

УДК 612.67

Н.С. Тюменцева

N.S. Tyumentseva

Научные руководители: Ю.А. Бодунова, Е.А. Побережнюк

Scientific adviser PhD: U.A. Bodunova, E.V. Poberezhnyuk

Муниципальное автономное образовательное учреждение

Средняя общеобразовательная школа № 22, г. Екатеринбург, Россия

Municipal autonomous educational institution high

Comprehensive school No. 22, Ekaterinburg, Russia

Старение человека

Aging of the person

Аннотация. Статья посвящена изучению темы «Старение человека» в таких аспектах, как биологические, экологические и психологические.

Abstract. In this article I will touch upon the subject "Ageing of the Person" in such aspects as biological, ecological and psychological.

Ключевые слова: *возраст, проблемы здоровья, возрастные особенности.*

Keywords: *age, health problems, age features.*

В биологии старение предусматривает снижение биологических функций, деградируют некоторые части и системы организма, человек ослабевает, теряет свои способности, как продолжение рода и регенерация, начинается климакс. В таком состоянии человек более подвержен разным заболеваниям, даже простая простуда может повлиять на его организм очень плохо и дать толчок другому, более серьёзному заболеванию. Большинство людей пьют разные лекарства(таблетки, жидкие лекарственные средства и т.п), которые влияют на печень в первую очередь, что может привести не к улучшению какого-либо участка организма, как должно быть, а наоборот к плохому результату.

На стадии старения окружающий мир в несколько раз сильнее влияет на наше тело и его функции. С рождения на нас влияла экология, но так как организм в молодости пытался защитить себя, то в старости он просто не в состоянии это сделать, ведь не каждый человек в таком возрасте может заниматься каким-либо спортом, гимнастикой по утрам или закаливанием, чтобы укрепить организм. Но ведь можно выезжать на природу, если живёшь в городе, а лучше переехать в деревню или сад, где вокруг природа, лес, цветы, свежий воздух, в определённой ситуации у вас есть натуральные продукты питания, а не напичканные красителями, консервантами и другими плохо влияющими на нас добавками.

Период старения проходит по-разному, так же как и осознание того что твой организм проходит эту стадию старения. Большинство людей не хочет верить, что они стареют, некоторым даже приходится обращаться к психологам на консультацию или за советами, ведь плохие мысли сказываются на организме человека. В нашем случае не лучшие мысли о старении, ведь как принять то, что ты становишься ближе к смерти или хотя бы, что уже организм просто не в том состоянии, чтобы делать некоторые физические нагрузки, которые мог с лёгкостью делать в молодости. Женщине приходится хуже всего в такой период, недавно она была красива и привлекательна, а теперь появляются морщинки, осанка уже не та, руки становятся некрасивыми и многие другие внешние изменения, которые женщина хочет приостановить или убрать, пользуясь разными косметическими средствами для омоложения или делая пластические операции. В связи с разными изменениями организма, функций и тела человека, психическое состояние может ухудшиться или человек может попросту сойдёт с ума, если его это очень сильно затронуло в психическом смысле, сильное заикливание на старости. Но большинство со временем принимает старость, как естественный этап организма.

Самая долгоживущая нация- это Япония. Всех японцев с детства учат относиться к старости с положительной стороны, ведь по их мнению старость

не менее радостный этап жизни человека. Японцы долгожители не только из-за правильного питания, занятий спортом и посещений докторов, что, конечно, не мало важно, но и в душе они всегда спокойны, живут в гармонии с природой. Они стремятся к долгой и насыщенной жизни. Жители Японии чистоплотный народ, даже в общественных и многолюдных местах у них чистые туалеты, раковины, столы и т. п. Мне нравятся их неординарное отношение к старости, ведь они даже в таком положении энергичные, весёлые и улыбающиеся люди.

Иногда я замечаю, что многие люди относятся к пожилым с отвращением и злостью. Но ведь это естественный этап организма, который никому не избежать, как бы нам не хотелось. А относиться к старикам плохо, мне, кажется, просто бесчеловечно, ведь старым людям приходится плохо в некоторые моменты, и тут без поддержки, помощи со стороны других людей им не обойтись.

Наука борется со старостью, пытается найти эликсир бессмертия. Ученые сделали по-моему мнению большой шаг в этом направлении. Например: Крем от морщин, маски для лица, таблетки для поддержания организма и многое другое. Человечество хочет найти ключ к вечной жизни, но хорошо ли то, что организм не будет умирать в отведённое ему время? Что, скорее всего, наша планета будет переполнена нам подобных, и места для жизни будет становиться всё меньше? Ответов на эти вопросы пока нет, но некоторые предполагают, что может произойти, если люди станут бессмертными. Моё мнение о вечной жизни спорно. С одной стороны, у людей будет много времени на различные дела, которые выполнить бывает нет времени, и вообще мысль о короткой жизни иногда пугает, с другой стороны, вечно жить плохо скажется на нашей психике и уме, на нашей планете. У всех разное мнение и отношение по этому поводу.