

# BBC РУССКАЯ СЛУЖБА

## Уход на пенсию – медленная смерть?

Брайан Борзиковски, BBC Capital

Последнее обновление: понедельник, 15 сентября 2014 г., 14:03 GMT 18:03 МСК



Thinkstock

Как показывает целый ряд исследований, уход на пенсию плохо сказывается на здоровье. Корреспондент [Нажать BBC Capital - http://www.bbc.com/capital](http://www.bbc.com/capital) попробовал разобраться, почему.

В 2003 году Гарри Просен покинул должность главы психиатрического отделения в Медицинском колледже Висконсина, однако 71-летний доктор не планировал уходить на покой. Он решил сосредоточиться на других занятиях, чтобы не сидеть сложа руки.

Сейчас Просену 83 года, он по-прежнему наблюдает несколько пациентов, консультирует ряд организаций, недавно отрецензировал 600-страничную рукопись для друга и регулярно изучает несколько медицинских изданий – просто для того, чтобы "держать руку на пульсе", уверждает он.

Но не только любовь к работе заставляет Гарри Просена отдавать ей по 30 часов в неделю на девятом десятке лет. Он считает, что быть постоянно занятым чем-то – жизненно важно.

Просен уверен: если он вообще перестанет работать, то скоро умрет.

Пожалуй, он недалек от истины.

Согласно докладу, опубликованному в мае 2013 года лондонским Институтом экономических проблем, вероятность наступления депрессии у новоиспеченных пенсионеров возрастает на 40%, а шансы того, что у них найдут по меньшей мере одно заболевание, увеличиваются на 60%. Эти данные были получены после проверки контрольной выборки людей на свойственные их возрасту заболевания и недомогания.

Гэбриэл Сальгрен, руководитель исследовательского подразделения в Центре рыночной реформы образования и автор вышеупомянутого доклада, был удивлен тем, насколько уход на пенсию вреден для здоровья. В его исследовании участвовали девять тысяч человек из 11 европейских стран. Как выяснилось, проблемы у них похожие.

В первый год после ухода на покой здоровья человека обычно улучшалось ("Хорошо немного отдохнуть от работы", – говорит Сальгрен), но уже через два-три года психическое и физическое состояние пенсионеров начинало ухудшаться.

Результаты других исследований подтверждают эти выводы. С 1992 по 2005 годы Дхавал Дейв, доцент экономического факультета Университета Бентли в городе Уолтем, штат Массачусетс (США), наблюдал за состоянием 12 тысяч американцев и обнаружил, что в среднем на протяжении шести лет после ухода на пенсию у человека диагностируют какое-нибудь заболевание. По словам Дейва, среди распространенных диагнозов – гипертония, сердечно-сосудистые заболевания, инсульт и артрит. Кроме того, он выяснил, что у пенсионеров чаще начинается депрессия.

Хотя возраст выхода на пенсию в разных странах различается – например, в Китае мужчины завершают карьеру в 60 лет, в Индии пенсионный возраст колеблется между 60 и 65 годами, а в Норвегии он составляет 67 лет – результаты исследования жителей других государств в целом похожи. И физические, и психические проблемы усугубляются с уходом на покой, вне зависимости от того, сколько лет пенсионеру – 65 или 75.

### В чем причина?

Существует ряд предпосылок для ухудшения состояния здоровья после выхода на пенсию, объясняет Дхавал Дейв, однако важнейшей из них является потеря социальной среды, стимулирующей человека. Для многих людей работа – это место, где они наиболее социально и физически активны. Когда основные социальные контакты перестают быть актуальными, здоровье деградирует.

"Если это взаимодействие с другими людьми исчезает, вы становитесь более одиноким, – говорит Гэбриэл Сальгрен. – Как показывают исследования, одиночество приводит к психическим заболеваниям, а они, в свою очередь, могут стать причиной физических болезней, поскольку вы перестаете заботиться о себе".



Впрочем, если вам не грозит снижение доходов, то и пенсии не стоит опасаться

Снижение уровня доходов также может сказаться на здоровье, полагает Сальгрен. Человек, который получает меньше денег, может начать покупать более дешевые продукты, реже ходить к врачу и отказаться от абонемента в тренажерный зал, поясняет эксперт.

Мэри Питерсон не нужны исследования, чтобы выяснить, как уход на пенсию оказывается на здоровье. Этой жительнице канадского города Мускока в провинции Онтарио уже за 60, ее окружают в основном люди пенсионного возраста, и она не понаслышке знает, как отсутствие работы влияет на человека.

По словам Питерсон, у ее друга-хирурга случился инсульт через два месяца после выхода на пенсию, а еще у одного ее приятеля начались проблемы с памятью после того, как он просидел полгода перед телевизором.

"Когда работа исчезает, большинство людей понятия не имеет, чем заняться, - говорит она. - А это, в свою очередь, ведет к деградации".

Муж Мэри Питерсон завершил напряженную карьеру в финансовом секторе в возрасте 55 лет. Через четыре года ему поставили диагноз: рак. Уход на пенсию вряд ли повлиял на то, что он заболел, однако Мэри приходила в голову подобная мысль. "Здоровье – странная штука", – считает она.

Ее муж смог справиться с болезнью, и теперь он здоровый 66-летний мужчина. Впрочем, он не стал сидеть дома, покинув работу – по мнению супруги, именно это помогло ему сохранить психическое и физическое здоровье. Он решил заняться пением, о чем мечтал всю жизнь, записался на занятия вокалом и занимается почти каждый день. Мэри Питерсон уверена: благодаря пению ее муж жив и здоров.

### Как бороться с ухудшением здоровья?

Наблюдая за своими друзьями и знакомыми, психиатр Гарри Просен отмечает: самые здоровые из них по-прежнему работают, занимаются волонтерством, спортом, ведут активную общественную жизнь.



Ведите активный образ жизни – и вам никакая пенсия не страшна

Именно в этом, по мнению исследователей, и кроется спасение от проблем со здоровьем на пенсии. Пенсионерам необходимо заполнить пустоту, которая появляется в их социальной и физической активности после ухода с работы, – причем занятиями, которые их стимулируют, говорит Дхавал Дейв.

Есть, конечно, и другой вариант: можно продолжать работать.

Гэбриэл Сальгрен отмечает: продолжительность человеческой жизни сейчас как никогда высока. Во многих странах люди в среднем живут до 80 лет или даже больше, на 10 лет больше, чем в 1960 году. Тем меньше причин уходить на пенсию в 65 лет.

Сальгрен не предлагает работать до того момента, пока вы не умрете прямо за рабочим столом. Он лишь считает, что внезапно уходить на пенсию не стоит. Лучшей альтернативой для многих, по мнению эксперта, является постепенное снижение рабочей нагрузки.

"Возможно, стоит пересмотреть принятый в обществе баланс между работой и пенсиею, – говорит он. – Тогда у нас появится шанс избежать некоторых негативных последствий ухода на покой".

Хотя Гарри Просен не исключает, что рано или поздно он перестанет принимать пациентов, в его планы входит работа в том или ином качестве, пока этому не воспрепятствует серьезная болезнь.

"Конечно, меня может подкосить Альцгеймер, – смеется он, – но только через мой труп!"

Прочитать [Нажать оригинал этой статьи - http://www.bbc.com/capital/story/20130813-the-dark-side-of-the-golden-years](http://www.bbc.com/capital/story/20130813-the-dark-side-of-the-golden-years) на английском языке можно на сайте  
[Нажать BBC Capital - http://www.bbc.com/capital](http://www.bbc.com/capital).



BBC © 2014

[Мобильная версия](#)  
[О рекламе на сайте](#)

[Правила пользования](#)  
[Конфиденциальность](#)  
[Ваши предпочтения](#)

[О Би-би-си](#)  
[Помощь](#)  
[Связаться с Би-би-си](#)