

Третий возраст:

принять

и наслаждаться

В народе говорят: «Старость — не радость». Конечно, в старости здоровье уже не то, память частенько подводит, да и перспективы не очень радужные. Но скажем честно, наверняка каждый из нас встречал в своей жизни таких стариков, которым можно было просто по-хорошему позавидовать. Позавидовать их мудрости, оптимизму, доброте, умению весело и мужественно преодолевать телесную слабость.

Бывает ли «здоровая старость»? Можно ли помочь пожилым людям ощущать радость жизни в любом возрасте?

Андре Алеман

МОЗГ НА ПЕНСИИ

Научный взгляд
на преклонный возраст



Алеман, Андре.

Мозг на пенсии. Научный взгляд на преклонный возраст : научно-популярная литература / А. Алеман ; пер. с англ. И. Айзятулова ; науч. ред. А. Логвинская. - Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2016. - 192 с. : ил. - ISBN 978-5-00057-793-6.

Автор этой книги, профессор когнитивной нейропсихологии Андре Алеман, много лет изучает процессы старения мозга. Он рассказывает о болезни Альцгеймера, видах памяти, возрастных изменениях мозга, а также дает рекомендации, как сохранить здоровое сознание и отличную память на протяжении всей жизни. Книга содержит бесценную информацию об устройстве мозга и памяти, которая будет интересна каждому независимо от возраста.

Черкашина, Татьяна.

Лейся песня. С любовью к старшему поколению / Т. Ф. Черкашина. - Санкт-Петербург : Политех-пресс, 2021. - 184 с.

Дорогой читатель, для вас эта книга, в которую я вложила свои сомнения, переживания, вопросы, свой опыт работы и, конечно, душу. Без нее не написалась бы ни одна строчка.

Жизнь, она удивительно долгая и в то же время настолько скоротечная, что, однажды оглянувшись, мы понимаем, что большая часть нашей песни уже спета, но она продолжает оставаться для нас такой же прекрасной и единственной.

Т. Черкашина



ТРЕТИЙ ВОЗРАСТ: ПРИНЯТЬ И НАСЛАЖДАТЬСЯ

Феликс Плоткин



ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ
ГОРРОДЕЦ

Плоткин, Феликс Борисович.

Третий возраст: принять и наслаждаться : монография / Ф. Б. Плоткин. - Москва : Городец, 2020. - 432 с. - ISBN 978-5-907085-48-0.

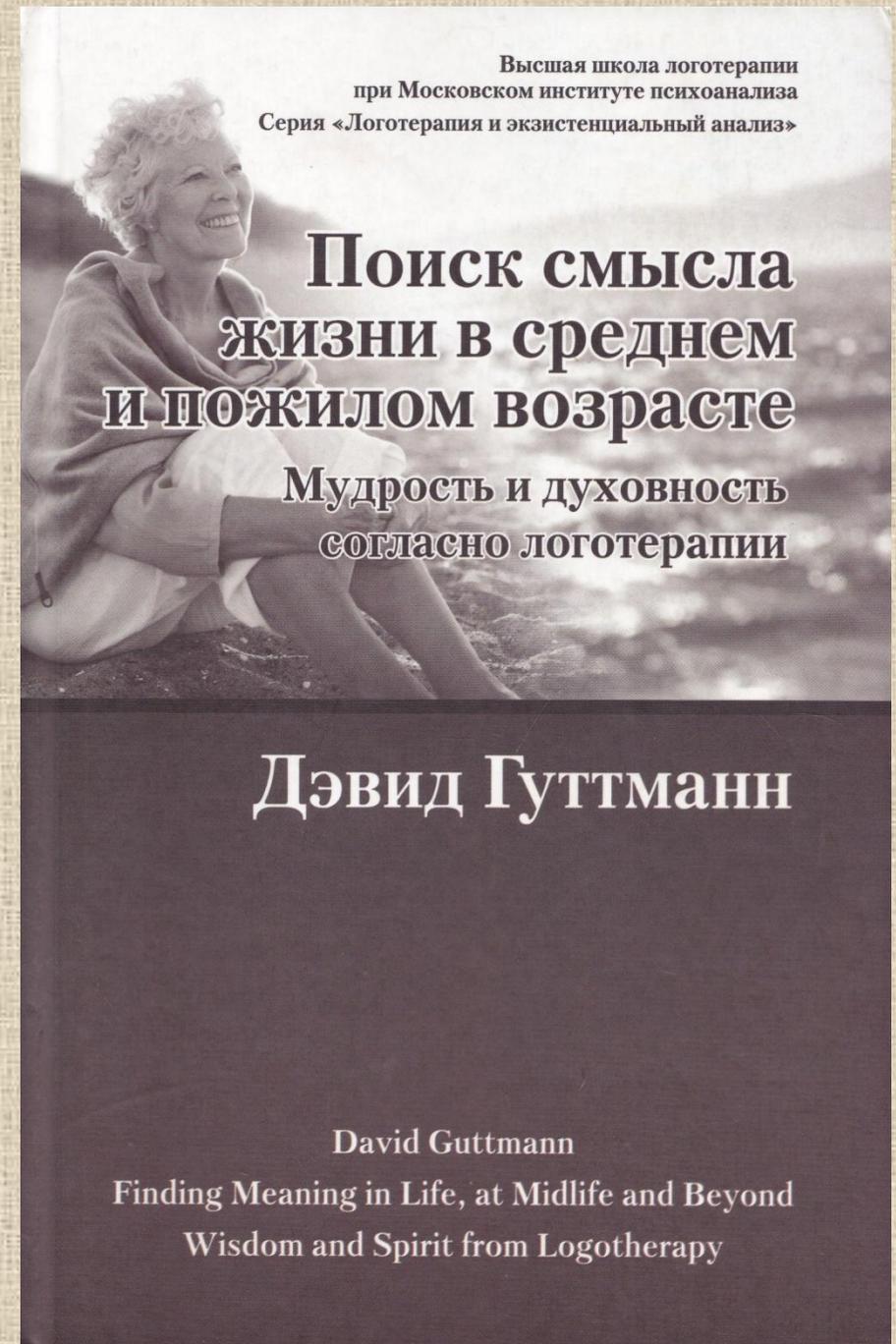
В книге рассмотрены физиологические, психологические и философские аспекты проблемы старения. Приведены классификации периодов жизни человека и различия между календарным и биологическим возрастом. Указано на особенности индивидуального восприятия личностью собственного возраста. Проанализированы современные демографические процессы и их особенности на постсоветском пространстве выражающиеся нередко в разрыве поколений.

Детально охарактеризованы признаки физической и психологической инволюции в позднем возрасте и факторы, влияющие на интенсивность этих процессов. Указаны варианты личностного реагирования на факт старения и различные типы социально-психологических изменений. Констатируется факт субъективного восприятия течения времени в различные периоды жизни человека, освещены особенности этого процесса в пожилом возрасте. Отмечено стремление людей к продлению молодости и приведен исторический обзор предпринимаемых попыток омоложения от древних времен до наших дней.

Гуттманн, Дэвид.

Поиск смысла жизни в среднем и пожилом возрасте. Мудрость и духовность согласно логотерапии / Д. Гуттманн ; пер. с англ. М. Хабарова ; Высшая школа логотерапии при Московском институте психоанализа). - Москва : Новый Акрополь, 2018. - 208 с. - (Логотерапия и экзистенциальный анализ). - ISBN 978-5-91896-088-2.

В данной книге представлен не только серьезный психосоциальный теоретический взгляд на тему осмысленной жизни в зрелом и пожилом возрасте, но и приведены реальные истории и опыт успешных зрелых людей, что можно рассматривать как проявление силы гуманистической мысли в направлении смыслонаполненного и оптимистического будущего для каждого человека.





СЛЕДУЮЩИЕ

50 ЛЕТ

КАК ОБМАНУТЬ СТАРОСТЬ

*Крис Кроули
Генри Лодж*

АНО
АЛЬПИНА НОН-ФИКШН

Кроули, Крис.

Следующие 50 лет: как обмануть старость / К. Кроули, Г. Лодж ; пер. с англ. М. Кульнева. - 8-е изд. - Москва : Альпина нон-фикшн, 2017. - 415 с. - ISBN 978-5-91671-710-5.

Для сегодняшней женщины 50 лет и старше – возраст расцвета. Ей предстоят еще долгие годы, которые могут оказаться лучшими в ее жизни. Ведь мир современницы отличается от условий, в которых жили наши мамы и бабушки, а достижения медицины открывают фантастические возможности. Опираясь на строго научные данные, авторы показывают, что организм человека запрограммирован на два варианта: рост или распад. Одиночество и стресс запускают распад; любовь и радость – рост. Остается решить для себя: деградировать, предаваясь праздности и скуке, или научиться омоложению и жить долго и счастливо. Эта книга – практическое руководство для тех, кто сделал правильный выбор, и стимул для тех, кто стоит на распутье.

Ханна, Томас.

Искусство не стареть / Т. Ханна ; пер. с англ. Г. Рохлин. - Санкт-Петербург : Питер, 2017. - 224 с. : ил. - ISBN 978-5-496-00568-5.

Уникальная система развития подвижности и гибкости, простое и надежное средство избавления от так называемых возрастных болезней. Напрасно многие неприятности с годами мы воспринимаем как неизбежность: боли в спине, в ногах, в суставах, хроническая утомляемость и даже гипертония - вовсе не удел пожилых. Это с успехом доказал талантливый американский специалист Томас Ханна основатель института соматических исследований и автор данной книги. Секрет невероятной популярности его системы - в высокой эффективности и доступности каждому. Теперь Вы убедитесь в этом сами, освоив несложную программу специальных соматических упражнений. Уделяя им совсем немного времени, Вы сможете не только избавиться от целого ряда болезней, но и наслаждаться прекрасным самочувствием и гибкостью тела и в 30, и в 60, и даже в 90 лет.

Томас Ханна

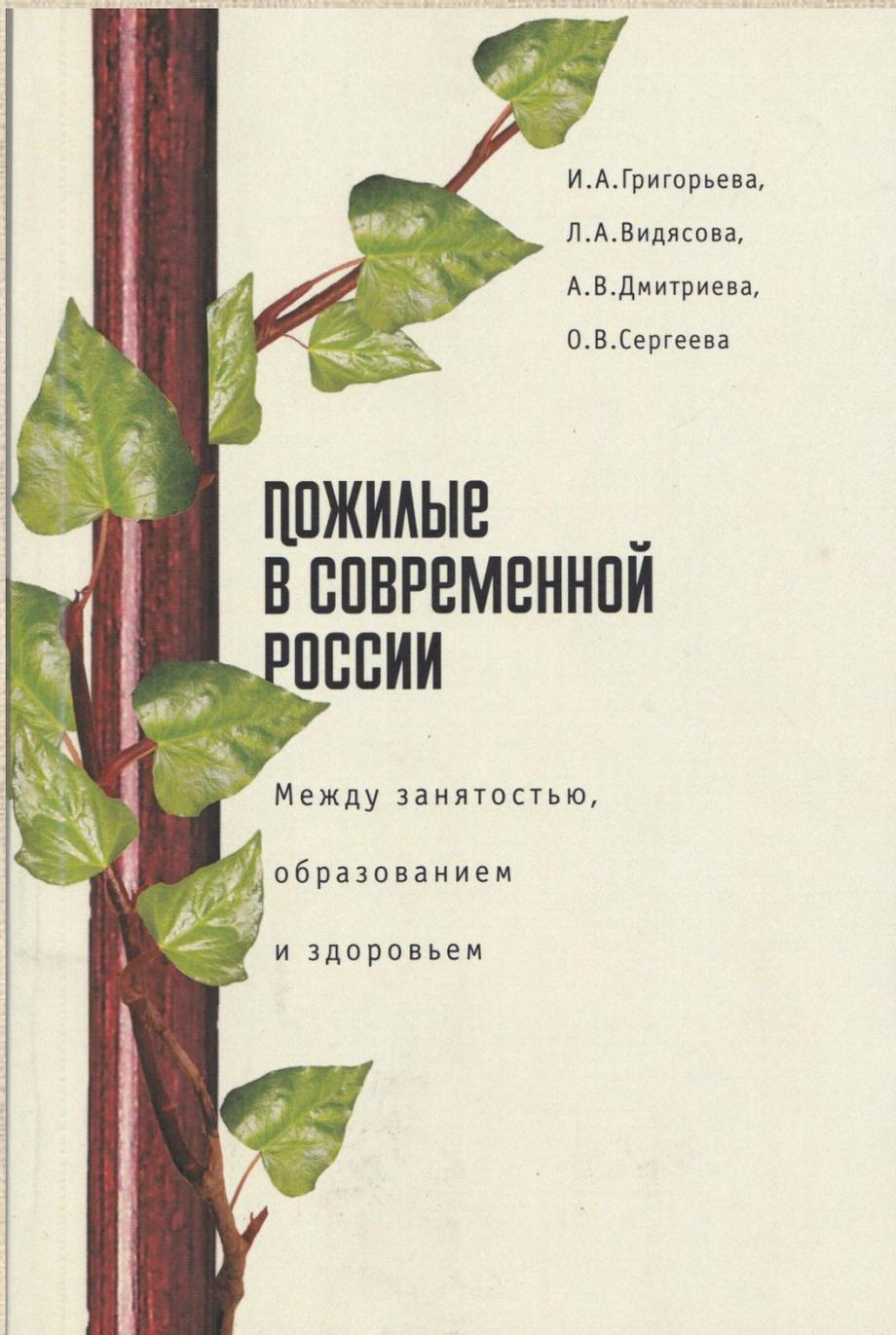
ИСКУССТВО НЕ СТАРЕТЬ

Система развития
подвижности и гибкости
в любом возрасте



5 минут в день —
это доступно каждому

 ПИТЕР®



И.А.Григорьева,
Л.А.Видясова,
А.В.Дмитриева,
О.В.Сергеева

ПОЖИЛЫЕ В СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ

Между занятостью,
образованием
и здоровьем

Пожилые в современной России: между занятостью, образованием и здоровьем : монография / И. А. Григорьева, Л. А. Видясова, А. В. Дмитриева, О. В. Сергеева ; Университет ИТМО, Санкт-Петербургский государственный университет. - Санкт-Петербург : Алетей, 2015. - 336 с. - ISBN 978-5-906823-45-8.

В книге предлагается «свежий взгляд» на процессы старения в мире и России. Авторы видят в процессах старения важнейшее достижение социально-экономического развития человечества и гуманного отношения к каждому человеку. Мы не обходим ряд проблем старения, связанных с отставанием социальных институтов от требований новой социально-возрастной структуры населения или ростом потребностей самих пожилых. Показано, что современное общество дает довольно разнообразные возможности самоидентификации в пожилом возрасте. Исследован ряд проблемных ситуаций, где пожилые активно адаптируют вызовы общества, успешно ими пользуясь, например, включаясь в информационные сообщества интернета.

Бюттнер, Дэн.

Правила долголетия. 9 уроков о том, как жить долго и не болеть / Д. Бюттнер ; пер. с англ. Е. Бакушева. - 3-е изд. - Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2014. - 208 с. - ISBN 978-5-91657-929-1.

В основе этой книги лежит исследование долгожителей. Авторы выделили несколько географических зон, в которых люди живут значительно дольше, чем в среднем, и, применив научные методы, выяснили, что влияет на долголетие.

Неважно, где вы живете. Взяв на вооружение привычки долгожителей, вы качественно улучшите свою жизнь. Чтение этой книги подарит вам несколько дополнительных лет.

Замечательная книга для тех, кто желает знать, как продлить свою активную жизнедеятельность. Книга «Правила долголетия» — это ваш первый шаг к долголетию!

Николай Воробьев, генеральный директор Swiss Medica XXI Century S.A.

Дэн Бюттнер

Правила ДОЛГОЛЕТИЯ



9 уроков о том, как жить
долго и не болеть

Академик РАН, профессор, ведущий российский биохимик,
декан факультета МГУ им. М.В. Ломоносова

Владимир СКУЛАЧЕВ

Канд. биологических наук, молекулярный биолог

Максим СКУЛАЧЕВ

Канд. биологических наук, биохимик

Борис ФЕНЮК

ЖИЗНЬ БЕЗ СТАРОСТИ

ЭТА КНИГА О ТОМ
КАК СЛЕДУЯ
7 ПРИНЦИПАМ

- ✓ обмануть биологический механизм старения
- ✓ заставить свой организм думать, что ему рано стареть



Скулачев, Владимир Петрович.

Жизнь без старости : научно-популярная литература / В. П. Скулачев, М. В. Скулачев, Б. А. Фенюк. - Москва : Эксмо, 2013. - 256 с. - (Академик Скулачев). - ISBN 978-5-699-67743-6.

Академик РАН Владимир Скулачев и ведущие российские биохимики, проведя многолетние эксперименты, сделали выдающееся научное открытие: старение – это программа, закодированная на генах. Ее можно расшифровать и отменить, ведь недаром обнаружен зверек, который никогда не стареет. На основе сенсационного исследования авторами книги создано лекарство, которое лечит одну из старческих болезней, ранее считавшуюся неизлечимой.

Не исключено, что это только начало пути, и уже в ближайшие годы будет создан препарат предохраняющий от старости. Чтобы дожить до этого будущего, авторы предлагают 7 принципов, выведенных на основе биологического проникновения в глубинную природу человека. Каждый из принципов понятен и достаточно легко выполним, если вами движет любовь к жизни и своим близким. Следуя этим принципам, можно замедлить генетическую программу старения и заставить свой организм думать, что ему рано стареть.

Бейтсон, Мэри Кетрин.

Возраст активной мудрости. Будущее, которое мы сочиняем / М. К. Бейтсон ; пер. И. Ющенко. - Москва : Карьера Пресс, 2013. - 352 с. - ISBN 978-5-904946-75-3.

Мы будем жить дольше, чем жили наши бабушки. Готовы ли мы к «зрелости-2», к тому, что будет после 60, после 70, после?..

Эта книга заставляет совершенно по-иному взглянуть на открывающееся перед нами долголетие. И оно будет благом, если появится мудрость – как подарок тем, кто рядом с нами. И будет преодолен страх старости и того, что за ней. Но как добиться этого?

Это и путеводитель, и откровение. Мэри Бейтсон пытается нащупать то, что придает завершенность прожитой жизни. Она беседует с теми, кто прошел и осознал свой «третий акт». Это и женщины, отстаивающие свое право не молодиться, пожилые пары, нашедшие удовлетворение в заботе друг о друге, ученые, передающие наследство ученикам, рабочие, круто изменившие свою работу с выходом на пенсию, люди, размышляющие о природе религиозного чувства в зрелом возрасте.

ВОЗРАСТ АКТИВНОЙ МУДРОСТИ

БУДУЩЕЕ, КОТОРОЕ
МЫ СОЧИНЯЕМ



Мэри Кетрин Бейтсон



Ермолаева, Марина Валерьевна.

Психолого-педагогическое сопровождение
пожилого человека : учебное пособие /
М. В. Ермолаева. - Москва : МПСУ, 2011. - 464 с. -
ISBN 978-5-9770-0584-5.

Книга представляет собой последовательное изложение современных методов психологического консультирования и психотерапии пожилых людей, средств их социальной поддержки и обучения. В ней представлены технологии психолого-педагогического сопровождения лиц позднего возраста, характеризующихся разными типами старения и различными особенностями личностного самоопределения. Подробно описаны стратегии психологического сопровождения на базе ЦСО и образовательных учреждений, обоснована эффективность использования потенциала пожилых людей в работе с детьми разного возраста.

Стюарт-Гамильтон, Ян.

Психология старения / Я. Стюарт-Гамильтон ; пер. Л. А. Рудкевич. - 4-е изд. - Санкт-Петербург : Питер, 2010. - 320 с. - (Мастера психологии). - ISBN 978-5-49807-491-7.

Книгу отличают актуальность темы и доступность изложения. Помимо всестороннего анализа она содержит грандиозное количество ссылок на новейшие исследования, четкое и ясное толкование психологических и физиологических терминов, обзор новейших тенденций в области геронтологии.



Психологические аспекты качества жизни пожилых людей



Психологические аспекты качества жизни пожилых людей : методический материал / сост.: Л. Б. Духновская [и др.]. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2008. - 55 с.

Настоящее издание является методическим пособием, посвященным психологической составляющей качества жизни людей пожилого возраста и вопросам профилактики профессионального выгорания сотрудников социальных служб, работающих с пожилыми людьми. Пособие включает как теоретические материалы, так и практические рекомендации по вопросам отношения к процессу старения, адаптационным возможностям человека, навыкам построения эффективных отношений, достижению удовлетворенности жизнью в любом возрасте; приведены способы анализа конфликтных ситуаций, техники релаксации.

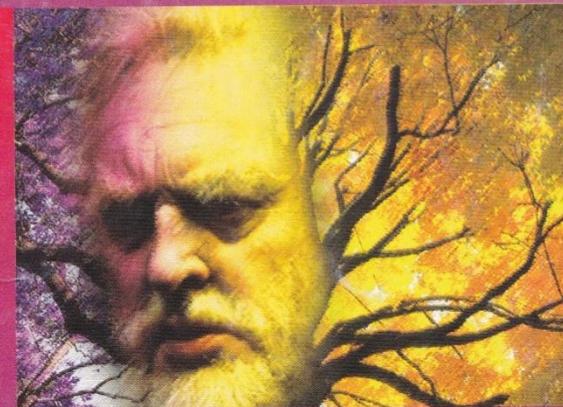
Краева, Мальвина Александровна.

Тренинг познавательных процессов лиц пожилого и старческого возраста: (На опыте работы отделения медико-социальной реабилитации) / М. А. Краева, Т. О. Тарасова, Е. А. Чижова ; ред. И. М. Никольская. - Санкт-Петербург : Речь, 2003. - 62 с. - ISBN 5-9268-0224-5.

В представленной работе изложен опыт отделения медико-социальной реабилитации Санкт-Петербургского Городского Гериатрического Центра реабилитации лиц пожилого и старческого возраста с ослаблением интеллектуально-мнестических способностей. Подробно описана методика работы по профилактике и коррекции нарушений основных психических процессов.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ

М. А. КРАЕВА
Т. О. ТАРАСОВА
Е. А. ЧИЖОВА



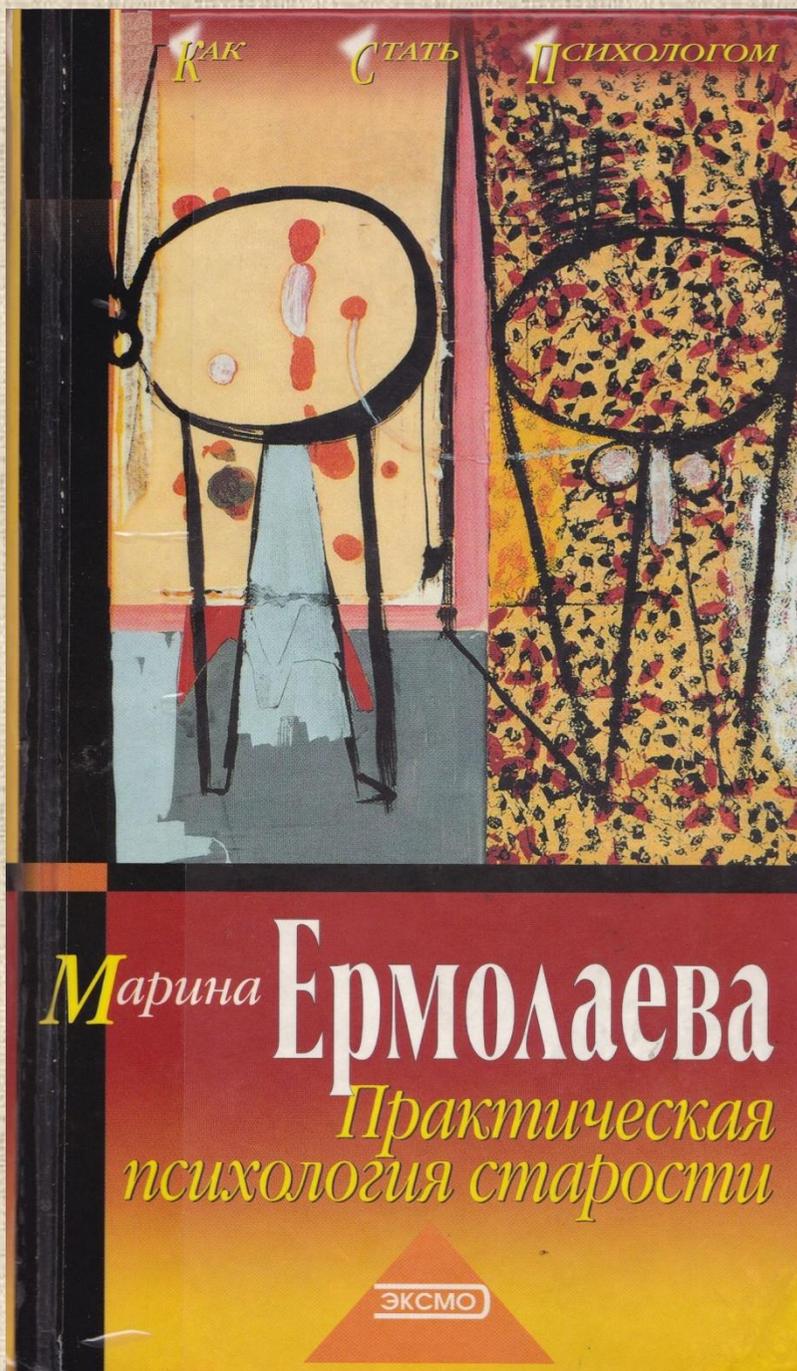
ТРЕНИНГ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ

ЛИЦ ПОЖИЛОГО И СТАРЧЕСКОГО
ВОЗРАСТА

Под редакцией И. М. Никольской



РЕЧЬ



Ермолаева, Марина.

Практическая психология старости / М. Ермолаева. - Москва : ЭКСМО-ПРЕСС, 2002. - 320 с. - (Как стать психологом). - ISBN 5-04-009785-9.

Книга представляет собой справочное издание по самому широкому кругу проблем практической психологии старости. В ней раскрыты психологические особенности и задачи старости, характерные свойства личности, эмоциональных переживаний, методики тренинга познавательных процессов.

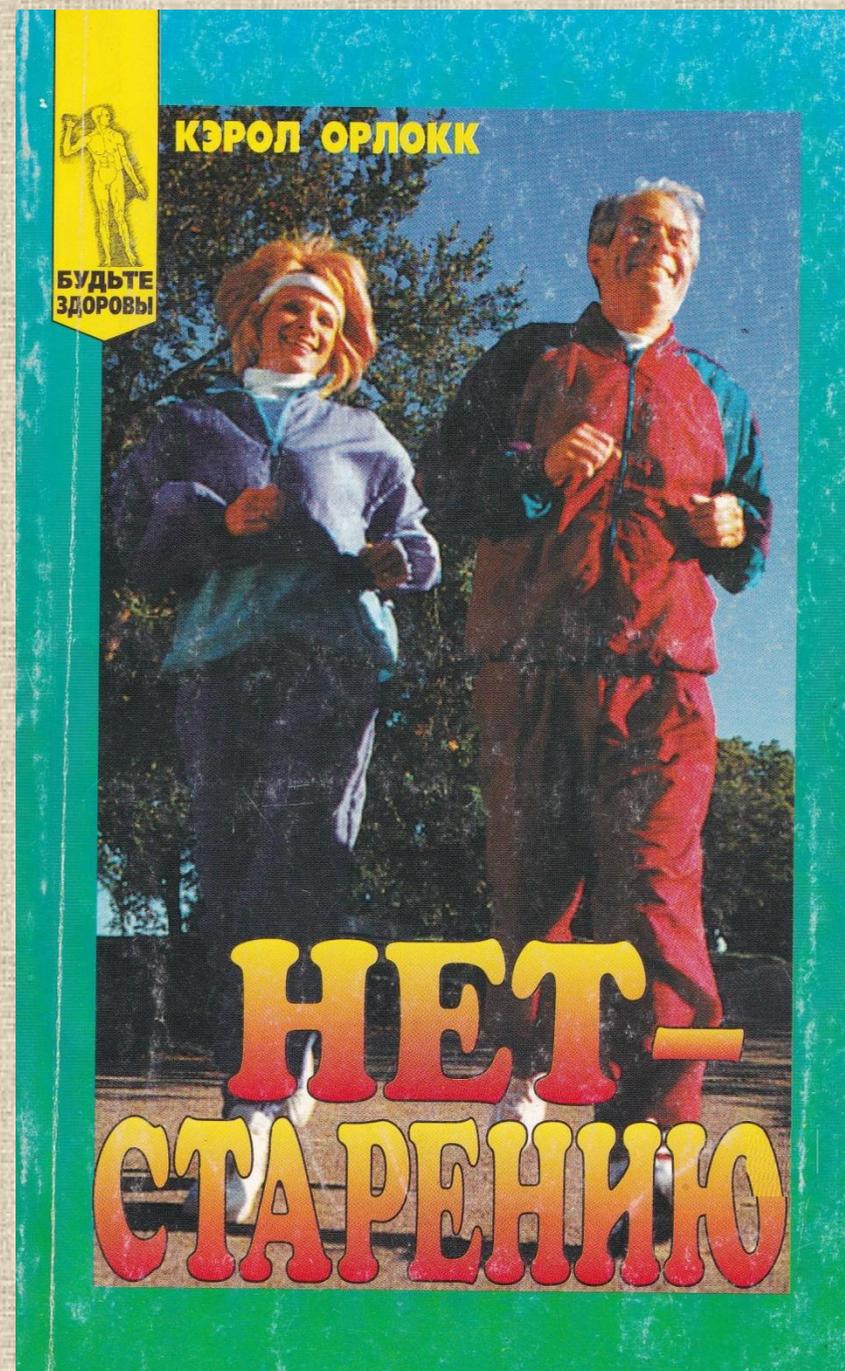
Содержание работы основано на современных американских источниках в области геронтопсихологии. Большое место в книге занимают такие эмоциональные переживания пожилых людей, как переживание близости смерти, утрат, одиночество. Рассмотрены специфические приемы и методы консультирования пожилых людей.

Подробно изложены психотерапевтические методы, разработанные специально для работы с пожилыми людьми и мало известные в отечественной психологии.

Орлокк, Кэрл.

Нет - старению : переводное издание / К. Орлокк ; пер. с англ.: Г. Рыбакова, Е. Незлобина. - Москва : КРОН-ПРЕСС, 1998. - 231 с. - ISBN 5-232-00818-8.

Люди издавна мечтали о долголетию. Поиски эликсира вечной молодости, начавшись еще в Древней Греции, а может быть и раньше, продолжают и в наши дни. Развитие новейших отраслей медицины, практическое освоение воистину фантастических достижений науки, о которых так увлекательно рассказывает автор, возможно уже в ближайшем будущем позволит решить эту вечную проблему.



Н.Ф. Шахматов

ПСИХИЧЕСКОЕ СТАРЕНИЕ

Шахматов, Н. Ф.

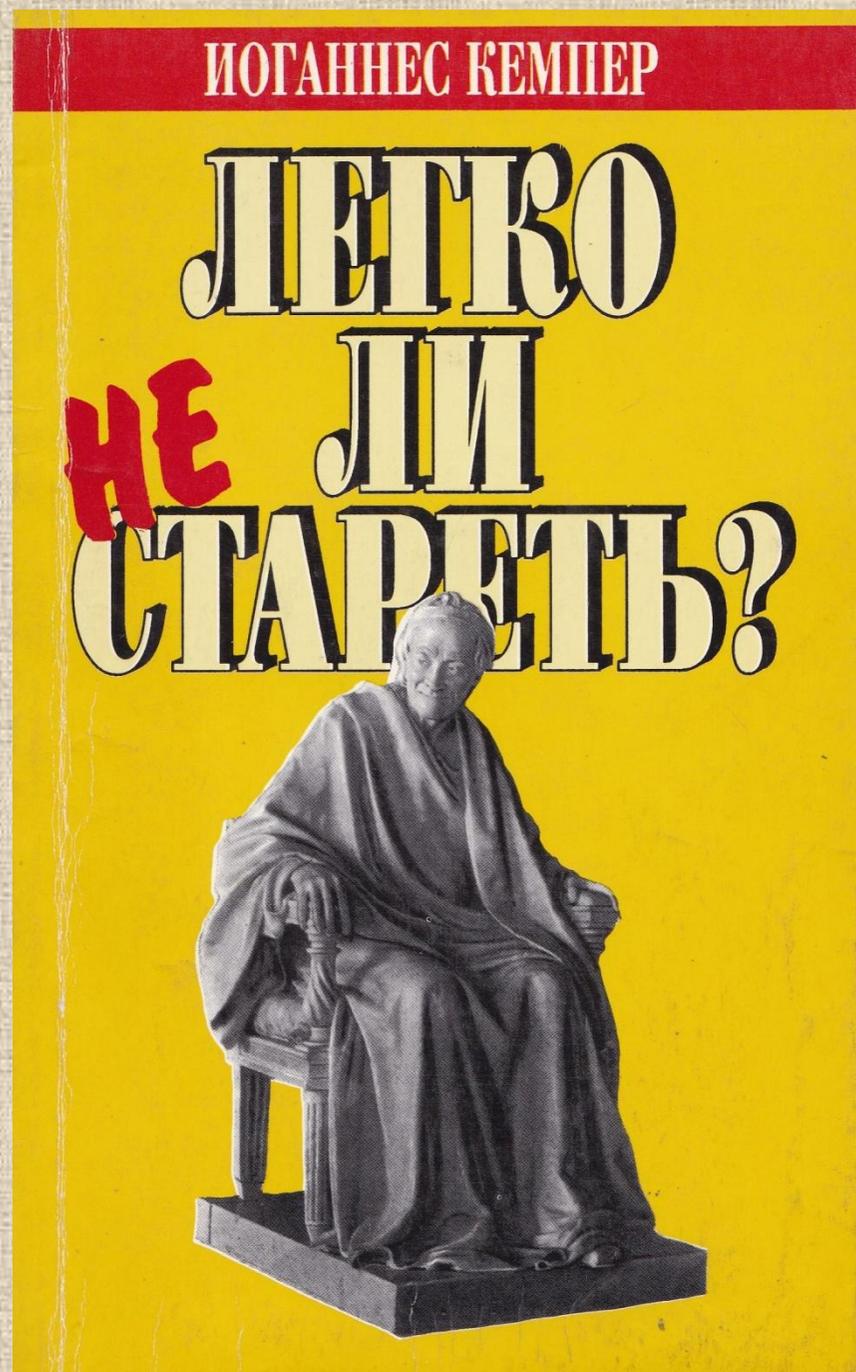
Психическое старение: счастливое и болезненное : монография / Н. Ф. Шахматов. - Москва : Медицина, 1996. - 304 с. - ISBN 5-225-01220-5.

В монографии освещены вопросы психического здоровья со всем тем положительным, что приносит старение в психическую жизнь человека и тем, что негативно воспринимается им самим и его окружением. Специальный раздел посвящен собственно возрастным психическим нарушениям (органические и функциональные психозы позднего возраста). Развивается положение о том, что формы и варианты психического старения отражают содержание сенильно-регрессивных инволютивных процессов в психике со всеми закономерностями и тенденциями, присущими только этому процессу.

Кемпер, Иоганнес.

Легко ли не стареть? / И. Кемпер ; пер. с нем. - Москва : Прогресс, 1996. - 208 с. - ISBN 5-01-004542-7.

Доктор Кемпер знаком читателям по вышедшему в 1994 году двухтомнику "Практика сексуальной психотерапии", где он одним из первых западных психоаналитиков и неврологов предпринял удачную попытку разработки системного подхода к решению проблем старения. Новые наблюдения, методики, апробированные на практике в процессе психотерапии (как групповой, так и индивидуальной) пожилых пациентов, выводы научных исследований и собственные рекомендации автор изложил в данной книге.



О. В. КРАСНОВА
И. Н. ГАЛАСЮК
Т. В. ШИНИНА

ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕНИЯМИ ЗДОРОВЬЯ



ГБ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ
ВЗГЛЯД

Краснова, Ольга Викторовна.

Психология личности пожилых людей и лиц с ограничениями здоровья : учебное пособие / О. В. Краснова, И. Н. Галасюк, Т. В. Шинина. - Санкт-Петербург : КАРО, 2011. - 320 с. - ISBN 978-5-9925-0636-5.

В учебном пособии рассматриваются основы психологических знаний о личности пожилых людей и лиц с ограничениями здоровья. Раскрываются проблемы старости и положение пожилых людей и инвалидов разного возраста в обществе, анализируются основные направления социальной деятельности с этими категориями населения. Особое внимание уделяется социально-психологическим проблемам пожилых людей и детей-инвалидов.

В пособии содержится практикум, предназначенный для углубления знаний в области психологии, теории и практики социально-психологической деятельности с указанными категориями лиц, а также приводятся правила корректного языка в общении с инвалидом.

Милькаманович, Владимир Константинович.

Социальная геронтология : учебно-методический комплекс / В. К. Милькаманович ; Государственный институт управления и социальных технологий БГУ). - Минск : ГИУСТ БГУ, 2010. - 321 с. - ISBN 978-985-491-027-7.

В учебно-методическом комплексе рассматриваются основные понятия и разделы социальной геронтологии, представлена организация медицинской помощи людям пожилого и старческого возраста, отмечены особенности их состояния здоровья, излагаются ключевые вопросы социальной защиты пожилых и старых людей, социальной профилактики преждевременного старения, проблем социальной адаптации и реабилитации, герогигиены, питания и общего ухода, опеки и попечительства. Большое внимание уделяется формированию целостного представления о пожилых и старых людях и их роли в современном обществе, а также их социальной защите в республике Беларусь.

В. К. Милькаманович

СОЦИАЛЬНАЯ ГЕРОНТОЛОГИЯ

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ
КОМПЛЕКС



ГЕРОНТО ПСИХО ЛОГИЯ

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ

ИЗДАТЕЛЬСТВО С.-ПЕТЕРБУРГСКОГО УНИВЕРСИТЕТА



Геронтопсихология : учебное пособие / ред. Г. С. Никифоров. - Санкт-Петербург : Изд-во СПбГУ, 2007. - 391 с. – ISBN 978-5-288-04375-8.

В учебном пособии излагаются основные темы, составляющие содержание геронтопсихологии.

По данным преимущественно современных исследований рассматриваются биологические, психологические и социальные факторы старения, динамика познавательной сферы и характерные изменения личности в процессе старения, основы здорового образа жизни в пожилом возрасте, феномен долгожительства и пути профилактики старения.

Психология старости и старения : хрестоматия / сост. О. В. Краснова, А. Г. Лидерс. - 2003. - 416 с. - ISBN 5-7695-0875-2.

В хрестоматии собраны статьи, посвященные проблемам старения и старости. В том числе социальной геронтологии, социальной психологии, возрастной психологии старости, истории изучения старости, философии и социологии старости. Специально включены материалы, имеющие отношение к семье пожилого человека и оказанию психологической помощи как пожилым людям, так и специалистам, работающим с ними.





**О.В. Краснова
А.Г. Лидерс**

СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ СТАРОСТИ



Краснова, Ольга Викторовна.

Социальная психология старения : учебное пособие / О. В. Краснова, А. Г. Лидерс. - Москва : Академия, 2002. - 288 с. - ISBN 5-7695-0831-0.

В пособии рассматриваются вопросы старения и старости, которые долго оставались за пределами психологической науки. Описываются социально-психологические изменения, связанные с нормальным старением. Особое внимание уделяется психологическим и социальным проблемам пожилых людей, их семейному окружению, методам психологической помощи.

Возрастная психология: личность от молодости до старости : учебное пособие / М. В. Гамезо, В. С. Герасимова, Г. Г. Горелова, Л. М. Орлова. - Москва : Педагогическое общество России : Издательский Дом "Ноосфера", 1999. – 272 с. - ISBN 5-93134-022-X.

Учебное пособие содержит анализ психолого-социальных проблем онтогенеза человека в периоды взросления, зрелости и старения. Разнообразные учебно-методические материалы – хрестоматийные тексты из отечественных и зарубежных источников, банк конкретных методик психологического исследования и другие – существенно расширяют информационное поле читателя, помогают глубже понять закономерности и динамику психического развития взрослого человека, его потенциальные возможности до глубокой старости.

