

ГЕРОНТОЛОГИЯ. СТАРЕНИЕ И ДОЛГОЖИТЕЛЬНОСТЬ. СЧАСТЬЕ – ПУТЬ К ДОЛГОЖИТЕЛЬНОСТИ

Осовик И.Б.¹, Федосеев А.В.²

¹Осовик Иван Борисович – студент,
инженерно-строительный факультет;

²Федосеев Александр Владимирович – кандидат философских наук, преподаватель,
кафедра философии и гуманитарных наук,
Донской государственной технической университет,
г. Ростов-на-Дону

Аннотация: в моей статье речь пойдет о людях, сумевших прожить долгую и счастливую жизнь. О том, что продлевает ее, о причинах своевременного наступления старости. Как современная медицина влияет на процесс старения.

Ключевые слова: геронтология, старение, жизнь, счастье, возраст, инициация, смысл, человек, культура, старость, долгожительство.

На старение влияет очень много факторов, как биологические, так и социальные и даже духовные. И люди часто задумываются о том, как продлить жизнь, что для этого надо делать. Наука, изучающая биологические и социальные аспекты старения человека – геронтология.

В современном мире геронтология развивается все глубже и интенсивнее. Ученые задумываются о том, как продлить жизнь. Но ведь интересна она только тогда, когда человек здоров и хорошо себя чувствует. Борьба с преждевременным старением – такова цель геронтологии. Из-за плохих условий существования и заболеваний, человек начинает стареть раньше, чем запрограммировано природой. При максимальном сроке продолжительности жизни от 100 до 120 лет, уже в 60 все больше людей обращается за помощью медицины, поэтому становится актуальнее подготавливать специалистов области гериатрии.

Однако «...в любой период жизни: и на заре — в юности, и на закате — в зрелости у нас есть бесценное счастье восприятия окружающего и осознания нужности людям. Что прекраснее всего на свете? Старая голова и молодое сердце» [1, 3].

Исследуя останки первобытных людей, ученые обнаружили, что в то время единицам удавалось дожить до 41 года. Большинство умирало в детстве до 14 лет, или в возрасте от 20 до 40 лет.

Современный человек способен дожить до 95 лет. Ведь в экономически развитых странах продолжительность жизни более 70 лет, но до сих пор на земле есть такие места, где люди с трудом доживают до 40 лет.

У стариков есть и сходства и различия. Психологи по-разному описывали типы старости. Но мне больше всего понравилось, как классифицировал старость И.С. Кон:

1. Это активные, творческие люди, живущие полноценной жизнью, не чувствующие ущербности.
2. Они также социально приспособленные, психологически устойчивые, энергичные люди. Но их интересы более не общественные, а личные. Их заботят материальные блага, развлечение, чтение книг, обустройство собственного быта.
3. Люди, главным образом, занятые своей семьей. У них нет свободного времени. Вечно заняты. Отсюда неполная удовлетворенность жизнью.
4. Эти индивиды чувствуют себя больными и постоянно борются со своими болезнями. Забота о здоровье охватила их полностью. И занимает все свободное время. Причем все сильно преувеличено.

Вышеперечисленные типы старости положительные, но есть и негативные. Это агрессивные, ворчливые люди, недовольные окружающим миром, критикующие всех и все. Одинокие старики, разочарованные в собственной жизни, застрявшие своими мыслями в прошлом. Из-за этого они очень несчастны.

До старости доживает большинство людей, но долгожителями становятся единицы.

Ниже, изучив материалы о долголетию, предполагаю, что долгожителями могут стать первые два типа стариков.

Главным фактором долголетия является хорошая наследственность. Поэтому сохранение генов от повреждения становится немаловажной задачей. Негативное воздействие оказывает курение, алкоголизм и даже переизбыток, применение малоизученных лекарств.

Для долголетия важно правильное питание. Пища должна содержать все необходимые витамины, а также белки, жиры и углеводы. Но и этого недостаточно. Пожилые люди южных районов страны, чисто интуитивно, в свой рацион питания вводят вещества, которые ингибируют окисление, что нейтрализуют действия вредных веществ на наследственную систему. Это зелень, фрукты, варенья, специальные растения, винные изделия (в разумных количествах). Долгожители, проживающие в северных районах,

употребляют свежее мясо, речную рыбу, ягоды и квашеные овощи. Другими словами, они интуитивно создают такой рацион, который будет соответствовать особенностям собственного организма.

Как мы знаем, человек подвергся эволюции не только биологически, но и социально. У каждого индивида своя программа и свои методы на обеспечения безопасности организма.

В Японии люди живут очень долго, средний возраст составляет 85 лет, эта страна занимает первое место по долгожительству. Россия занимает 111 место. В Японии очень много долгожителей, возможно, это связано с употреблением большого количества морепродуктов и рыбьего жира.

Много долгожителей можно встретить в горных районах. Там соблюдаются традиции предков, и сложился стабильный уклад жизни, который передается из поколения в поколение. Для долголетия им важно питаться тем, чем питались предки, потому что к этим продуктам на генетическом уровне адаптировался их организм. Поэтому нет одинаково полезных продуктов для жителей нашей планеты. Например, как всем известно, козье молоко очень полезно, но в тех регионах, где коз не разводили, никакой пользы оно вовсе не принесет, а наоборот – вред. А когда исследования проводили кубинские ученые, они выяснили, что для продолжительного существования необходимо регулярно пить кофе и даже курить сигары.

Но, как правило, у долгожителей есть общие черты. Они худые и активные с высоким творческим потенциалом, закалены в труде, оптимистичные, добрые, любят свежий воздух, нет серьезных заболеваний. Свои редкие недуги лечат банями, травами, голоданием, пыльцой, медом, виноградным вином и т.д. Долгожители счастливы, любят всех членов своей семьи, соседей и всех людей. Они радуются тому, что они есть, у них не бывает стрессов, затяжных депрессий. А любой стресс во многих клетках нарушает функцию генов. Именно тогда появляются многие заболевания, ускоряющие приближение старости.

Долгожители любят свой организм и заботятся о нем. Они поняли, что «...человек — сам творец своего здоровья и долголетия. Каждый из нас должен перенять уникальный опыт долгой, здоровой и счастливой жизни долгожителей, учиться у них умению приспособлять свой образ жизни к наследственным особенностям организма» [2, 1].

Уже сложилось общее представление о том, какими психологическими особенностями обладают долгожители. У них есть определенный стимул. Они строят дома, разводят сады, они не готовы умирать, им нужно закончить свои дела в этой жизни. Очень важно иметь желание жить и верить в долгую и здоровую жизнь. В основном люди не желают прихода старости, и именно это отчаяние ускоряет ее приход. Силы человека покидают, когда он перестает ими пользоваться. Долгожители духовные люди, зачастую религиозные. Они верят, что наше существование подчинено Свыше.

Долгожители мыслят рассудительно. Им свойственна жизненная мудрость. Это жизнерадостные, с чувством юмора люди. Ко всему относятся спокойно и находятся в душевном равновесии. Они несуетливы, не склонны к лени, не эгоистичны и не конфликтны. У них нет таких пороков, как, гнев, злоба, жадность, ревность. Поведение их очень естественно. Такие люди предпочитают управлять своей жизнью самостоятельно. Им свойствен самоконтроль. Хотя они и активные, но не работают на износ. Главное быть удовлетворенным своим делом.

Как гласит современная наука - между старением и старостью есть существенная разница. Старение – медленный процесс деления клеток. А погибшие могут и не восстановиться. Старость – это такое состояние организма, которое начинает подвергаться старению. Как правило, преждевременное старение иногда несет наследственный характер. В настоящее время ученые активно работают над тем, как противостоять преждевременному старению. Разрабатывают методы возвращения человека к жизни. Пытаются создать нанороботов, которые будут восстанавливать поврежденные клетки.

Медицина развивается. Уже к 2030 году планируется поднять среднюю продолжительность жизни с 75 до 100 лет. В развитых европейских странах много людей страдает ожирением. Если побороть этот недуг, то и от большинства болезней, связанных с ним можно избавиться.

Не секрет, что стрессы, несбалансированное питание, алкоголь, курение и т. д. сокращают нашу и без того короткую жизнь. И если не повезло с наследственностью, то нужно вести здоровый образ жизни, что бы прожить свои, отведенные природой, годы существования.

Впрочем, можно дожить до глубокой старости, так и не насладиться своим появлением на свет, просто просуществовать, а можно каждый миг воспринимать как бесценный дар, просто быть счастливым. Тем, кто переживает по поводу ускользнувшей молодости, можно посоветовать слова удивительно женщины Коко Шанель. Она часто повторяла: «возраст не имеет особого значения, потому что очарование не стареет» [3, 8].

Список литературы

1. Геронтология: учебник / С.А. Филатова, Л.П. Безденежная, Л.С. Андреева. Изд. 5-е, дополн. и перераб. Ростов н/Д: Феникс, 2009. 510 с. (СПО). Стр. 3.

2. Реальность долголетия и иллюзия бессмертия / Геннадий Дмитриевич Бердышев. Київ: Политиздат Украины, 1989. 2 с.: ил. 8 л. фото. 252 с. На рус. яз. Стр. 181.
3. Старение и старость, запредельное долгожительство / РА - Журнал «Фармацевт-практик». № 1, 2007. Стр. 8.
4. *Федосеенков А.В.* Социальная маргинальность: экзистенциальный аспект: автореф. дис. канд. филос. наук. Ростов на/Д., 1998. 24 с.
5. *Федосеенков А.В.* Философия жизни: овеществление и персонализация. В кн.: Строительство - 2015: Современные проблемы строительства, 2015. С. 368-370.