания абхазцев характерно: высокое потребление кукурузы 2-3 раза в день, фасоли, молокопродуктов, низкий уровень потребления сахара, рыбы, сливочного и растительного масла, широкое и повсеместное использование острых приправ. При исследовании питания долгожителей Абхазии было выявлено, что соотношение белков, жиров и углеводов в их рационе составило 1:0,8:3, суточная калорийность его оказалась невысокой - 2013 к кал. В пище абхазских долгожителей было мало сахара, соли и мяса. В то же время они потребляли достаточное количество овощей, фруктов, молочнокислых продуктов. Таким образом, их рацион содержал достаточно витаминов, микроэлементов и балластных веществ (клетчатка, пектин). Такой рацион хорошо «адаптирует» организм человека к условиям данной климатической зоны (высокая температура воздуха, значительные перепады температуры воздуха, высокая влажность).

Основной обмен на уровне нижней границы нормы, сохраняется оптимальный видовой состав кишечной микрофлоры, высокодифференцирована работа аппарата терморегуляции - все это представляет собой черты фенотипа жителя Абхазии индуцированные климатогеографическим фактором, сформированные системой питания. Например, для системы питания народов населяющих современную территорию Азербайджана, Абхазии, Казахстана характерно предпочтение в качестве источника белка кисломолочных продуктов. Указанная группа продуктов представляет протеин, отличающийся max высоким содержанием аминокислоты тирозина и фенилаланина. Именно эти аминокислоты, посредством центральных механизмов терморегуляции обуславливают способность организма быстро и надежно адаптироваться к изменениям температуры окружающей среды, что весьма важно для населения упомянутых регионов.

В Вилькабамбе, известной своим долголетием, довольно скудное меню не характерное для жителей высокогорной долины Эквадора. Основное блюдо - суп, приготовленный из пшена, кукурузы, фасоли, картофеля и клубней некоторых других растений. Сахар используют только в нерафинированном виде и в небольших количествах. Недельная порция мяса не превышает 300 граммов на человека. Так же мала порция жиров и молока, которое применяют в основном для изготовления сыров. Климат в долине мягкий, обладающий необычным постоянством, в отличие от климата Абхазии со значительными температурными перепадами. Поэтому традиционная пища абхазцев имеет иной аминокислотный состав, характерный для кисломолочных продуктов.

Различие аминокислотного состава пищи долгожителей разных климатических зон дает основание сделать вывод о том, что система питания сформировалась средой обитания и определяет влияние на долголетие качеством традиционных продуктов.

Большая часть долгожителей Кубы, в молодости занималось активным физическим трудом. В основу их ежедневного рациона питания входили рыба, куриное мясо, яйца, овощи и фрукты. При этом все блюда они готовили /и готовят до сих пор/ с минимальным количеством соли и острых приправ. Долгожители Кубы ведут жизнь строгую, но не одинокую. Они не увлекаются алкоголем, однако любят кофе и сигары, употребляя их в больших количествах. Еще одно подтверждение тому, что нет "волшебной" диеты оздоровления и одним питанием жизнь не продлить

В конце 70-х годов этнограф по профессии, Галина Старовойтова изучала феномен долгожительства на Кавказе. Она выдвинула гипотезу "этнопсихологического" происхождения этого феномена, пытаясь показать, что долголетие определяется не генами или диетой и образом жизни, а особой психологией и традициями, дающими наиболее почетную роль в обществе именно глубоким старцам. В абхазской культуре существует множество выработанных веками форм поведения, способствующих преодолению воздействия стрессогенных факторов. Большое значение имеет участие в ритуалах жизненного пути и вообще в значимых для человека событиях значительного числа людей - родных, соседей, знакомых. Подобные формы поведения существуют и у других народов Кавказа. Но в Абхазии обращают на себя внимание масштабы моральной и материальной поддержки, взаимовыручки родных и соседей в ситуациях жизненно важных изменений - свадеб или похорон. У жителей Кавказа почти полностью отсутствуют чувства неуверенности и тревоги, связанные с ожиданием нежелательных перемен в социальном статусе старика по мере увеличения его возраста.

Старение и связанные с ним возможные отрицательные изменения физического характера не приводят к депрессивным состояниям психики стариков, что, по-видимому, имеет прямую связь с феноменом долголетия. К социально-психологическим факторам феномена долголетия в Абхазии и Азербайджане относятся: геронтокритический характер традиционной этнической культуры (обычаи, советы старейшин), сохранение за старыми людьми социальной роли в семье, сельской общине, психологический комфорт стариков, обусловленный высокой мерой их включения в дела семьи, своего села. Люди такого возраста пользуются на Кавказе уважением. Старых людей приглашают на семейные торжества, где им отводят почетное место. Их стараются оградить от стрессов, не обижают и не забывают, обеспечивают лучшие бытовые условия, питание, уход. У азербайджанцев как бы затушевывается факт старения, у долгожителей очень низкий уровень тревожности (вплоть до не понимания и отрицания самого факта старения), высокая социальная адаптированность, широкие эмоциональные связи. Отношение азербайджанских долгожителей к своему возрасту характеризует тот факт, что 80% обследованных долгожителей считали свой возраст не очень большим.

У долгожителей срабатывает психологическая защита от осознания факта старения и неизбежности смерти, которая определяется особенностями характера, низким уровнем тревоги, контактностью, гибкостью психических реакций. В связи с этими психологическими особенностями долгожителей следует вспомнить высказывание Гуфелаида, который писал в 1653 году о том, что «среди влияний, укорачивающих жизнь, преимущественное место занимают страх, печаль, уныние, зависть, ненависть».

Долгожители Абхазии и Азербайджана доброжелательны, охотно идут на контакт, у них нет свойственной старикам обращенности к далекому прошлому, нет ипохондричности. При этом человек может считать, что знает, какое у него «на самом деле» заболевание, но степень его убеждённости обычно, раз от раза меняется, и он считает более вероятным то одно заболевание, то другое. Говоря о состоянии волевой сферы у долгожителей, необходимо подчеркнуть их низкий уровень притязаний. Практически все долгожители на протяжении жизни отдавали предпочтение спокойствию, мирному решению конфликтов. Волевой процесс у долгожителей не имеет высокой напряженности и направлен в основном на сохранение своего личностного и социального статус-кво.

Семейная организация в Абхазии и Азербайджане различна и связана со спецификой заключения браков, исключающих кровосмешение в Абхазии и, напротив, высокое кровосмешение в Азербайджане. У абхазцев строгий запрет на браки между родственниками и жителями одного селения, более выражена экзогамия. Экзогамия - запрет брачных отношений между членами родственного (род, фратрия) или локального (например, община) коллектива, существовавший как в эпоху первобытнообщинного строя, так и в более позднее время. Брачные связи в Азербайджане ограничиваются преимущественно кругом людей той же национальности и заключаются между всеми родственными группами. Родители многих обследованных нами долгожителей состояли между собой в родстве. Следует отметить высокую значимость для долгожителей любви (имеется в виду любовь в форме сексуальных отношений). Они оценивают ее даже выше, чем молодые. Долгожители-мужчины Абхазии и Азербайджана поздно вступают в брак - в 35-40 лет, женщины - в 20-25 лет. Если массовое долгожительство абхазов нельзя объяснить только благоприятными климатическими и природными условиями, должны быть и другие причины. Например, одной из таких причин называют традиционные для абхазов поздние браки и, соответственно, позднее рождение детей. Известны многочисленные рассказы о случаях рождения детей от 80 - 90-летних старцев и о 50-60-летних матерях младенцев. Исследования ученых показали, что абхазские мужчины действительно редко вступали в брак до 30 лет. Например, долгожители селения Джгерда решались расстаться с вольной жизнью холостяка только к 35-38 годам. Невесты были, конечно, моложе, но и про них трудно было сказать "выскочила замуж" в 24-29 лет (а это средний возраст женщин, вступающих в брак), согласитесь, человек уже способен зрело оценивать свои поступки.

И так факт остается фактом: Кавказа, Вилькамбамба в Южной Америке, Хунзе в Гималаях (Пакистан) живут очень долго и, что еще важнее, у них деятельная, бодрая старость. Как мы увидели, их образ жизни отличается некоторыми особенностями, которые могут помочь и нам добиться физически активной жизни и достигнуть долголетия, превышающею современною продолжительность жизни.

Здоровое долголетие - не товар, а кропотливая работа по созданию здоровых привычек, основанных на понимании и уважении законов природы.

Заключение

А годы... тихо уплывают,

Соткав для нас вуаль морщин...

Лишь сединой напоминают,

Что жизнь - одна!

И шанс - один!

Антракта нет на этой сцене,

И занавес нельзя закрыть...

А время - поднимает цены,

Направо полноценно жить.

Народная мудрость утверждает, что «старость - не радость», «все люди хотят жить долго, но никто не хочет быть старым». Категоричность афоризма делает его уязвимым, ибо он не учитывает всей сложности и многогранности явления. Это скорее мнение, и ему, как таковому, может быть противопоставлено иное мнение. Старость только начинает осмысливаться человечеством как возраст, таящий в себе большие резервы и возможности.

Старость это - заключительный цикл жизни, побуждающий к постоянной активности, к чувству ответственности за собственную личность и своё психическое развитие, о котором никогда не следует забывать. Возможность находить радость и ценность в жизни не исчерпываются в определённый её момент, поэтому необходимо всегда черпать в себе и в своём окружении силы для новых открытий. В этом старого человека должны поддерживать окружающие его люди, которые могут помочь ему сделать его старость более счастливой.

«Люди привыкли к мысли, что чем старше вы становитесь, тем хуже ваше здоровье», - говорит американский геронтолог Томас Перлс. На самом деле, надо смотреть на вещи иначе: чем старше вы становитесь, чем дольше вам удалось прожить, тем крепче, значит, ваше здоровье. И это преимущество не исчезает с возрастом.

Казалось бы, в явлении старения, с которым ассоциируется упадок сил, физическая и психическая деградация, многочисленные болезни, нет ничего загадочного: все вещи рано или поздно изнашиваются и разрушаются. Но биология преподносит немало удивительных примеров того, что некоторые живые существа практически не подвержены старению и если гибнут, то не по внутренним причинам, т.е. вследствие истощения жизненных возможностей организма. У черепах, некоторых видов рыб и птиц 150-летний возраст - это не предел, причем животные и в этом возрасте часто не обнаруживают биологических признаков старения. Среди млекопитающих таких долгожителей нет, так как если они не погибают от внешних причин до наступления старости, то умирают от болезней. Но человек, как ни странно, может сравниться с самыми долгоживущими рыбами, рептилиями и птицами и по продолжительности жизни.

Старость обычно ассоциируется с неизбежной деградацией физического и психического здоровья человека. Но ряд исследований показал, что среди "глубоких стариков" немало тех, кто сохраняет хорошее здоровье, высокую работоспособность и творческую активность. Примерно половина долгожителей (лиц старше 90 лет) по медицинским показателям - практически здоровые люди. Эти факты говорят о громадных резервах и возможностях организма человека. Где заложены эти резервы, как научиться их использовать? Научные исследования «старости и долгожительства» связаны с надеждой, что их результаты помогут человеку избавиться от дряхлости.

Пожилым людям свойственно обладать многими качествами, схожими с представителями других поколений. Это - мудрость жизни, знания, ценности. И я не могу не согласиться со словами Яна Протасевича: «Сама старость - источник мудрости и жизненного опыта; передавая их молодым, ты заслужишь уважение и почет».

Список использованных источников

1. Сурнина О.Е. Геронтология (медико-биологический и психологический аспекты) [Текст]: учеб. пособие/ Екатеринбург: Изд-во ФГАОУ ВПО "Росс.гос. проф.-пед. ун-т", 2009. 234 с. ISBN 978-5-8050-0350-0

. Толстая Т.Н. Круг // Любишь - не любишь: Рассказы. М., 1997

. Обухова, Л.Ф. Возрастная психология [Текст]: учебник / Л.Ф. Обухова - М. : Юрайт, 2010.

. Кулагина, И.Ю. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека [Текст]: учеб. пособие для вузов / И.Ю. Кулагина, В.Н. Колюцкий. - М.: Сфера, 2008.

. Палагина, Н.Н. Психология развития и возрастная психология [Текст] :учеб.пособие / Н.Н. Палагина - М.: Московский психолого-социальный институт, 2005

. Абрамова, Г.С. Возрастная психология [ЭР]: учебник / Г.С. Абрамова. - М., 2003. Электронная библиотека "открытая книга". (www.openbook.su)

. Бархаев, Б.П. Психологические характеристики зрелости, старения и старости. 2006 - [ЭР]: рабочий учебник / Б.П. Бархаев. - http://lib/library

. Столяренко Л.Д. Основы психологии [ЭР]: учеб. пособие для вузов / Л.Д. Столяренко. - Ростов н/Д.: Феникс, 2003. Электронная библиотека "открытая книга". (www.openbook.su)

. Лидерc А.Г. Кризис пожилого возраста: гипотеза о его психологическом содержании // Психология зрелости и старения. - 2000. - № 2.

. Абрамова Г.С. «Возрастная психология» Екатеринбург, 1999 г.

. Гемезо М.В., Герасимова В.С., Горелова Г.Г., Орлова Л.М., «Возрастная психология: от молодости до старости», Москва, 1999 г.

. Амосов Н.М. «Преодоление старости», Москва, 1999 г.