**JAK NIE DAĆ SIĘ POCHŁONĄĆ NEGATYWNYM MYŚLOM?**

Każdy wiek może stać się pięknym okresem w życiu człowieka. Wszystko zależy od nastawienia i podejścia do nowych sytuacji, których pojawiania się nie jesteśmy w stanie uniknąć. Im człowiek starszy, tym trudniej mu zaakceptować nadchodzące zmiany, a to może skutkować pojawianiem się apatii, czy nawet stanów depresyjnych. Jest jednak parę sposobów, które pomagają walczyć z chandrą i pojawiającymi się często negatywnymi myślami.

1. **NIE MARNUJ CZASU!**

Faktem jest, że ludzie starsi mają więcej wolnego czasu, ponieważ nie są już aktywni zawodowo. Często przejście na emeryturę staje się dla nich bardzo trudne, gdyż nie mają pomysłu w jaki sposób zagospodarować sobie tak wiele godzin w ciągu dnia. Warto zastanowić się wtedy nad rzeczami na które nie było czasu, kiedy człowiek był zaangażowany głównie w zarabianie pieniędzy. Mowa tutaj o różnego rodzaju pasjach. Jeżeli nic nie przychodzi do głowy, można spróbować poszukać jakiegoś nowego hobby. Może to być zwykłe wychodzenie na spacery, czy szydełkowanie. Możliwości jest bardzo wiele.

1. **NIE ZAMYKAJ SIĘ W DOMU!**

Samotność nie wpływa korzystnie na samopoczucie. Nawet jeżeli starsza osoba nie czuje się zbyt dobrze w towarzystwie, warto od czasu do czasu wykonać telefon do dawnego znajomego, czy spotkać się z sąsiadką. Dobrym pomysłem jest również udział w zajęciach w **Klubach Seniora.** Oprócz tego, że można rozwijać w nich wiele różnych zainteresowań, to dodatkowo można poznać wielu nowych ludzi i spędzić z nimi miło czas.

1. **ZACHOWAJ SWOJĄ PRYWATNĄ PRZESTRZEŃ!**

Bardzo często zdarza się, że po przejściu na emeryturę ludzie chcą w pełni poświęcić się życiu rodzinnemu- dzieciom, czy wnukom, zaczynają wtedy żyć ich życiem i ich problemami. W tym wszystkim zwykle zapominają o sobie i swoich potrzebach. Taka sytuacja może stać się frustrująca zarówno dla seniora jak i dla jego rodziny. W celu zachowania zdrowych relacji, warto zachować równowagę pomiędzy własnymi potrzebami, a potrzebami swoich bliskich.