

Что предполагает психологическая работа с пожилыми людьми?

Общение с природой, увлечение искусством, появление новой значимой деятельности, новых интересов, перспективы (это особенно важно для людей старше 70 лет)

Увлечения искусством. Пожилые люди, которые часто посещают различные мероприятия, концерты, музеи, психически намного устойчивее и в меньшей степени подвержены депрессиям, чем их сверстники, которые равнодушны к искусству

Самостоятельное творчество, независимо от его уровня, так же как и любое другое увлечение (ХОББИ), тоже становится важным пунктом психологического здоровья

Не терять мотивацию! Очень важно всегда быть требовательным к себе, иметь желание быть важной частью окружающего мира.