



СТРАТЕГИЯ НА ДЪЛГОЛЕТИЕТО

Дейвид Махони и Ричард Ристейк

Международни проучвания на старостта през последните години доказаха, че тревогата от недостатъчното внимание към нея е неоснователна: повечето възрастни и стари хора са по-здрави, по-творчески настроени и по-самостоятелни, отколкото в много от предубеждения се допуска.

ЖИЗНЕНИ ПРАВИЛА

Осъзнавайте какво означава, „да се чувствате стар“ в противоположност на „остарявам“

Развивайте нагласа за активен живот

- Мозъкът и организъмът функционират и през старостта най-добре, ако се стимулират.
- За спорт се смята реално телесно напрягане и активност: разходки, повече пеш, качване по стълбите.
- Да си създадат навик да не седят по-дълго от половин час и да ограничат гледането на телевизия.
- Клетъчната обмяна на „работещия“, мислещия мозък при млади и стари е еднаква.

Подхранвайте бъдещето си

Чрез здравословно хранене могат да се избегнат една трета от болестите.

- Придържайте се към прости, но ефикасни правила за хранене и здраве:
- По-малко калории, избягвайте консумацията на мазнини;
- Приемайте достатъчно течности;
- Повече плодове и зеленчуци и пълнозърнести продукти;
- Червено месо, само по изключение – повече риба или птиче месо;
- Умерена консумация на алкохол;
- Всекидневно движение;
- Да се избягва директното излагане на слънчево облъчване;
- Редовни профилактични прегледи.

Справяйте се разумно със стреса

От голямо значение е как ще го овладеете

- Почивайте си редовно и съблюдавайте баланса между активност и почивка: съзнателно се отдавайте по няколко пъти дневно на съзерцание;
- Дишайте бавно и дълбоко;
- Избягвайте всички дроги. Никакви успокоителни и възбуждащи средства: алкохол, кафе, мазнини, захар и абсолютно отказване от цигарите;

- И карайте спокойно, ако не може да се справите с нещо в момента, отложете го за след няколко дни;
- Избягвайте вманиачаването. Култивирайте за себе си вашите способности и компетентност.

Отворете се за социални връзки, ангажирайте се за общността

Винаги са от значение социалната активност и добрите връзки, втората половина от живота те са още по-ценни за емоционалното, физическото и психическото здравословно състояние. Да се поддържат хобита. Едва животът с другите хора дава вътрешно удовлетворение и сила за собствено съществуване. Поддържайте приятелство и се разтоварвайте чрез социален контакт – търсете съзнателно човешката близост, събирайте по-често приятели, посещавайте близки и познати. Правете нещо за другите – получава онзи, който дава!

Намерете и култивирайте ваши лични максими за живота

Които остаряват доволни от себе си и от света, запазват радостта си от живота.

- *Оптимизъм*: Оптимистите се уповават само на това, че животът не е толкова лош, както понякога изглежда, и могат да се радват, ако върви добре.
- *Добро настроение*: Колкото по-рано развием чувството си за хумор и се научим да се смеем над самите себе си, толкова по-добре е за телесното и духовното ни здраве и за очакванията ни от живота.
- *Ангажираност*: Стремете към заетост. Търсете си задачи или правете важни проекти, които ще изпълните с радост. Опитайте се обаче да живее без страх от риск.
- *Вяра в собствените сили*: Стремете се сами да разрешавате здравословните, финансовите или всекидневни проблеми.

Осъзнайте зависимостта между удоволствието от живота и здравето

Остарявайте разумно!

Изследователите предлагат „Програма на 10-те процента“ за всички, които искат да стареят, без да се чувстват стари. Единственото условие: започнете веднага и я спазвайте през следващата половин година:

- *10 процента повече*: телесна активност, лектории или други духовно стимулиращи дейности; въглехидрати от пълнозърнести продукти; сън или дремване.
- *10 процента по-малко*: калории и мазнини; алкохол; цигари (или веднага прекратете пушенето); стрес (ползвайте медитацията или друг метод, действащ отпускато; направете списък на 10-те най-важни източника на стрес и ги елиминирайте един по един!

Подбрал и адаптирал:

Ансаджи