



ВСЕРОССИЙСКИЙ ЦЕНТР УРОВНЯ ЖИЗНИ

www.vcug.ru

УРОВЕНЬ ЖИЗНИ

НАСЕЛЕНИЯ

РЕГИОНОВ

РОССИИ

**ЛИЧНОСТНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ
И ПОВЫШЕНИЕ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ**

**2013
февраль**

ПЕРСОНАЛИСТСКИЕ АСПЕКТЫ ДОЛГОЖИТЕЛЬНОСТИ

Арзамасцев А.А.

Долгожительство – мечта всего человечества, но современные достижения медицины, как правило, не всем доступны. Есть и другие подходы к проблеме – социальные, доступные многим, и они очень действенны.

Ключевые слова: здоровье, счастье, долгожитие, работа, мера.

Труд и творчество замедляют приход дряхлости и увядания.

С.Т. Коненков

Самая главная мечта человека – долго жить. Во всем мире предлагаются самые разные пути решения: генно-клеточное моделирование с использованием сверхмощных электронных микроскопов и суперкомпьютеров; методы использования стволовых клеток; борьба с активными формами кислорода; нанохирургия, дао-техники, поиски эликсиров жизни, молодости и бессмертия, специальные диеты, голодовки, методы предупреждения болезней и т. д.

Практически наиболее выделяют в мировой практике два основных подхода, как продлить среднюю продолжительность жизни до 100 лет и более. Одни утверждают, что надо сосредотачиваться на лечении болезней и замене поврежденных частей тела с помощью стволовых клеток. Другие считают, что мы должны замедлить процесс старения на клеточном и молекулярном уровне. Определяют четыре механизма старения – генетический, экологический, эндокринный (онтогенетический) и клеточный. Но почему же продолжительность жизни постоянно растет?

«Реальная средняя продолжительность жизни за последние тысячелетия выросла на 50 лет. И «лишние» годы жизни человек «отвоевал», установив социальный контроль над внешними факторами смертности»¹.

Социологические опросы Фонда «ФОМнибус» показали, что пожилые люди все позже начи-

нают ощущать свой возраст. Каждый четвертый россиянин уверен, что старость начинается в 64 года, а каждый пятый – в 74 года. А семь лет назад большинство жителей считали таким возрастом – 50 лет. Понятие «среднего возраста» тоже сдвигается: 50 лет назад он «наступал» в 36 лет, а теперь – в 55 лет. По новой возрастной классификации Всемирной организации здравоохранения от 25 до 44 лет – это молодой возраст, 44–60 – средний, 60–75 – пожилой, 75–90 – старческий возраст, а после 90 лет – долгожители.

Академик РАН В. Шабалин считает, что это заслуги эволюции, которая заинтересована в приумножении старшей возрастной группы, за которой стоят развитый мозг, интеллект, опыт. Эта группа увеличивается в 4–5 раз быстрее, чем общая численность населения, то есть эволюция заинтересована в интеллектуальном притоке, за счет накопления мудрости, которая приходит после 60 лет, обеспечивая общее понимание жизни, оценку своих возможностей. К 70 годам сформирована база – профессиональная, интеллектуальная. И эта база должна быть использована для дальнейшего развития человечества в биосфере – с меньшим числом ошибок и с большими возможностями для совершенствования.

Природа тормозит старение, и умирание организма происходит медленнее. Но, может, это другой механизм, поскольку речь идет уже о других глобальных воздействиях, и происходят они не только на космоуровне, но и на социальном, то есть социальные аспекты долгожительства имеют место, и они могут быть механизмом антистарения.

Время	Палеолит	XVII век Возрождение	XVIII век	XXI век
Средняя продолжительность жизни, лет	20	30	35	70

¹ Вишневский А. Только от старости // Знание – сила, 1984.

Тот же В. Шабалин 13 лет назад говорил, что генетическая программа человека рассчитана на 150 лет счастливого и безмятежного существования (заострим ваше внимание на слове «счастливого»). Каждый орган стареет и разрушается по своей индивидуальной программе. Продолжительность жизни записана в геноме.

Уже 3 года назад В. Шабалин развернул понятие «счастья»: «Долго жить может только счастливый человек. Ощущение счастья – это психологическая база долголетия. И счастье больше зависит от наших внутренних установок, чем от внешних условий ... человеческий организм генетически запрограммирован не на покой, а на движение... Физическая нагрузка может дать пятикратное увеличение выработки организмом эндорфинов – гормонов счастья» (о запрограммированной продолжительности жизни уже не говорится).

Счастье, благополучие – это персоналистские категории. Счастье, прежде всего, явление социальное, хотя и глубоко личное, а старение – такое же явление.

Это данные Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) (рис. 1). Где здесь скрывается счастье? Видимо, в «образе жизни». Эти цифры не новы, а вот в «Докладе о мировом счастье» (ООН, 2012 г.) установлено, что основной «целью должно быть счастье – для всех», которое включает следующие факторы: физическое и психическое здоровье, семейный опыт, образование, высокий уровень занятости (то есть практически все персоналистские показатели). Далее в докладе развивается: продолжительная здоровая жизнь, наличие друзей, чувство свободы, позитивное состояние ума как новые маршруты про-

должительной и здоровой жизни. Персональное счастье как часть крупного национального счастья, как показатели качества жизни (по этим показателям Россия находится на 23-м месте из 26 стран Европы), а по «индексу счастья» – на 95-м месте из 100). Еще из доклада: «Образование влияет на счастье человека, но счастье также влияет на способность к обучению. Точно так же влияет на здоровье счастье и (!) «удовольствие быть социально интегрированным».

Во всех явлениях и направлениях по совершенствованию личности, достижению благополучного существования, как и во всех технологиях счастья на первом и изначальном местах находится работа. «Работа – самое главное условие для того, чтобы была достигнута максимальная продолжительность жизни» (В. Шаталов).

Академик Богомолец: «Без труда человек теряет способность к продолжительной жизни».

Академик Углов: «Труд, как умственный, так и физический, является обязательным условием долголетия».

Геронтолог Яговорка: «Человек старится тем медленнее, чем интенсивнее работа его души».

Поль Брегг: «Человеку для счастливой и долгой жизни нужно иметь три привычки: привычку к постоянному здоровью, привычку к постоянному труду и привычку к постоянному учению».

Нейрохирург Д. Преображенский: «Самым здоровым образом жизни остается хотя бы минимальная профессиональная (!) деятельность».

Новое исследование Росстата выявило, что почти 60% россиян работает не по специальности, то есть общество максимально может рассчитывать на благополучных в 40% граждан, да и в этих цифрах еще нет уровней профессионализ-

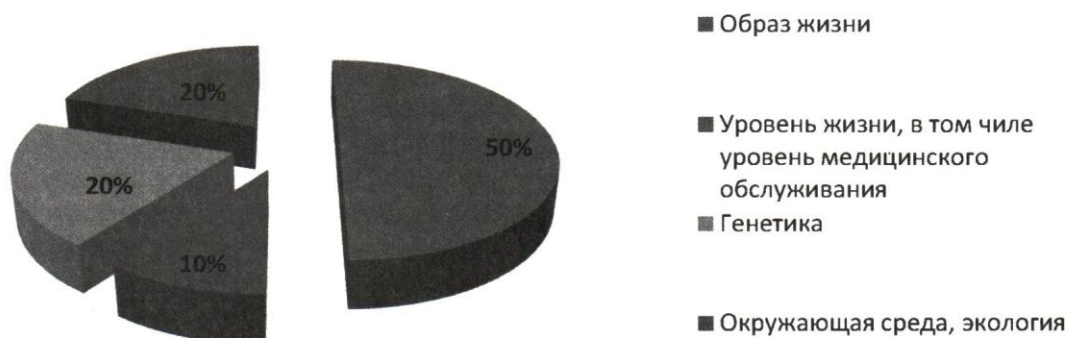


Рис. 1. Факторы быстрого старения организма человека

ма – где, чем он выше, тем благополучней люди.

Все ищут лекарства от болезней, но есть гораздо более мощные лекарства, гораздо мощнее медикаментозных средств, но все проходят мимо, так как общество и само государство приучило на самые главные жизненные решения смотреть как на несурзадное и надоедливое. Речь о том, что специалистами давно доказано, что выбор пути, адекватного нашим способностям, решает многие вопросы нашего здоровья и долголетия. Например, медицинские учреждения с точки зрения профилактики болезни работают на 1–10%, а правильный выбор профессии – на 90%! Но денег на создание системы профессиональной ориентации никто не дает.

В персоналистике отправной точкой является профессиональная заданность, которая должна вырасти в рациональную, персональную занятость, выраженную в понятии «любимая работа».

Недавно Зураб Кекелидзе, директор ГНЦ социальной и судебной психиатрии, предрек, что депрессия «скоро станет самой частой болезнью», и что к 2020 г., по прогнозу ВОЗ, будет вторым заболеванием после сердечнососудистых проблем. И четко назвал основную причину: «Большая часть застарелых депрессий и неврозов связана с тем, что человек занимается в жизни не своим делом. Вообще, выработка некоего «иммунитета» к стрессам должна идти с самого детства»².

В персоналистских аспектах долгожительство и «занятие своим делом» является доминирующим и определяющим дальнейшие пути развития, как личности, так и общества.

Только несколько примеров долгой физической жизни, которая сопровождалась профессиональной: В. Леонтьев (94 года) – лауреат Нобелевской премии по экономике, Ф. Углов (104 года) – хирург, С. Кузнецов (102 года) – маршал; Кукрыниксы: М. Куприянов и П. Крылов (по 88 лет), Н. Соколов (97 лет) работали до конца физического существования.

Необходимо остановиться на понятии «любимая работа». Исходным персоналистским началом является обоснованный, глубокий по диагностике выбор профессии, изучение себя, прислушивание к себе, к своим увлечениям и пристрастиям. Когда уже работаешь, надо изучить

свои обязанности и все, что связано с содержанием деятельности досконально, лучше всех знать работу, и тогда она становится интересной и будет приоткрывать новые и новые стороны и задачи, которые надо решать. Высшее мастерство рождает творчество – вершину трудовой деятельности как следствие реализации (персонализации) личности.

И. Мечников разработал концепцию ортобиоза (правильной жизни). В ее основе – идея творчества как важного фактора сохранения жизни и здоровья.

Люди стали жить дольше, так как современный социум усложняется, дает больше задач поиска решений мозговой деятельности, больше возможностей раскрытия личности, роста творчества. Здесь путь – создание условий для «поискового творчества», который рождается от реализации личности. Креативность – особая психологическая характеристика личности. Замечено, что среди людей, занимающихся активным умственным трудом (ученых), долгожителей больше, чем в других социальных группах. Это говорит о том, что креативность как составляющая научной деятельности может быть одним из аспектов активного долголетия. То же можно сказать и о сфере образования. Образованные люди больше заботятся о своем здоровье, образованные меньше пьют. Много долгожителей среди профессоров – они постоянно работают головой. «Образование позволяет занять человеку более удобную социальную нишу, причем жизнь в этой нише и способствует долголетию» (В. Семенова).

Персоналистские аспекты долгожительства

Для экономики является мифом старение населения как увеличение нагрузки на действующую рабочую силу. Приводятся цифры, фиксирующие увеличивающееся число пенсионеров на одного работающего – в разных странах по-разному. Именно в России это экономическими ведомствами воспринимается как проблема сбалансирования бюджета, выходом из которой являются различные подходы к пределу пенсионного возраста, практически не предлагающие ничего другого взамен. Тем не менее, работаю-

² «Комсомольская правда» 10.10.12, стр. 16.

щих пенсионеров в России – 1/3 от их общего числа.

Доходы работающего пенсионера складываются из заработной платы и начисленной пенсии.

$$\begin{array}{l} \text{Заработная} \\ \text{плата +} \\ \text{начисленная} \\ \text{пенсия} \end{array} = \begin{array}{l} \text{Базовая} \\ \text{пенсия} \\ \text{с индексами} \end{array} + \begin{array}{l} \text{Начисленная} \\ \text{заработная плата} \\ \text{Отчисления в} \\ \text{Пенсионный фонд РФ} \end{array}$$

Даже учитывая, что заработная плата в России не превышает 20–30% от дохода, то все равно прибыль от труда работника с лихвой покрывает все расходы на его же пенсионное обеспечение. В связи с этим, пассивное существование надо превратить в максимально активное. Это может быть достигнуто за счет:

- увеличения трудоспособности до физического завершения жизненного пути, то есть профессионального долголетия;
- поддержки высокого профессионального уровня работающих пенсионеров, учитывая, что самое ценное в профессиональном долгожителе – большой профессиональный опыт и высокое профессиональное мастерство.

И то, и то в любой, но, безусловно, высокой степени годится и применимо как в обучении молодых работников, так и в собственной профессиональной отдаче. Думается, что даже передача опыта имеет большие резервы, которые практически никто не оценивал ввиду их безусловной аксиоматичной ценности. И чем профессиональнее пенсионер, тем ценнее его потенциал. Неоценимые потери, а главное, на наш взгляд, просто несопоставимые из-за их неценности, несет национальная экономика и социум из-за стремления тотального омоложения трудовой сферы. Наоборот, надо всячески поддерживать высокий профессиональный опыт как ценные нематериальные активы. А если представить, что пенсионером является персона, реализованная личность, то эффективность такого профессионализма пенсионеров может превышать в три раза номинальную, и это как минимум. То есть для работодателя выгоднее иметь профессионального долгожителя, а благополучный профи снимает с работодателя чуть ли не все социальные заботы (пакеты) – затраты на таких работников. Мы должны быть заинтересованы в активном долголетии человеческих

Таблица 2

Социальные аспекты старения

Социальные аспекты (* персоналистские)	Тренды антистарения
Нарушение равновесия на четырех уровнях метаболизма, <i>стрессоустойчивости</i> *, регенерации, нейроэндокринная регуляция (А. Москалев)	«Точки прорыва в научных исследованиях, в том числе социальный и биологический» (Е. Маевский)
«Условия воспитания* обитания» (Е. Маевский)	«Надо организовать жизнь населения разнообразно, эмоционально, насыщенно, с разумным чередованием физической и умственной нагрузок, воспитанием интереса к творческой деятельности, минимизацией нерациональных стрессов» (Е. Маевский)*
«Износ от неупотребления», «отсутствие нагрузки на ткани более губительный, чем работа на износ» (Е. Маевский)	«Психологический статус» (Д. Гемс)*
«Воздействие среды...», «защита от внешних причин – фактор долгожития» (Д. Гемс)	«Поисковое поведение резко повышает* защитные возможности, его сопротивляемость различным вредным для здоровья факторам, устойчивость к стрессу и заболеваниям... отсутствие поиска резко снижает сопротивляемость организма» (В. Ротенберг)
Рациональное питание для разных генофенотипов, в том числе профессий (Е. Маевский)	Питание, адекватное структуре организма*
«Жизнь человека в принципе серьезно зависит от социальных факторов» (Д. Гемс)	Создание благоприятных факторов*

ресурсов, вернее, персоналистских ресурсов. То есть основополагающим направлением является уровень профессионализма работающего населения. Каков этот уровень? По данным Росстата, у 72% лиц, не имеющих среднего образования, наблюдается огромное несоответствие работы и специальности. Чем ниже уровень образования, тем больше это несоответствие, поскольку здесь получено профессиональное образование на уровне краткосрочного обучения, в основном, по месту работы. Каждый уровень повышения образования прибавляет 7–8% жизни (вырабатывается «интеллектуальный фактор долголетия»).

Невыход на пенсию полезен для здоровья. Чем дольше человек работает, тем больше живет. Основной вывод группы ученых из Цюриха (Й. Цваймюллер, Ж.Ф. Вельрих, А. Кун): у мужчин, вышедших на пенсию досрочно, велик риск не дожить до 67 лет, если рабочий выходит на год раньше, то риск преждевременной смерти возрастает на 2,4%. Один «лишний» год нахождения человека на пенсии лишает его 1,8 месяцев предполагаемого срока жизни. А недобровольный уход подрывает здоровье сильнее добровольного.

Политика сохранения рабочих мест для пожилых дает двойные дивиденды – снижаются расходы бюджета, уменьшаются траты на поддержание здоровья. Надо, чтобы пенсионеры были включены в профессиональную жизнь, тогда старение населения превратится в экономическую силу, а не в экономический напряг и «черную трубу». В этом случае государство будет заинтересовано в активном старении людей, а не в ожидании их скорого физического ухода из жизни. Живут там дольше, где за пожилыми людьми закреплена культура высокой роли в социуме, в семье и в общине уважение, почитание, почтение, ограждение от стрессов, лучшие бытовые условия, высокий психологический комфорт (Китай, Кавказ).

Как уже говорилось, проблем с возможным массовым долгожительством бояться не надо. Во-первых, надо использовать профессиональный и нравственный жизненный опыт пенсионеров, во-вторых, они трудятся до гробовой доски, в-третьих, игры с пенсиями им «до лампы», они неприхотливы и малоемки по средствам.

«У долгожителей очень сложный комплекс

факторов – это не столько мутация, сколько влияние факторов среды... Важен и образ жизни – они всю жизнь работают, они обычно имеют крепкие семьи и позитивно относятся к жизни»³.

Здесь высказаны некоторые точки зрения известных геронтологов, которые (далеко не все) социальные факторы также считают важными в долгожитии. В развитии легко просматривается более системный персоналистский подход и роль персонализации личности как безусловный фактор достижения счастья и благополучия, творческой активности, поисковой инновационности как персоналистских аспектов долгожития.

Долгожитие как цель персоналистики предполагает не просто долгие лета жизни, а жизни полной, насыщенной, интересной, творческой.

Выстраивание жизненных приоритетов, где долгожительство на первом месте: «Работы в этом направлении ведутся уже довольно давно, и в научном сообществе даже возникла идея создания комплексной программы по борьбе со старением. В России уже сформирована общественная позиция, направленная на продление активного долголетия. Научные исследования в этой области проводятся на самом серьезном уровне» (В. Скворцова, министр здравоохранения, «Комсомольская правда», 11–18 октября 2012 г.).

Суть персоналистских аспектов долгожительства:

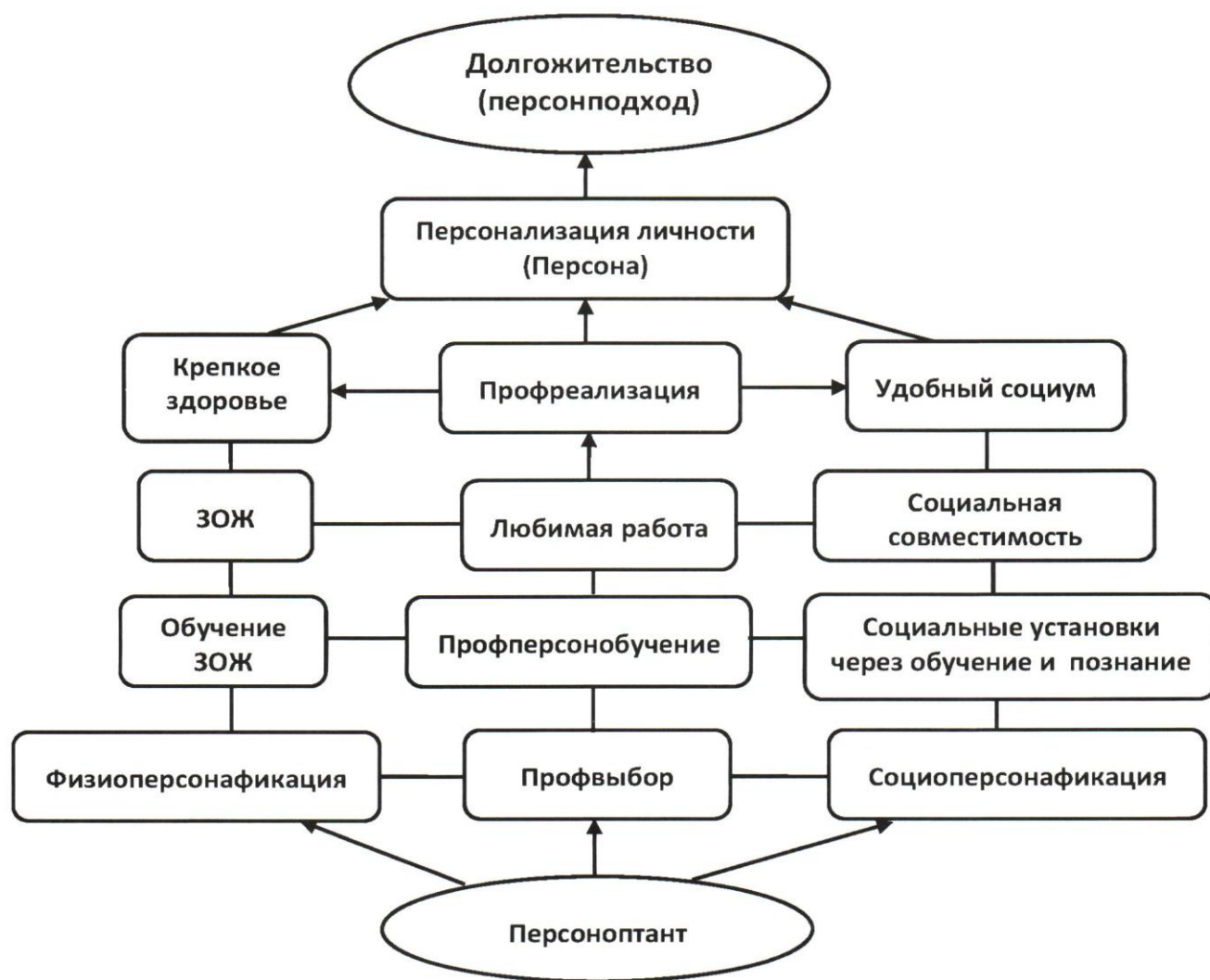
- 1) в комплексности (системности);
- 2) в суперуровнях;
- 3) в точности подходов;
- 4) на основе способностей.

Нет пока таблеток от старения, но есть правила долголетия, и они, прежде всего, индивидуальны – от изучения организма и личности до управления ими.

Персонпамятка долгожителя

1. Смерть наступает чаще всего в постели.
2. Пока работаешь – живешь. Работать, работать и работать.
3. Познай себя.
4. Найди свое дело.
5. Изучи свое дело досконально, тогда оно станет еще интересней.
6. От интересной тебе работы до любимой

³ Клаудио Франческо. Репортаж из Университета Болоньи, веб-журнал «Детали мира», № 1.



- работы – один шаг. Любимая работа – великое лекарство.
7. Любимая работа рождает хорошее здоровье. Хорошее здоровье – залог крепкой семьи и удобного социума. Все это вместе – долгие годы жизни.
 8. Кто не курит и не пьет – тот здоровеньким живет.
 9. Делай то, что тебе хочется.
 10. Общайся больше с теми, кто тебе нравится.
 11. Хочешь бежать – беги, не хочешь – не беги.
 12. Учись всегда, век учись – век живи.
 13. Думай о хорошем.
 14. Люби братьев меньших.
 15. Молодость – в голове. Это состояние души.

16. Двигайся.
17. Люби.
18. В доме должно быть все по тебе и твоим близким. Безопасно. Уютно. Удобно.
19. Каждому – свое. От каждого – свое.
20. Каждый человек – персона.
21. Не позиционировать себя со старением.
22. Постоянный поиск нового. Мозги должны работать.
23. Побольше времени с молодежью.
24. Выработка состояния постоянного интереса.
25. Мера, совместимость, баланс – лучшие состояния всего и во всем.
26. Поставить цель жить долго и счастливо.
27. Во всем искать позитивный смысл.
28. Не расслабляться, не уходить от дел, творить.

29. Болеть нельзя. Болезни приходят от тоски, уныния и безделья, неправильного образа жизни, вредных привычек и ... неверных решений.
30. «Движение – это жизнь». Это еще и духовный рост, новые знания, путешествия, положительные эмоции и осуществление планов⁴.
31. Будь активным и жизнерадостным.
32. «Умный борется со старостью, а глупец становится ее рабом» (Эпиктет).
33. «Самое верное средство продлить жизнь – не укорачивать ее» (Сенека).
34. Не уходите на пенсию!
35. Герокоμία (Древняя Греция) – идея предупреждения старости путем соблюдения умеренности во всем.
36. Я не стану старичком, буду вечным бодрячком.
37. Цель – жить долго. Настрой – положительный. Жизнь хороша! Жить по собственному биоритму. «Нет!» – отрицательным эмоциям. «Да!» – юмору.

Секреты японского долгожительства⁵:

В 2009 г. средний возраст продолжительности жизни в Японии – 79,5 лет (мужчины) и 88 лет (женщины).

1. Стремление к гармоничному сосуществованию с природой и миром предков.

2. Тело следует возвращать с почтением и тщанием, не принося ему вреда.
3. Жизнь должна быть долгой. В этом и заключен сыновний долг перед родителями.
4. В еде преимущество – рыба.
5. Неспешный бег, прогулка, умеренное движение.
6. Послушание врачей.
7. Скромность в быту (роскошь возбуждает излишние желания, что перегружает сердце и вредит организму).
8. Кипяченая вода и чай.
9. Культ старости: радоваться возрасту. День престарелых (15 сентября) – национальный праздник. Долголетие воспитывается с детства. Уходу за пожилыми учат с детства – в школе обязательная программа. Государственная система сиделок и домов престарелых. Старость – не наказание, а новый этап в жизни со своими радостями и открытиями.
10. Активная старость: любой чувствует себя нужным обществу – волонтерство, учеба, самоуправление.
11. Санитария.

Старейшина российских ученых – доживший до 97 лет академик-экономист С.Г. Струмилин – заметил однажды: «Мы еще недооцениваем такие материальные блага, как здоровье и мудрость, долголетие в полноте сил и сама жизнь, достойная человека на его путях ко всем высотам истины, добра и красоты».

1. Козырева А. Секреты долголетних // Подмосковье. – 2000, № 6.
2. Кокурина Е. Двадцать загадок старения // В мире науки. – 2009, № 7.
3. Кузма С., Шабалин В. Лет до ста расти и без старости // Комсомольская правда. – 18.10.2012.
4. Мамаев В. Страсти по Нобелю, ч. II «Человек долгоживущий» // Взгляд.Ру. – 28.05.2009.
5. Режабек Б. Нанороботы, нанобактерии и бессмертие // Взгляд.Ру. – 28.05.2009.
6. Ротенберг Д. Творческая активность, социальный климат и здоровье // Эко. – 1988. – №11.
7. Северин Ю. Вторжение долгожителей в чужие эпохи. – М.: Рипол. – 2009.
8. Сливак И. Гены не подкачали // В мире науки. – 2012, № 12.
9. Хармон К. Дожить до 100 лет // В мире науки. – 2012, № 11.
10. Хеллиуэлл Д., Лэйард Р., Сакс Д. Доклад о мировом счастье (World Happiness Report). – UN's Conference on Happiness, апрель 2012.

⁴ <http://pulsplus.ru/> 15.12.11.

⁵ «Русский репортер». – 2009, № 12.