

Психологическая безопасность

Абрамова, Т. Мечты о счастье / Т. Абрамова // 60 лет – не возраст. – 2019. – № 5. – С. 5-9.

Об эмоциональных проблемах пожилых людей и способах их преодоления.

Барина, А. Долой ложные тревоги / А. Барина // 60 лет – не возраст. – 2018. – № 11. – С. 62-68.

Причины возникновения ложной тревоги, к которой особенно предрасположены пожилые люди. Психологические советы по избавлению от тревожного состояния.

Горошин, О. Как научиться жизнелюбию? / О. Горошин // 60 лет – не возраст. – 2018. – № 8. – С. 4-8.

Жизнелюбие – мощный психологический ресурс для пожилых людей.

Давыдов, Г. Зачем вам нужен негатив? / Г. Давыдов // 60 лет – не возраст. – 2019. – № 9. – С. 5-8.

Негативная информация заставляет людей пожилого возраста переживать, расстраиваться, что отрицательно сказывается на их эмоциональном состоянии.

Давыдов, Г. Не откладывайте жизнь на потом / Г. Давыдов // 60 лет – не возраст. – 2018. – № 2. – С. 4-9.

Психологические рекомендации пожилым людям по формированию душевного равновесия и высокого жизненного тонуса.

Зозуля, Т. Как преодолеть чувство одиночества? / Т. Зозуля // 60 лет – не возраст. – 2018. – № 7. – С. 58-63.

Причины обострения чувства одиночества в пожилом возрасте.

Компьютерная безопасность

Ананьева, Г. Гимнастика за компьютером / Г. Ананьева // 60 лет – не возраст. – 2018. – № 1. – С. 54-55.

Предложены лечебные упражнения для пенсионеров, пользующихся компьютерами.

Коршунова, О. Новая жизнь через экран компьютера / О. Коршунова // Будь здоров!. – 2020. – № 9. – С. 51-58 : фот.

Психологическая адаптация, плюсы и минусы жизни «онлайн».

Финансовая безопасность

Давыдов, Г. Не ищите пиратские клады / Г. Давыдов // 60 лет – не возраст. – 2020. – № 2. – С. 68-72.

Как не оказаться жертвой мошенников.

Финансовые мошенничества: признаки, виды, способы защиты. – Москва : Редакция «Российской газеты», 2018. – 160 с. – (Библиотечка «Российской газеты» ; вып. 19).

Жизнь под процентом. Как уберечь деньги от инфляции и мошенников. – Москва : Редакция «Российской газеты», 2017. – 160 с. – (Библиотечка «Российской газеты» ; вып. 10).

Наш адрес:

Центральная городская библиотека
г. Ангарск, 17 микрорайон, дом 4.
Телефон: 8 (3955) 55-09-69.

Составитель:

гл. библиограф Петрова И. А.

Муниципальное бюджетное учреждение культуры
Ангарского городского округа
«Централизованная библиотечная система»

Информационно-библиографический отдел

Серия «Шаги к здоровью»

Безопасное пространство



Памятка для читателей

Ангарск
2021

Пожилые люди – группа населения, безопасность которой больше всего подвержена рискам. Перед ними возникает множество бытовых и жизненных трудностей, с которыми им самим порой трудно разобраться. Они теряют бдительность из-за ухудшающегося физического, умственного и эмоционального состояния.

Люди пожилого возраста иногда не знают, а зачастую и пренебрегают простыми мерами безопасности в быту. Большая часть экстремальных ситуаций возникает по неосторожности, рассеянности, легкомыслию и связана с пожарами, поражением электрическим током, отравлениями, взрывами бытового газа, случайными падениями. Часто люди пожилого возраста становятся жертвами действий мошенников и преступников, цинично пользующихся доверчивостью лиц данных категорий.

Лучший способ повысить личную безопасность и безопасность окружающих – это не создавать экстремальные ситуации, а в случае их возникновения эффективно им противодействовать, уметь оказать помощь себе и другим.

Правила безопасного поведения включают:

- **безопасность в быту**
- **безопасность на улице**
- **пожарную безопасность**
- **электробезопасность**
- **психологическую безопасность**
- **информационную безопасность**
- **юридическую безопасность**
- **финансовую безопасность**

Безопасность в быту

Абрамова, Т. Дом – источник аллергии? / Т. Абрамова // 60 лет – не возраст. – 2019. – № 6. – С. 35-39 : фот.

Опасные факторы, вызывающие аллергические реакции у людей пожилого возраста, связанные с их образом жизни и бытом.

Балясова, Д. Если вы дома одни / Д. Балясова // 60 лет – не возраст. – 2019. – № 1. – С. 34-40.

Практические рекомендации одиноким пожилым людям по поводу того, как правильно выходить из сложной ситуации при резком ухудшении самочувствия.

Кузьминская, А. Надо удержаться на ногах! / А. Кузьминская // 60 лет – не возраст. – 2021. – № 10. – С. 24-29.

Рекомендации, как снизить риски падения и восстановить координацию движений у пожилых людей. Советы, как правильно падать.

51.204.9

Н 76 Новоселов, В. М. Советы, как снизить риски падения человека в возрасте у него дома / В. М. Новоселов // Ключ к долголетию : научные знания о старении и полезные советы о том, как использовать свой возраст на maximum / В. М. Новоселов. – Москва, 2020. – С. 256-258.

Безопасная дача

Агушина, Т. Берегите спину, дачники! / Т. Агушина // 60 лет – не возраст. – 2015. – № 7. – С. 34-37.

Рекомендации по профилактике радикулита в период проведения дачных работ.

Каркачева, Н. Грядки – только для здоровья! / Н. Каркачева // 60 лет – не возраст. – 2019. – № 5. – С. 60-64.

Меры предосторожности для людей пожилого возраста в дачный период. Способы оказания первой помощи при получении травмы.

Безопасность на улице

Абрамова, Т. Транспортные фобии / Т. Абрамова // 60 лет – не возраст. – 2017. – № 12. – С. 52-56.

Психологические рекомендации пожилым людям, как самостоятельно справляться с боязнью транспорта.

Белов, С. Дорога, которая вдохновляет / С. Белов // 60 лет – не возраст. – 2019. – № 5. – С. 54-59.

О мощном оздоровительном эффекте, получаемом от путешествий.

Борисова, Т. Искусство падать в гололед / Т. Борисова // 60 лет – не возраст. – 2018. – № 1. – С. 30-35.

Практические рекомендации пожилым людям, как предупредить травмы в период гололеда.

Давыдов, Г. Лес дарит вторую молодость / Г. Давыдов // 60 лет – не возраст. – 2018. – № 5. – С. 56-61.

Практические советы пожилым людям по организации походов в лес.

Коронавирус COVID-19: как защититься? // 60 лет – не возраст. – 2020. – № 5/6. – С. 30-35.

Рекомендации ученых и врачей по лечению и профилактике коронавируса в пожилом возрасте.

Новоселов, В. М. Добрые лайфхаки, как не упасть на улице / В. М. Новоселов // Ключ к долголетию : научные знания о старении и полезные советы о том, как использовать свой возраст на maximum / В. М. Новоселов. – Москва, 2020. – С. 255-256.