

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Блінов О. А., Шопіна М. О. Метафоричні асоціативні карти як творчий інтегративний ресурс стресостійкості особистості: навч. посіб. / О. А. Блінов, М. О. Шопіна. – К. : НАУ, 2016. – 101 с.
2. Блінов О. А. Метафоричні асоціативні карти як сучасний метод психологічної хірургії / О. А. Блінов // Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки : зб. наук. пр. Київського Національного університету ім. Тараса Шевченка. – Київ. – 2016. – Вип. 4 (29). – С. 6-11.
3. Блинков О. А. Колода метафорических ассоциативных карт «Стресс-стоп!». Методические рекомендации. – К., 2017.
4. Блинков О. А. Колода метафорических ассоциативных карт «Компас выбора профессии». Методические рекомендации. – К., 2017.
5. Доскин В. А., Лаврентьева Н. А., Мирошников М. П., Шарой В. Б. Тест дифференцированной самооценки функционального состояния // Вопросы психологии. – 1973. – №6. – С. 141-145.
6. Маришук В. Л. Методики психодиагностики в спорте / В. Л. Маришук, Ю. М. Блудов, В. А. Плахтиенко. – М. : Просвещение, 1990. – 256 с.

УДК 364-787.22(043.2)

Бовт Л.О.,

Національний авіаційний університет, Київ

ТИПИ СТАРІННЯ І СПОСОБИ ЗАПОБІГАННЯ ЙОМУ

Те, як буде змінюватися обличчя людини з віком, багато в чому залежить від типу її старіння. Всього фахівці розрізняють п'ять найголовніших типів старіння шкіри людини (по Кольгуненко). Проте останнім часом до цієї класифікації додався ще один тип. До кожного типу старіння, відповідно, підбирається та чи інша комплексна програма, яка допомагає поліпшити стан.

Перший тип старіння «стомлене обличчя» пониження пружності м'яких тканин обличчя і шиї. Характерними зовнішніми ознаками старіння цього типу є: набряклість, вираженість носогубної складки, недогляд кутів рота. Частіше всього ефект «втомленої шкіри» спостерігається при комбінованому та жирному типі.

Причин-провокаторів багато. Це втомленість, постійні стреси, куріння, недосипання тощо. Все це призводить до порушення мікроциркуляції крові.

II Міжнародна науково-практична конференція ІННОВАЦІЙНІ МЕТОДИ ТА ТЕХНОЛОГІЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ СОЦІАЛЬНОЇ СФЕРИ

Другий тип старіння – дрібнозморшкувате або «зморшкувате обличчя».

Домінуючою ознакою цього типу старіння обличчя і шиї є зморшки.

Дрібні поверхневі зморшки можуть бути ледь помітні та виглядають, як тонка сіточка поверх вашої шкіри. У першу чергу, в цю категорію попадають люди з тонкою чутливою шкірою.

Для цього типу старіння характерні сухість шкіри, виражені «гусячі лапки» в куті ока, «гофре» в області верхньої губи та області підборіддя. Якщо шкіра стала стрімко перевтілюватись у зморщене яблуко, відповідно вона або недоотримує, або швидко втрачає вологу.

Третій тип старіння – стареча деформація обличчя і шиї.

При цьому типі старіння домінуючими ознаками є змінення конфігурації обличчя і шиї, деформація м'яких тканин. Так зазвичай старіють «важкі», з великими рисами, повні особи, частіше з жирною пористою шкірою. Таким чином, у людей, приналежних до даного типу старіння, зморшки не є домінуючою ознакою старечих проявів. Проте шкіра, яка втрачає з віком пружність, не в змозі тривалий час витримувати навантаження збільшеного у вазі підшкірно-жирового шару, сила тяжіння якого спрямована (при вертикальному положенні тіла) в сторону нижньої частини обличчя і шиї.

Четвертий тип – комбінований.

Комбінований тип раннього старіння обличчя. У початкових стадіях старіння нерідко зустрічаються змішані форми старечих проявів – зниження пружності м'яких тканин та деформація поєднуються з проявами зморшок, при цьому вони виражені в рівній мірі. Спочатку періодично з'являються та зникають поверхневі зморшки, а потім і місцях найбільшого залому з'являються глибокі дефекти. Разом з тим виникають набряки, шкіра втрачає пружність.

Причина – масована атака вільних радикалів.

П'ятий тип – м'язистий.

У людей даного типу незначно виражена підшкірно-жирова клітковина, але значно розвинені м'язи обличчя, шкіра еластична, помірної вологості і помірної жирності, важко зміщується по відношенню до підлеглих тканин, її майже неможливо взяти в складки.

Основними зовнішніми ознаками старіння є: складчастість верхнього і нижнього століття, «гусячі лапки». У більш пізніх стадіях старіння відзначається поява вираженої носогубної складки і згладженої лінії овалу обличчя.

Шостий тип – комбінований тип пізнього старіння обличчя

Старече обличчя характеризується комплексом проявів: обличчя виснажене, деформований, сумне, з загостреними рисами і різко опущеними м'якими тканинами, опущеними зовнішніми краями брів, з нависаючими складками млявою зморшкуватою шкірою верхніх повік.

II Міжнародна науково-практична конференція ІННОВАЦІЙНІ МЕТОДИ ТА ТЕХНОЛОГІЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ СОЦІАЛЬНОЇ СФЕРИ

Крім того, «особняком» стоять мімічні зморшки. Зараз все більше увага приділяється цьому типу зморшок, які можуть почати проявлятися в 18-20 років. Причиною такого пораненого появи є індивідуальні анатомічні особливості обличчя і надмірна міміка. Яскравий прояв мімічної зморшки говорить про відсутність у м'язи двох кісткових точок фіксації, які зазвичай прикріплюються до шкіри або слизової ротової області, а також спеціального скріплення з низкою лежачими м'язами.

Повністю уникнути природного старіння шкіри неможливо, також як і старіння всього організму, хоча цей процес можна сповільнити. Програма боротьби зі старінням шкіри включає: нормальний сон, раціональне харчування, фізичну активність, захист від сонячного опромінення, а також використання косметичних засобів. Для того щоб ефективно протистояти біологічному процесу старіння, шкірі необхідно повноцінно виконувати свої основні функції: живлення, зволоження, самооновлення, дихання і захист. Довше зберегти шкіру молодою і здоровою, допоможе правильний догляд, і починати піклуватися про неї необхідно з раннього віку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Введення у соціальну роботу: навчальний посібник / Бойко А. М., Грига І. М., Кабаченко Н. В., Кравченко Р. І., Полтавець Д. В., Семигіна Т. В. та ін. – К. : Фенікс, 2008. – 288 с.
2. Гериатрия: Учебное пособие / Под ред. Д.Ф.Чеботарева. – М. : Медицина, 1990. – 240 с.
3. Елютина М. Э. Социальная геронтология: Учеб.пособие для студентов, аспирантов, преподавателей соц.-гуманитар.специальностей / М. Э. Елютина, Э. Е. Чеканова; Саратов.гос.ун-т. – Саратов: СГТУ, 2001. –168 с.
4. Краснова О. В. Социальная психология старения: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / О. В. Краснова, А. Г. Лидерс. – М. : Академия, 2004. – 288 с.

*Науковий керівник: Петренко Т.В.,
канд. пед. наук, доцент*