

# Старение



- **Старение человека** как и [старение](#) других [организмов](#), это [биологический](#) процесс постепенной деградации частей и систем тела [человека](#) и последствия этого процесса. Тогда как [физиология](#) процесса старения аналогична [физиологии старения других млекопитающих](#), некоторые аспекты этого процесса, например, потеря умственных способностей, имеют большее значение для человека. Кроме того, большое значение приобретают психологические, социальные и экономические эффекты.



# Физиология старения

- Физиологические изменения, которые происходят в теле человека с возрастом, в первую очередь выражаются в снижении биологических функций и способности приспособляться к метаболическому стрессу. Эти физиологические изменения обычно сопровождаются психологическими и поведенческими изменениями. Собственно биологические аспекты старения включают не только изменения, вызванные старением, но и ухудшение общего состояния здоровья. Человек в позднем возрасте характеризуется большей уязвимостью к [болезням](#), многие из которых связаны со снижением эффективности [иммунной системы](#) в пожилом возрасте. Например, молодой человек может быстро оправиться от [пневмонии](#), тогда как для человека пожилого возраста она может легко стать смертельной. Снижается эффективность работы многих органов ([сердце](#), [почки](#), [мозг](#), [лёгкие](#)).

# Теории старения

- Все теории старения можно условно разделить на две большие группы: эволюционные теории и теории, основанные на случайных повреждениях клеток.
- Первые считают, что старение является не необходимым свойством живых организмов, а запрограммированным процессом. Согласно им, старение развилось в результате эволюции из-за некоторых преимуществ, которые оно даёт целой популяции.
- В отличие от них, теории повреждения предполагают, что старение является результатом природного процесса накопления повреждений, с которыми организм старается бороться, а различия старения у разных организмов являются результатом разной эффективности этой борьбы.

# Психология старения



- Наиболее заметные изменения в работе [мозга](#) во время старения заключаются в ухудшении краткосрочной памяти и увеличении времени реакции. Оба этих фактора ограничивают возможности для нормального существования в обществе и являются объектом большого числа исследований. Тем не менее, если пожилой человек получает больше времени для решения определённой задачи, которая не требует большого объёма современных знаний, пожилые люди лишь незначительно уступают молодым. В задачах, которые связаны со словарным запасом, общими знаниями и деятельностью, к которой человек привык, уменьшение продуктивности с возрастом практически незаметно.



# Спасибо за внимание!

- Работу выполнил Филимонов Александр 8-2

