**МБУК «БО ВАСЮРИНСКОГО С/П»**

**РЕКОМЕНДАТЕЛЬНЫЙ**

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

**ДЛЯ**

**ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ**

**2023 год**

# **Какие книги лучше читать пожилым людям. Подбор книг для досуга**

Чтение является отличной профилактикой старческой деменции для пожилого человека, тренирует память, внимание, помогает снять стресс и эмоциональное напряжение. Литература используются при реабилитации пенсионеров при депрессии, неврозах, инсульте. Можно выделить несколько наиболее интересных книг, которые мотивируют и дарят позитивный настрой.

## Почему чтение важно для пожилого человека:

## советы психологов

Психологи рекомендуют чтение в качестве приятного и полезного хобби, эффективной стрессотерапии.

#### Книга помогает:

* нормализовать эмоциональный фон;
* снять ощущение перегрузки и перенапряжения;
* облегчить засыпание;
* улучшить кратковременную память;
* научиться справляться со стрессом, переживаниями, негативом.

Неоднократно пользу чтения для пожилых изучали ведущие эксперты в области геронтологии. Последние исследования доказали, что книги вместо просмотра телевизора увеличивают продолжительность жизни в среднем на 23 месяца.

#### Среди преимуществ чтения в пожилом возрасте:

* помогают лучше понять молодое поколение, найти общий язык с родными;
* приятные эмоции после прочтения позитивно влияют на пульс, давление, сон;
* заставляют работать многие отделы головного мозга;
* снижает риск депрессии и синдрома хронической усталости.

Психологи считают, что более приятными и полезными являются бумажные экземпляры. Но электронная книга может стать отличной альтернативой. Новые модели позволяют регулировать яркость экрана, шрифт, уменьшают нагрузку на глаза, позволяют с комфортом читать при плохом освещении.

### **Какие книги рекомендуют пожилым людям**

Выбор литературного жанра для пенсионера – сложная задача, которая требует индивидуального подхода.

#### Наиболее полезные варианты с точки зрения психологов и геронтологов:

* книги разных духовных практик;
* философские труды;
* автобиографии известных людей;
* отечественная классика;
* сатирические романы и повести;
* сборники поэзии.

Для тренировки мозга и памяти лучше читать детективные романы, учить стихи, изучать исторические мемуары, насыщенные датами и реальными событиями.

#### **ТОП КНИГ ПОСЛЕ 60 ЛЕТ**

Кроме классики, можно предложить пенсионеру современные книги с интересным сюжетом. Они помогают лучше понять отношения между людьми, пробуждают новые эмоции. Среди рекомендуемых для старшего возраста:

* «Следующие 50 лет» от Крис Кроули о необходимости полюбить себя в таком возрасте, принять изменения спокойно.
* «Человек уставший» от Сохера Рокеда о нехватке сил, нервном истощении, умении противостоять стрессам и усталости.
* «В лучшем виде» от Владимира Яковлева о ярких историях жизни пожилых людей, умении наслаждаться отголосками молодости.
* «С неба упали три яблока» от Наринэ Абгарян о необычных и характерных обитателях горной деревни, сокровищах силы духа, умении мечтать.
* «Старик, который читал любовные романы» от Луиса Сепульведа – философская роман-притча о мудреце, человеческом жизнелюбии, умении оставаться человеком в сложных ситуациях.
* «Я никому нечего не должна» от Маши Трауб – интересный роман с оттенком автобиографии о сложной судьбе неординарной женщины, не сломавшейся под ударами судьбы.

Книги для пожилого возраста предназначены не только для умиротворенного чтения, но и для мотивации к улучшению качества своей жизни.

Многие издания вдохновляют людей в преклонном возрасте заняться тем, на что ранее не хватало времени, уделить больше сил своему саморазвитию и здоровью.

Книги для женщин и мужчин преклонного возраста часто помогают разобраться в проблемах с подросшими детьми, по-другому взглянуть на их жизнь, лучше понять и поддержать.

