

Любить, мечтать, и радоваться жизни: в дёмской библиотеке прошла встреча с психологом

11.02.2020

В Модельной библиотеке № 35 прошел час общения с психологом Натальей Садыковой. Тему Наталья Ахсоновна выбрала интересную и посвятила людям старшего возраста. Девизом встречи стали слова В. Маяковского «Лет до ста расти нам без старости, Год от года расти нашей бодрости».

- Вы согласитесь, что ситуация, когда человек, который ещё несколько месяцев назад был бодрым и здоровым, с выходом на пенсию начинает буквально «рассыпаться на части». Порой причины такого состояния кроются вовсе не в физиологии. Так проявляет себя психологический кризис, который заставляет пенсионера искать поддержку у окружающих. Как выйти из психологического кризиса, чем занять себя, чувствовать себя нужной и активной? - задавала вопросы специалист.

Отвечая на вопросы, Наталья Садыкова затронула в своей беседе и такие моменты: болезнь как хобби, здоровая старость, долголетие в наших руках, инвестируйте в собственное здоровье, как найти себе занятие по душе.

Дала психолог и полезные советы, вот один из них: Подумайте, чем вы могли бы заняться на пенсии. Многим помогает так называемый «список из 25 желаний». Вспомните, чего вы когда-то хотели добиться, но так и не смогли из-за отсутствия времени.

«Старость» и «возраст» – не синонимы. Секрет не в том, чтобы преодолеть старость и остаться «вечно молодым», а в том, чтобы позволить старости быть красивой своей красотой, где свои особенности, свои преимущества и, да, свои изъяны - как и в любой период нашей жизни.

- Уважаемые пенсионеры, у вас сейчас удивительное время в том плане, что жизненное напряжение спадает, вам больше не нужно чего-то достигать, вы, наконец сможете, учитывая прожитую жизнь, понять, кто вы на самом деле есть и что вы хотите, у вас есть то, чего раньше никогда не было,- обратилась к присутствующим психолог.

Музыкальным подарком для гостей библиотеки стало выступление Дмитрия Коршунова. Дмитрий – поэт, композитор, певец, сам пишет стихи и музыку. В его исполнении прозвучали романсы и песни собственного сочинения под гитару.

https://vk.com/ufa.dema?w=wall-146734230_25344