

ВЛИЯНИЕ ТВОРЧЕСКОГО ПРОЦЕССА НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ И ЗДОРОВЬЕ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Тиунова К.Р.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный медицинский университет», Минздрава России, Россия, г. Кемерово

Аннотация. Регулярные и умеренные занятия творческим процессом положительно влияют на людей пожилого возраста.

Проблема. В настоящее время очень мало организаций, созданных для развлечения и улучшения состояния пожилых людей. Очень мало профессионалов, которые готовы работать с такой возрастной группой.

Введение. В пожилом возрасте люди творчески продуктивны благодаря своему большому опыту и долговременной памяти. Творческий процесс – способность проявлять себя с помощью фантазии, идей и самовыражения через тело, которая требует знаний, опыта, навыков и умений. Люди пожилого возраста имеют свои особенности поведения: ощущения одиночества, трудности адаптации к чему-либо новому, депрессия и тревожность за свою жизнь.

Материалы и методы исследования. Проведён отбор и систематизация информации научных статей научно-исследовательских институтов.

Результаты и их обсуждение. Регулярные занятия танцами тренируют память и развивают силу, гибкость, выносливость, внимательность, сосредоточенность и правильность техник движений. С помощью тренировок улучшается походка, исправляется осанка, постоянно тонизируются мышцы. Также танцы помогают обрести новые знакомства, социальные связи и перспективы.



Вывод. Творческие процессы в пожилом возрасте положительно влияют на организм: улучшают настроение, помогают бороться со стрессом, избавляют от страха и паники, делают мышцы и суставы более эластичными, улучшают процессы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, продлевают жизнь, помогают выразить подсознательные эмоции и возвращают интерес к жизни. Благодаря тренировкам улучшается мозговая деятельность, концентрация внимания и память.

Список литературы.

- 1.Краснова О.В. Психология старости и старения.
- 2.Танцетерапия.
- 3.Киселёва М.В. Арт-терапия в практической психологии и социальной работе.
- 4.Чурашов А.Г. Танцевально-двигательная терапия.
5. Ткачёва О.Н. В помощь пожилому человеку и его близким: физическая активность в пожилом возрасте.