

## Геронтология – наука о старении

Геронтология – это наука, которая занимается аспектами здоровья и болезней пожилых людей, а также изучает процессы естественного старения. Это, в частности, изменения, происходящие со временем в тканях, клетках, системах и органах.

Старение – естественный процесс, который, по сути, начинается с момента рождения. Однако геронтология рассматривает не все этапы жизни, а лишь период между достижением зрелости и смертью человека. Кроме того, она изучает факторы, влияющие на возрастные изменения.

- Проблемы геронтологии делятся на несколько основных категорий: Социальные и экономические проблемы, вызванные увеличением числа пожилых людей в популяции.
- Психологические аспекты старения, которые включают интеллектуальную деятельность и личностную адаптацию.
- Физиологические основы старения, наряду с патологическими отклонениями и развитием заболеваний.

Цель геронтологических исследований - узнать больше о процессе старения, но не ради увеличения продолжительности жизни, а с целью минимизировать инвалидность в пожилом возрасте. Иногда геронтологию путают с гериатрией, но это узкая отрасль, занимающаяся профилактикой и лечением заболеваний у пожилых людей.

Геронтология предполагает научное понимание процессов старения, которые происходят одновременно на нескольких уровнях: биологическом, физическом, психологическом и социальном.

Например, с возрастом снижается способность клеток к самовоспроизведению, а дыхательная и сердечно-сосудистая системы становятся менее эффективными. Старение также обычно сопровождается снижением скорости обработки информации или в изменениях кратковременного воспоминания.

Кроме того, старение – это еще и социальный процесс, отражающий последовательность ролей, выполняемых на протяжении всей жизни, и переход от одной роли к другой (например, от работника к пенсионеру, от родителя к бабушке и дедушке, от супруги к вдове).

Поскольку старение – это многоуровневый переход в другую категорию, его изучение основывается на вкладе разных научных дисциплин. Поэтому геронтология считается междисциплинарной областью исследований.

Из фундаментальных наук, которые занимаются биологическими аспектами старения, можно выделить биохимию, клеточную и молекулярную биологию, эндокринологию, генетику, иммунологию, патологию, фармакологию и физиологию.

Социальные и поведенческие исследования в геронтологии – это вклад ученых из самых разных дисциплин: антропологии, демографии, экономики, географии, истории, политологии, психологии, общественного здравоохранения, социологии и статистики.

Кроме того, понимание старения и опыта пожилого человека также становится глубже благодаря работе ученых, занимающихся гуманитарными дисциплинами: искусство, литература, музыка, философия и религия.

Социальная геронтология - это раздел геронтологии, в центре внимания которого - социально-экономические, этические, психологические и демографические проблемы пожилых людей. В частности, это адаптация человека к жизни после выхода на пенсию, а также к переменам в финансовом и семейном положении. Социальные геронтологи могут иметь степени или опыт в области социальной работы, сестринского дела, психологии, социологии, демографии или других дисциплин.

Социальная геронтология изучает следующие вопросы:

- Изучение старости как совокупности биологических и психологических процессов.
- Изучение социально-экономических проблем престарелых.
- Трудоспособность и социальная активность людей в возрасте.
- Причины раннего профессионального старения.
- Психологические сложности и адаптация пожилых мужчин и женщин.

Среди прикладных исследований большое внимание уделяется, например, бытовому, экономическому, юридическому и моральным составляющим.

Социальная геронтология призвана решать проблемы, которые способны повысить качество жизни пожилых людей. Например, такие: изменения пенсионного законодательства, создание рабочих мест, организация служб здоровья и волонтерских организаций.