

АКТИВЕН ЖИВОТ В НАПРЕДНАЛА ВЪЗРАСТ

Таня Йовева

Председател на Национален алианс за развитие

Активният живот на хората в напреднала възраст оказва голямо влияние върху продължителността на техния жизнен път. Според проучване на Евробарометър европейците са готови за „активен живот в напреднала възраст“. 70% от европейците съзнават, че населението на Европа застарява, но само 40% изразяват тревога от това. Според повечето граждани хората над 55 години имат съществена роля във важни области за обществото. Над 60% смятат, че всеки трябва да има възможност да работи и след пенсионна възраст, а всеки трети посочва, че иска да работи по-дълго. Изненадващо е, че хората, на които предстои да се пенсионират по-скоро, са по-склонни да споделят този възглед, отколкото по-младото поколение. Изводът от проучването е, че хората са готови да живеят активно и в по-напреднала възраст. Много се различават определенията за млад и стар в отделните държави. В Малта, Португалия и Швеция като млади се възприемат хората, ненавършили 37 години, а в Кипър и Гърция тези до 50 – годишна възраст.

Две трети от европейците признават, че възможността да съчетават работа на непълно работно време с частична пенсия ги привлича повече от перспективата изцяло да се пенсионират.

Активността в напреднала възраст не е свързана само със заетостта. Всеки четвърти европейец, включително и тези над 55 години, посочва, че се занимава с доброволческа работа. В страни с по-слабо развити традиции в доброволчеството по-голям дял от хората са оказвали подкрепа и помагали на други хора извън собственото им домакинство. Това са 36% от европейците над 55 години.

За да се насърчат възрастните хора да останат по-дълго на работа, трябва да се осигурят по-добри условия на труд, които да са съобразени със здравословното състояние и потребностите им. Те трябва редовно да опресняват уменията си чрез достъп до различни обучения и преквалификации, а данъчната и осигурителна системи трябва да се преразгледат, за да се осигурят ефикасни стимули за оставане на работа. Необходимо е да се полагат усилия за независим живот като по-добри грижи за здравето, за да се увеличават максимално годините за живот.

Всичко това ще позволи на хората в напреднала възраст да останат независими възможно най-дълго.

Населението на България е намаляло с над 48 418 души за една година. Това стана ясно от представените от Националния статистически институт демографски данни за страната за 2015 г. Към 31 декември 2015 г. в България е имало 7 150 784 човека. Данните на националната статистика показват още, че смъртността у нас е най-висока в ЕС. Положителен фактор в демографската статистика е намаляващата детска смъртност, но за сметка на това все повече жени раждат първото си дете на възраст над 40 години. При миграционните процеси: най-много българи са заминали за Германия, Великобритания и

Испания, а най-много чужденци у нас са дошли от Турция, Сирия и Русия, като са предимно във възрастовата група 20–39 години.

Всеизвестно е, че жените по-често страдат от стрес и попадат в плен на депресивни състояния. Но това означава ли, че мъжете са по-малко уязвими и по-добре се справят с този проблем?

Много важно за българина е да има работа, да се грижи за семейството си, за да не бъде подлаган на ежедневен стрес. Според проучване на University of Michigan School of Public Health мъжете са с 50 процента по-уязвими от ефектите на стреса в дългосрочен план и съответно от изпадане в депресия.

„Според повечето проучвания жените е по-вероятно да изпаднат в депресия от мъжете, защото са по-податливи на стрес. Но това се променя с течение на времето и с напредъка на възрастта. Една от причините за това е, че мъжете рядко говорят за своите емоции и за стреса, който натрупват. В общество, в което това би се счело за проява на слабост, мъжете премълчават този проблем. И колкото повече правят това, толкова по-предразположени са към развиване на депресия в един по-късен етап от живота си“, обясняват учените. Те съветват мъжете да се поучат от жените и да не се притесняват да показват емоциите си.

За активния живот на възрастните хора допринася Програмата за развитие на човешките ресурси. Тя помага за развитието на социалните услуги, стимулира доброволчеството. Колкото и да се развиват хората в напреднала възраст, те преминават през някои негативни стереотипи в публичното пространство, но независимо от това не можем да отречем техния принос в развитието на обществото. Те самите изграждат култура на активен живот и искат по-дълго да работят, за да съхранят себе си, своя ценен опит и да го предадат на младото поколение.

Изготвена е Национална концепция за активния живот на възрастните хора в България, 2012–2030 г. През 2009 г. средната възраст на европейското население е 40,6 години, а до 2060 г. се очаква тя да достигне 47,9 години. Насоките на Европейския съвет са да се продължи модернизирването на пенсионните системи чрез удължаване на срока и назначаване на работа. По този повод трябва да се укрепват връзките между поколенията. Често на застаряването се гледа като на нещо отрицателно. Обезпокояваща е една нова тенденция – паралелно с бързо растящия брой на възрастните намалява броят на децата под 15 години, както и броят на хората в трудоспособна възраст (15–59 г). 24,2 процента от населението в България е на възраст над 60 години. С по-високи показатели са само Япония, Италия, Германия и Швеция.

За по-дългото задържане на пазара е необходимо да се създадат подходящи условия на труд, възможности за добро здраве и обучение през целия живот. Необходимо е съдействието на неправителствения сектор и на социалните партньори в този процес. Ще трябва да се въведат поощрения за по-късно пенсиониране и адаптиране на пазара на труда към застаряването на населението. Иновациите би следвало да улесняват достъпа до различни области на пазара на труда и да позволяват работа от разстояние. Следва да се адаптира системата на образование и обучение към застаряването на населението и към необходимостта от повишаване качеството на живот на възрастните хора. Ще се наложи да се вземат мерки за осигуряване на ефикасно, справедливо и устойчиво финансиране на социалните услуги за възрастните хора. За в бъдеще предполагам