

## Психология личности

### СТРАХ СТАРОСТИ И СТАРЕНИЯ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА

© Новоселов В.М.

АНО «Научно-медицинский геронтологический центр», Москва, Россия  
Председатель секции геронтологии МОИП при МГУ им. М.В. Ломоносова,  
г. Москва, Россия  
novoselovvm@mail.ru

Население планеты превысило 8 млрд. человек, многие из которых доживут до старости. Охватившие весь мир социальные сети убедительно показывают, что все больше людей считают процесс личного старения одной из самых серьезных психологических проблем. Страхи ожидания персональной болезненной старости и сопутствующей ей дряхлости, вероятно, также – серьезная философская и моральная проблема современности, где человек не только смертен, но и может жить достаточно долго по сравнению с нашими предками. В сравнении с другими экономически развитыми странами Россия имеет довольно низкие показатели ожидаемой продолжительности жизни. К середине 2019 г. продолжительность жизни составляла 73,5 года, на 2022 г. – около 68 лет. Однако наша страна не отстает от общего мирового тренда старения населения. Как показывают исследования, в целом люди боятся смерти меньше, чем старости и сопутствующей ей дряхлости. Это часто используют лидеры движения, которое получило название биохакинга. Поскольку страх старости является одним из невротизирующих население факторов, проведение мероприятий, снижающих эту форму страха, может способствовать снижению уровня социальных страхов в целом.

**Ключевые слова:** психология старения, старость, дряхлость, возраст-зависимые болезни, страх старения, страх старости, биохакинг

#### Введение

Поскольку продолжительность жизни населения планеты в целом постоянно возрастает, мы не можем точно описать, каким окажется, например, к концу XXI века постаревший мир Homo sapiens. Конгрессы и научные симпозиумы по проблемам старения проводятся во всем мире постоянно. В частности, такие организации, как ООН, крупнейшие СМИ, например, «The Economist» и «The Financial Times» регулярно проводят, финансируют и освещают конференции на тему старения. Все больше появляется передач на ТВ и документальных фильмов по проблемам старения. Кинематограф тоже не отстает от мировой тенденции и

обращает внимание на то, что население становится старым: «Пока не сыграл в ящик», «Любовь по правилам и без», «Поддержанные львы», «Отец», «Молодость», «200-летний человек», «Загадочная история Бенджамина Баттона», «Господин Никто» и многие другие.

#### Продолжительность жизни и феномен старения

Россия на фоне других развитых стран имеет довольно низкие показатели ожидаемой продолжительности жизни. К середине 2019 г. он составлял 73,5 года, на 2022 г. около 68 лет. Тем не менее мы не уступаем по скорости старения населения другим развитым странам.

По данным государственной статистики в Российской Федерации на 1 января 2022 года насчитывалось: людей 75-79 лет – 1849812 женщин и 842999 мужчин, 80-84 лет – 2573691 женщина и 895935 мужчин, 85-89 лет – 1070992 и 339134 соответственно, 90-94 года – 448894 и 138399, 95-99 лет – 103330 и 37839, в группе старше 100 лет – 25726 женщин и 12509 мужчин. Однако численность последней возрастной группы, по оценкам большинства известных демографов, очень далека от достоверности [1].

В скорости постарения мы не отстаем от ЕС. Тут общая численность населения в возрасте от 75 до 84 лет увеличится к 2050 году на 60,5%. Рост численности людей старше 85 лет будет еще более значимым. Их число увеличится с 13,8 миллиона в 2018 году до 31,8 миллиона в 2050 году, т.е. почти в 2,5 раза. За это же время количество европейцев в возрасте 100 лет и старше вырастет с 106000 в 2018 году до более полумиллиона (почти в пять раз). Причем быстрее всего растут именно те возрастные группы, где есть максимальная вероятность смерти.

Япония, идущая в авангарде процесса постарения, где доля пожилого населения в стране к сентябрю 2021 года уже достигла 29,1% от общего количества жителей, первая столкнулась с геронтологическими проблемами. В этой стране количество граждан в возрасте 65 лет и старше уже составило 36,4 миллиона человек с общей численностью населения около 126 млн. человек. Это число продолжает расти и очень быстро пробьет планку 30%, а затем и 40%.

Хотя в научных кругах и СМИ идет широкое обсуждение того, каким же будет постоянно стареющее человечество и каким будет сам человек в этом мире, часто обнаруживаются новые интересные психологические феномены.

Например, в Японии одна четверть заключенных в тюрьмах уже старше 80 лет, а в женских тюрьмах старше 65 лет. В 2017 году статистика неожиданно зафиксировала, что ранее законопослушные пожилые японки массово

совершают правонарушения. Выяснилось, что одинокие женщины сознательно идут на мелкие преступления, чтобы находиться в обществе, поскольку больше половины возрастных заключенных в Японии это одинокие люди, которые очень боятся остаться одинокими [3].

Также, например, известен случай, когда 200 японских пенсионеров добровольно устроились работать на АЭС Фукусимы, где продолжают работы по ликвидации последствий аварии 2011 года. Их цель – заменить молодежь там, где есть воздействие радиации на здоровье людей. «Радиации требуется не меньше 20–30 лет, чтобы развился рак, а я проживу не больше лет десяти-пятнадцати, поэтому разумнее привлечь стариков к такой работе», – сказал один из таких добровольцев. В этом случае, по-видимому, страх оказаться ненужным преодолевает страх смерти.

В КНР (1,411 млрд. человек) старение также набирает обороты. Ограничение рождаемости, которая действовала в стране с середины 1950-х годов, привело к отчетливым изменениям в половозрастной структуре населения. Причиной стало изменение соотношения рождаемости мальчиков и девочек (855 девочек на 1000 мальчиков). И вот итог – десятки миллионов китайских мужчин в свое время не создали семьи и не имеют детей, то есть их старость будет проходить в одиночестве, и ими вынуждено будет заниматься государство. В этой группе количество тревожно-депрессивных расстройств значимо выше.

Процесс старения планеты меняет практически все сферы жизнедеятельности человека, не только экономику, политику, пенсионное обеспечение, тенденции моды, организацию городского пространства, он также способствует появлению психологических проблем интенсивно стареющего общества.

Сегодня все чаще встречаются семьи, где совместно проживают не только три поколения, но и четыре, а иногда и пять. Поэтому молодые люди осознают проблемы старости, наблюдая за жизнью, физическими и психологическими изменениями своих родителей и прадедушек. Это знание неизбежно форми-

рует представление о том, что следует ожидать самим и к чему стоит готовиться.

В этом случае актуальными становятся проблемы экзистенциальной психологии – осознание старости с ее неизбежными недугами и зависимостью от окружающих часто невротизирует людей задолго до наступления этого периода. Результаты исследований показывают, что сегодня люди боятся смерти уже меньше, чем старости и сопутствующей ей дряхлости [2].

Начиная с 2010 года, в литературе все чаще появляются публикации, в которых приводятся примеры новых психологических явлений, связанных с представлениями о старости. В частности, отписывается некая негативная «модная тенденция» у довольно молодых людей говорить не только о смерти, но и о страхе старения. Очевидно, в этой теме большую роль играют социальные сети, где, как известно, негативная информация лучше цитируется и получает больше лайков.

### **Психология страха старости как предмет изучения геронтологии и клинической психологии**

По-видимому, страх старости как врожденный вид страха уходит в далекое прошлое, когда старому человеку не было места в племени из-за дефицита ресурсов. От старых людей часто отказывались собственные дети, и это не вызывало протеста в доисторическом обществе. Это чувство называется геронтофобия (лат. *Gerontos* – старик и *Phobos* – страх), то есть страх старых людей или собственной старости.

Начиная со второй половины XX в. большое место в геронтологии уделяется проблеме эйджизма (термин предложен Р. Батлером в 1969 г.). Эйджизм – это дискриминация людей по возрасту. В отношении пожилых людей он присущ многим институтам современного общества. Термин «институциональный эйджизм» означает юридически закрепленную дискриминацию людей какой-либо возрастной группы, а также унижительные действия, негативные высказывания, жестокость, физическое

или психологическое насилие. Здесь очевидна связь эйджизма и страха старения и старости.

Как пишут Ю.В. Лебедева, Л.В. Токарская, Е.В. Хлыстова, большинство авторов не склонны выделять конкретную дату начала пожилого возраста. Римляне считали, что старость начинается в 55 лет, ООН относит к пожилым людям старше 60 лет [2].

Как известно, в старческом возрасте многие люди не только сохраняют активность и здоровый ум, но и оказываются весьма продуктивными в творческой деятельности. К таким людям, без всякого сомнения, можно отнести художника Тициана, который написал свои знаменитые картины «Пьета» и «Смерть Актеона» в возрасте 87 лет или И. В. Гёте, который завершил драму «Фауст» в возрасте 82 лет. Известный пианист А. Рубинштейн прекрасно играл в возрасте 89 лет, а современные рок-музыканты из Великобритании, такие как П. Маккартни и М. Джаггер в свои 80 и 79 лет не только занимаются сочинительством, но даже по несколько часов интенсивно передвигаются по сцене и танцуют во время своих концертов.

Психологическим проблемам старения и старости уделяли внимание многие отечественные и зарубежные психологи. В рамках экзистенциализма старость рассматривается не только как естественный, но как самый благоприятный период жизни человека, ведь период старости – это период мудрости. Хотя очевидно, что идеализировать старость было бы неправильно. Старость может быть счастливой лишь в благоприятных для пожилого человека экономических, бытовых и социальных условиях.

В благополучной старости человек избавлен от множества обязанностей, связанных с трудом и воспитанием детей. Человек наконец-то обретает свободу, которой он был лишен в период взрослости, когда нес на себе груз заботы и о детях, и о родителях. Напротив, переживание бессмысленности жизни может привести пожилого человека к устойчивой депрессии, из которой выйти в старческом возрасте крайне затруднительно.

К.Г. Юнг считал старость тем периодом жизни, когда возникают самые благоприятные условия для саморазвития, самопознания и самореализации. Он называл этот период жизни человека периодом индивидуации. В этом возрасте, по К.Г. Юнгу, человек способен принять как свое женское, так и мужское начало для достижения внутренней гармонии. Он неоднократно говорил, что не следует бояться ни старости, ни смерти. Однако жить в старости по законам молодости, по мнению К.Г. Юнга, неконструктивно.

К.Г. Юнг негативно оценивает «бунт против старения», то есть отчаянные попытки пожилого человека удержать молодость, что проявляется, например, в стремлении скрыть внешние признаки старения, следовать модной моде и пр. По его мнению, переоценка собственных возможностей может привести пожилого человека к депрессии. Пожилой человек должен уделять время собственной самости, самосозерцанию, направленному на его внутренний мир.

Американский психолог Э. Эриксон также видел смысл полноценного существования людей пожилого возраста в переосмыслении прожитой жизни, подведении итогов и переходе к мудрости и более высокому уровню самосознания – «осознание безусловного значения самой жизни перед лицом самой смерти» [2].

Найти дело, позволяющее получить уважение общества и доставляющее радость, – вот задача пожилого человека по Э. Эриксону. Здесь очевидно, что наибольшего результата в этом достигают люди творческих профессий (писатели, поэты, художники, актеры, музыканты, ученые и др.), которые продолжают активно работать до самой смерти.

К отрицательным личностным проявлениям возраста Э. Эриксон относил: старческое слабоумие, а также ипохондрию и агрессию, которые часто вызваны страхом развивающейся старости и неизбежной смерти.

Э. Эриксон выделил и подробно описал два типа активных пожилых людей. К первому типу относятся люди, которые в старости сражаются за свою жизнь. Обычно это люди, ко-

торые и в молодости отличались бойцовским характером. У них лишь меняется цель такой борьбы. В возрасте это чаще всего старческие болезни.

Второй тип – это пожилые люди, которые также относятся к своей жизни активно, но они ориентированы на высокие достижения. Они не нуждаются в помощи посторонних, оптимистично относятся к старости, с достоинством принимают болезни и смерть. Недовольство такого типа пожилых людей старостью может определяться лишь недостаточной реализацией их личностного потенциала. Именно этим определяется страх старения у людей данного типа.

Психологические типологии людей пожилого и старческого возраста предлагались многими как зарубежными, так и отечественными психологами, социологами, философами. Среди них: Э. Эриксон, Д. Бромлей, Ф. Гизе, Е.С. Авербух, И.С. Кон, Л.И. Анцыферова, Г.Л. Ратнер, Н.С. Пряжников, А. Качкин.

Так, например, А.И. Анцыферова выделяет два типа людей преклонного возраста, отличающихся уровнем активности, стратегиями совладения с трудностями, отношением к себе, к миру и жизни в целом.

Представители первого типа, по типологии Л.И. Анцыферовой, мужественно, позитивно и без эмоциональных потрясений переживают уход на пенсию, который они воспринимают как освобождение от обязанностей. Они не боятся старости, испытывают повышенный интерес к воспитанию и наставничеству. Эти новые виды деятельности увеличивают продолжительность их жизни и делают ее счастливой.

Представители второго типа демонстрируют пассивное отношение к жизни и сужают круг своих интересов. Часто они переживают тягостное чувство собственной ненужности. Также часто происходит некая переоценка ценностей, и былые успехи воспринимаются как ошибки и неудачи. Пожилые люди понимают, что их мечты и планы уже никогда не будут осуществлены. Люди этого типа тяжело переживают возраст, погружаются в воспоми-

нения о прошлом и, обладая хорошим здоровьем, нередко очень быстро угасают и становятся дряхлыми.

Британский психолог Д. Бромлей выделил 5 типов пожилых и старых людей.

К *конструктивному* типу относятся личности зрелые и эмоционально устойчивые. Они воспринимают старость как естественный и неизбежный результат и этап жизни, а потому не выражают сожаления о смерти. С окружающими они дружелюбны и общительны, терпеливы и заботливы. У таких людей нет ни страха старости, ни страха смерти.

К *зависимому* типу относятся люди, которые в молодости, как правило, были не очень уверенными в себе и не чувствовали себя счастливыми. В возрасте они обычно ищут поддержки у близких людей и полностью полагаются на их участие, легко отказываются от работы и с удовольствием уходят на пенсию.

К *оборонительному* типу Д. Бромлей отнес людей с защитной установкой. Они эмоционально сдержанны, не проявляют чувств, не склонны к откровенности и потому недовольны старостью, которая лишает их самостоятельности, вынуждая обращаться к окружающим. Такие люди, по-видимому, страх старения чаще всего скрывают.

К *враждебному* типу относятся агрессивные пожилые люди, которые часто проявляют них вспыльчивость и мнительность. Они демонстрируют недовольство своим близким, перекладывают на них вину за собственные проблемы и неудачи, негативно воспринимают неизбежный выход на пенсию, изменения в организме и болезни.

К *самоненавидящему* типу психолог относит пожилых людей, которые направляют агрессию не на окружающих, а на себя самих. Они не противятся старению, не боятся смерти, так как с презрением относятся к собственной жизни. Неудовлетворенность неудачами в прошлом позволяет им пассивно относиться к происходящему с ними. Возможно, эти люди каким-то образом сознательно подавляют страх старения.

На одну из проблем психологии самовосприятия возраста обратил внимание Е.С. Авербух. Его типология основана на отношении пожилого человека к самому себе. Первый тип пожилых, по Е.С. Авербуху, это люди, которые не осознают свой возраст, не хотят его принимать, поэтому они неосознанно молодятся, отрицают страх старости и часто лишены в этом меры, что можно обнаружить как у мужчин, так и у женщин. Это проявляется в желании модно одеваться или употреблять молодежный сленг. Второй тип пожилых людей, напротив, слишком переоценивает свой возраст, что приводит к тревожности, мнительности, чрезмерной заботе о себе и собственном здоровье.

Характерной особенностью перехода к периоду старости людей творческих профессий оказывается именно тема возраста, приближающейся старости, прожитой жизни, подведения итогов и пр. Подобные изменения легко обнаруживаются у писателей и поэтов. В частности, те, кто следят за творчеством авторов бардовских песен, часто замечают эту тенденцию у таких музыкантов, как А. Розенбаум (71 год) или О.Митяев (65 лет). Значительная часть их песен, написанная в последние годы, посвящена проблемам возраста, ушедшей молодости и пр. В них сравнивается прошлое и будущее, проявляется ностальгия. Напротив, многие известные деятели эстрады стараются тщательно скрывать свой возраст, прибегая к пластическим операциям, излишним экстравагантным нарядам или косметическим процедурам. Например, певец В. Леонтьев (73 года) или А. Пугачева (73 года).

### **Биохакинг и страх старости**

Обсуждая вопросы страха старения и старости, важно отметить, что в провоцировании таких страхов в российском обществе значительную роль играет движение биохакинга, лидеры которого добиваются популярности именно на стимулировании в медийном пространстве страха старости и смерти. Представители этого движения как в России, так и в США заявляют, что победить старение можно

уже в ближайшее время, если будет соответствующее финансирование. Сегодня за каждым таким лидером, как правило, стоит тот или иной коммерческий проект.

Очевидно, что желание победить старость возникает у любого нормального человека. Именно этим и пользуется современный биохакинг, ориентируясь на наиболее чувствительную и тревожную часть населения. При этом речь часто идет о ЗОЖ, о необходимости принимать БАД и лекарства. На подобных лекциях и семинарах потенциальные клиенты получают информацию, манипулирующую их сознанием. Приводятся многочисленные примеры с исследованиями на животных, на основе которых выстраивается стратегия вовлечения в практику биохакинга.

Например, рассказывают, что ограничение питания у грызунов (мышей или крыс) увеличивает продолжительность их жизни и пр. Однако опускаются важные детали физиологии таких животных, в частности то, что грызуны живут дольше практически в результате любого биологического или экологического воздействия. Это особенность многих видов животных с незначительным периодом жизни, что было показано в экспериментах на короткоживущих линиях животных, которые проводятся с 1930-х годов. В частности, это было установлено в исследованиях С. McCay на короткоживущих крысах линии Fisher-344.

У данного феномена есть ряд характеристик, которые также часто трактуются как успешность результатов воздействия:

1. При воздействиях увеличивается лишь средняя продолжительность жизни экспериментальных животных;

2. Контрольная группа животных часто имеет неограниченный доступ к кормушке, чего не бывает в природе. При этом в экспериментальной группе проводится достаточно жесткая рестрикция питания, начиная с рождения. Эту модель невозможно применить к человеческим детям, т.к. это приведет к задержке и нарушению их развития;

3. Рост средней продолжительности жизни у экспериментальных грызунов почти всегда в

пределах 10-15%, но она не становится выше, чем у диких линий;

4. В подобных экспериментах не фиксируется увеличения максимальной продолжительности жизни, при этом количество животных в экспериментах очень небольшое (чаще не более одного десятка);

8. Перенос результатов экспериментов, выполненных на любых короткоживущих видах, не правомочен по отношению к более долгоживущему виду *Homo sapiens*. У людей и экспериментальных животных разные заболевания или они протекают в разной форме [4].

Необходимо отметить, что даже на первый взгляд относительно безобидный совет – ограничить калорийность питания – неприемлем по отношению к детям и людям пожилого и старческого возраста. Наоборот, следование таким советам опасно, поскольку традиционная рекомендация биохакеров понизить калорийность питания на 40% приводит к нарушениям жизнедеятельности даже здоровых людей.

Задача культивировать в людях страх старения и старости, чтобы предложить им средства от старения – это лишь ловкий маркетинговый ход. И, следует отметить, такая практика приносит очень хорошие дивиденды. Очевидно, что здесь решение проблемы зависит не только от геронтологов и гериатров, но и от работы практикующих психологов, специалистов в области психологии страха.

Очень часто биохаkers заявляют, что победа над старением возможна уже в самом недалеком будущем, так как ими уже осуществлен прорыв в изучении механизмов старения. Чаще всего говорят, что это произойдет в ближайшие 20-30 лет, что не имеет никаких научных оснований.

Причина всплеска интереса к теме старости и старения, по-видимому, еще и в том, что жизнь современному человеку психологически кажется «слишком короткой». Многим катастрофически «не хватает» времени для реализации жизненных планов и возможностей, которые дают современные технологии.

Старость воспринимается как то, что растворяет в болезнях и немощи тело, которое не так давно было одним из чудес «выставки эволюционных достижений». Более того, самые продуктивные годы для реализации интеллектуального потенциала, когда приобретены колоссальные знания, начинают омрачаться возраст-зависимыми заболеваниями и функциональными ограничениями.

### Психофизиология страха старости

Механизмы старения человека, как и формирования возраст-зависимых синдромов и болезней, сплетены из одних и тех же эволюционных механизмов. Разделить нормальное старение (без болезней) и патологическое (с болезнями) невозможно, так как механизмы старения до сих пор в деталях не изучены. Генов старения, так называемых геронтогенов, не обнаружено, хотя генов, ответственных за возраст-зависимые болезни, выявлено очень много.

Также выявлены гены, которые вызывают наследственные болезни у людей зрелого и даже молодого возраста, клинически схожие с возраст-ассоциированными болезнями. Именно эти болезни являются причиной старческой дряхлости, тотальной немощи и зависимости от помощи, дожившего до своей старости человека. И именно поэтому от людей преклонного возраста, особенно перешагнувших рубеж долголетия (90 лет и выше) и накопивших груз серьезных возраст-зависимых болезней, функциональной немощи и хронических болей, сегодня все чаще можно услышать слова: «я устал от этой жизни». Это точка окончательного психологического признания не только своего старения, старости, старческой дряхлости, но и конечности жизни [4].

Почему происходит так, что по мере старения от полного нежелания посмотреть на проблемы будущей старости чаще к концу жизни человек приходит к согласию с тем, что жизнь конечна, и проблемы старости неизбежны? Возможно, ответ надо искать в старении не только мозга, но и самой психики. Поэтому проблема старения личности (психики), а не

только тела, может стать одной из наиболее актуальных практических проблем возрастной психологии, психологии развития и геронтопсихологии в ближайшие годы.

Хорошо известно, что нейроны мозга – это высоко дифференцированные клетки, которые уже не делятся после рождения человека, но могут менять свою функцию при выполнении различных задач. Известно, что в мозге насчитывается свыше 80 млрд. Каждый кортикальный нейрон человека имеет несколько тысяч связей с другими клетками мозга, а длина всей сети нервных волокон оценивается в 150 тыс. километров. Научной проблемой является понимание того, что в мозге стареет в первую очередь.

Сегодня уже известно, что при старении происходит не только потеря клеток мозга (каждый год чуть менее 0,3% нейронов), но и изменения тел нейронов, дендритов, аксонов и их синаптических окончаний. Так как в мозге наиболее представленными являются аксондендритические синапсы, то наиболее частые изменения, прежде всего возрастные, происходят именно в них. Изменения происходят как в пресинаптических, так и постсинаптических мембранах.

Накопление дисфункциональных и поврежденных клеточных белков, повышение уровня системного воспаления, нарастание тканевой гипоксии, нарушение работы митохондриального звена клеток приводят к прогрессирующей нейродегенерации, грубым нарушениям выработки нейромедиаторов. Нейроны накапливают желто-коричневый пигмент, называемый липофусцином, увеличивается количество малоактивных клеток. Они также изменяют свой размер и функцию. Однако это вовсе не означает, что, влияя на отдельные клетки мозга, что часто предлагают биохакеры, мы можем затормозить старение организма в целом.

Размер ядра нейрона и его функция также меняется, происходит гетерохроматизация ядра, т.е. изменение функционирования генетического аппарата нейрона. Кроме нейронов в мозге заметным изменениям подвергаются глиальные клетки – астроциты и эпендимоци-

ты. Возможно, что психологическая оценка своего старения связана не только с накоплением жизненного опыта, но и с этими процессами в мозге [5; 6].

И здесь возникает проблема: является ли страх старения и старости собственно биологическим процессом, который определяется естественным старением мозга, или он определяется психическими процессами и может быть подавлен методами социальной поддержки и психологического воздействия?

### Заключение

Многие люди на подходе старости стараются ее не замечать и часто не желают об этом говорить даже с врачом. При этом и сами врачи, геронтологи и гериатры, не имеют специальной подготовки, чтобы разговаривать с пациентами о старении и страхах старости. Страх старения – это страх неизвестности, страх перед грядущим, страх потенциальной боли.

Часто в работе врача-геронтолога приходится слышать от людей буквально следующее: «Я боюсь всего, что связано с моей старостью. Я даже думать не хочу о ней, а не то, чтобы говорить об этом периоде жизни». Судя по тому, какие негативные последствия в стареющем обществе вызывает проблема старости, целесообразно начинать разговор с людьми об этом, когда они являются еще учениками средней школы. Ведь беседы о смысле

жизни – это осознание ее ценности и конечности, о том, как важно жить долго в здоровье и радости [7].

### Литература:

1. Данные Федстата РФ. [www.fedstat.ru](http://www.fedstat.ru)
2. Дорогина О.И., Лебедева Ю.В., Токарская Л.В., Хлыстова Е.В. Геронтопсихология: учеб. пособие / под общ. ред. Ю.В. Лебедевой. Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2020.
3. Новоселов В.М. Почему мы стареем. Москва: Эксмо. 2019.
4. Новоселов В.М. Ключ к долголетию. Москва. Эксмо. 2020.
5. Новоселов В.М. От нейронов до гормонов. Москва: Эксмо. 2020.
6. Новоселов В.М. Альцгеймер. Москва: ГЭОТАР-Медиа. 2022.
7. Новоселов В.М. Как в России жить долго. Москва: ГЭОТАР-Медиа. 2021.
8. Хорошина Л.П. Развитие гериатрии в современной России – шаг вперед, два шага назад. Медицина и организация здравоохранения. 2019. Т. 4. № 4. С. 35-44.

Статья поступила в редакцию 09.11.2022

## FEAR OF OLD AGE AND AGING AS A PSYCHOLOGICAL PROBLEM OF MODERN MAN

© Valery M. Novoselov

Chief Physician, Scientific Medical Gerontological Center, Moscow, Russia  
Chairperson of the Gerontology Section at Moscow State University, Moscow, Russia  
novoselovvm@mail.ru

The world's population has exceeded 8 billion people, many of whom will live to old age. The social networks that have covered the whole world convincingly show that more and more people consider the process of personal aging to be one of the most serious psychological problems. Fears of waiting for a personal painful old age and the accompanying decrepitude are probably also a serious philosophical and moral problem of our time, where a person is not only mortal, but can also live long enough compared to our ancestors. In comparison with other economically developed countries, Russia has rather low indicators of life expectancy. By mid-2019, life expectancy was 73,5 years, by 2022 – about 68 years. However, our country is not lagging behind the general global trend of population aging. Research shows that, in general, people are less afraid of death than of old age and the accompanying decrepitude. This is often used by the leaders of the movement, which has been called biohacking. Since the fear of old age is one of the factors that neurotize the population, the implementation of measures that reduce this form of fear can contribute to reducing the level of social fears in general.

**Keywords:** aging, old age, senile frailty, age-related diseases, fear of aging, fear of senile fragility

### REFERENCE

1. Dannye Fedstata RF [*Data from the Fedstat of the Russian Federation*]. www.fedstat.ru
2. Dorogina, O.I., Lebedeva, YU.V., Tokarskaya, L.V., Hlystova, E.V. (2020). Gerontopsiho-logiya: ucheb. posobie / pod obshch. red. YU.V. Lebedevoy [*Gerontopsychology: textbook. manual / under the general editorship of Yu.V. Lebedeva*]. Ekaterinburg: Izdvo Ural. un-ta.
3. Novoselov, V.M. (2019). Pochemu my starееm [*Why do we age*]. Moscow: Eksmo.
4. Novoselov V.M. (2020). Klyuch k dolgoletiyu [*Key to longevity*]. Moscow. Eksmo.
5. Novoselov, V.M. (2020). Ot neyronov do gormonov [*From neurons to hormones*]. Moscow: Eksmo.
6. Novoselov, V.M. (2022). Al'cgejmer [*Alzheimer*]. Moscow: GEOTAR-Media.
7. Novoselov, V.M. (2021). Kak v Rossii zhit' dolgo [*How to live long in Russia*]. Moscow: GEOTAR-Media.
8. Khoroshinina, L.P. (2019). Razvitie geriatrii v sovremennoj Rossii – shag vpered, dvashaga nazad. Medicina I organizaciya zdavoohraneniya [*The development of geriatrics in modern Russia is a step forward, two steps back. Medicine and healthcare organization*]. V.4. № 4. P. 35-44.

The article was received 09.11.2022