

СПИСОК ВЧИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Буслинський В. А. Філософія [Текст] : навч. посіб. для студ. і асп. вищ. навч. закл. / В. А. Буслинський, П. І. Скрипка, В. Ю. Алексєєв, Л. М. Кусок; За ред. В. А. Буслинського ; Київ. славіст. ун-т. – К. : КСУ, 2002. – 315 с.
2. Тернер Дж. Структура соціологічної теорії / Дж. Тернер. – М. : Прогресс, 1985. – 472 с.

УДК 443.559(043.2)

Паршина А.,
Національний авіаційний університет, Київ

ПРИЧИНИ ПЕРЕДЧАСНОГО СТАРІННЯ ЛЮДЕЙ

Сучасний малорухливий спосіб життя і вплив навколишнього середовища призводять до того, що люди старіють передчасно. Шкідливі звички, неправильне харчування і стреси ще більш прискорюють цей процес. Це неминуче відбивається на тривалості життя. Більш того, з кожним роком межа початку старіння все більше зсувається.

Існує більше 100 різних гіпотез старіння. Більшість з них поступово втратило своє значення. У даний час можна говорити лише про два основні принципових підходи до проблеми старіння: стохастичному і програмному.

Прийнято розрізняти безсимптомні вікові зміни, нездужання, що не дають клінічних проявів, часто спостерігаються у практично здорових літніх і старих людей і хвороби цього віку, мають хронічне існування, іноді з ускладненнями.

Недуги старості мають свою анатомічну основу. У самої старості, в структурних перебудовах тканин, органів лежить причина хвороб цього періоду. Вікові зміни породжує симптоми хвороби, особливо під впливом стресу або гострого захворювання.

Сам процес старіння створює умови для розвитку різних інших патологічних процесів, а його прискорення або гальмування безсумнівно затримало б появу деяких хвороб, таких як інфаркт міокарда і багато видів раку.

Поєднання збалансованого харчування з активним способом життя і відсутністю шкідливих звичок зміцнює імунну систему. Розвиток слабоумства частіше спостерігається у людей малоосвічених, чия робота не назвеш інтелектуальною.

II Міжнародна науково-практична конференція ІННОВАЦІЙНІ МЕТОДИ ТА ТЕХНОЛОГІЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ СОЦІАЛЬНОЇ СФЕРИ

Для підтримання організму в старості багато важить раціональне харчування. Лікарі часто рекомендують людям пенсійного віку вживати в їжу велику кількість фруктів, овочів і риби та обмежити споживання солі і тваринних жирів.

Проблема старіння – проблема не лише медична, а й соціальна. Старість - не хвороба, це період життя, який можна і потрібно зробити корисним для оточуючих.

Старість середньоєвропейської людини починається з 70 років, а згідно з деякими класифікаціями – від 75 років. Період від 40 до 70 років є періодом старіння, але з точки зору біоморфології вона починається набагато раніше.

Боротьба за активне довголіття – найважливіша соціально-біологічна проблема. Успіх її залежить, в першу чергу від рівня культури й організованості кожної людини, свідомості його соціальної відповідальності за своє здоров'я перед колективом, суспільством.

Відмінності у швидкості і ході старіння залежать від багатьох факторів: генетичних, середовища (клімат, спосіб харчування, вид і умови роботи, спосіб життя) а також від суми змін, набутих протягом життя внаслідок хвороб, які перенесли окремі особи.

Кожна людина по-своєму долає період старості, що зумовлене генетичними та особистісними чинниками, статевою належністю, способом життя на попередніх етапах, атмосферою в родині тощо.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Введення у соціальну роботу: навчальний посібник / Бойко А. М., Грига І. М., Кабаченко Н. В., Кравченко Р. І., Полтавець Д. В., Семігіна Т. В. та ін. – К. : Фенікс, 2008. – 288 с.
2. Гериатрия: Учебное пособие / Под ред. Д.Ф.Чеботарева. – М. : Медицина, 1990. – 240 с.
3. Елютина М. Э. Социальная геронтология: Учеб.пособие для студентов, аспирантов, преподавателей соц.-гуманитар.специальностей / М. Э. Елютина, Э. Е. Чеканова; Саратов.гос.ун-т. – Саратов : СГТУ, 2001. –168 с.
4. Краснова О. В. Социальная психология старения: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений А. Г. Лидерс. – М. : Академия, 2004. – 288 с.

*Науковий керівник: Петренко Т.В.,
канд. пед. наук, доцент*