

вия «третьего возраста» — физическое и психическое здоровье, глубокая жизненная мудрость и опыт, открытая альтруистическая позиция. Этот идеал реализовать нелегко, но стоит его осмыслить и встать на путь достижения. Осень своей жизни человек должен встречать подготовленным, чтобы его «третий возраст» стал для него «золотым».

### СОДЕРЖАНИЕ

О жизни долгой и счастливой (Предисловие) . . . . .	5
Вступление . . . . .	17
Старение как явление биологическое . . . . .	33
Старение как явление психологическое и социальное . . . . .	49
Угроза здоровью в период перехода на пенсию . . . . .	62
Старение и увядание у мужчин и у женщин . . . . .	77
Старт к новой жизни . . . . .	85
Повседневная профилактика . . . . .	114
Пенсионный стресс и его преодоление. Источники жизнестойкости в пожилом и старческом возрасте . . . . .	137
Здоровая старость. Долгожители . . . . .	154
Деятельность пенсионеров. Роль труда и творчества в их жизни . . . . .	163
Старые и молодые. Конфликт или сотрудничество поколений? . . . . .	176
Пожилой человек в семье . . . . .	190
Отношение пожилых людей к семейным конфликтам . . . . .	205
Отдых и развлечения. Психогигиена. Забота о внешнем виде . . . . .	216
Люди пожилого возраста и вопросы эротики . . . . .	233
Повседневная психология в жизни пенсионера. Отношение к людям . . . . .	239
Искусство старения . . . . .	255

