

Как пережить выход на пенсию?

(в рамках программы «Активное долголетие»)

Выход на пенсию для многих людей всегда стресс, особенно для тех, кто отдал работе не один десяток лет. Что же делать, когда все прощальные слова произнесены, вещи собраны и вы покинули место, где активно протекала ваша жизнь последние годы?



Здесь главное вовремя осознать, что ваша ценность не зависит напрямую от вашей работы. Пенсия – это не наказание и признание вашей профнепригодности, а заслуженный отдых от трудовой активности.

Остановитесь на секунду и подумайте, сколько теперь у вас появилось свободного времени, которое раньше приходилось тратить исключительно на работу. Теперь не придётся вставать по будильнику и идти на рабочее место в любую погоду. Вам не страшны каждодневные прелести общественного транспорта. Забудьте о бесконечной суете и страхе опоздать. Вы – распорядитель собственного времени, и только вам решать, чем заняться.

Именно сейчас самое время вспомните свои увлечения. Подумайте, сколько раз вы откладывали любимые занятия на потом. И вот их время настало. Например,

- главное сфокусироваться на позитивных эмоциях и преимуществах, которые дает человеку пенсия;
- составьте список своих любимых дел, того, что доставляет вам удовольствие в повседневной жизни и сосредоточьтесь на том, что приносит радость;
- достаньте из чулана удочку или даже купите себе новую;
- стряхните пыль со старых ниток, найдите интересный рисунок в интернете и, наконец, порадуйте себя новым джемпером;
- займитесь разведением цветов, возможно из-за работы засох даже кактус;
- освоите новое ремесло или начните изучать иностранный язык;
- не хватать общения с коллегами, найдите новых знакомых в клубах, где такие же пенсионеры собираются и творят что-то новое и интересное;
- отправьтесь на экскурсию по родному краю, съездите в санаторий;
- наконец то сходите в кинотеатр или посетите театр в столице;
- выбросите старый хлам, копившейся годами, и устройте небольшой косметический ремонт;
- подумайте о своих близких, может вы можете чем-то помочь своим детям или родственникам;



- вспомните старых друзей, с которыми, возможно, не общались несколько лет – организуйте встречу, которая вас удивит; вероятно, многие из них находятся в таком же положении, что и вы;
- а если вы счастливый обладатель дачного участка, у вас точно не останется времени скучать;
- не забывайте и о себе: уделите внимание собственному здоровью, посетите врачей, до которых давно не можете пойти;
- начните делать самую простую зарядку по утрам, чаще устраивайте пешие прогулки, учитесь расслабляться не перед телевизором.



И самое главное, запомните, что выход на пенсию не означает снижение уровня вашей жизни. Какими бы пугающими не были перемены, вы в силах с ними справиться. Пенсионный возраст – это время открытий, шанс удовлетворить потребности, на которые не было времени и возможностей раньше.

*Пусть новый этап вашей жизни принесет вам
свежие впечатления и много радостных дней!*

Инструктор-валеолог

Кирилова С.И.