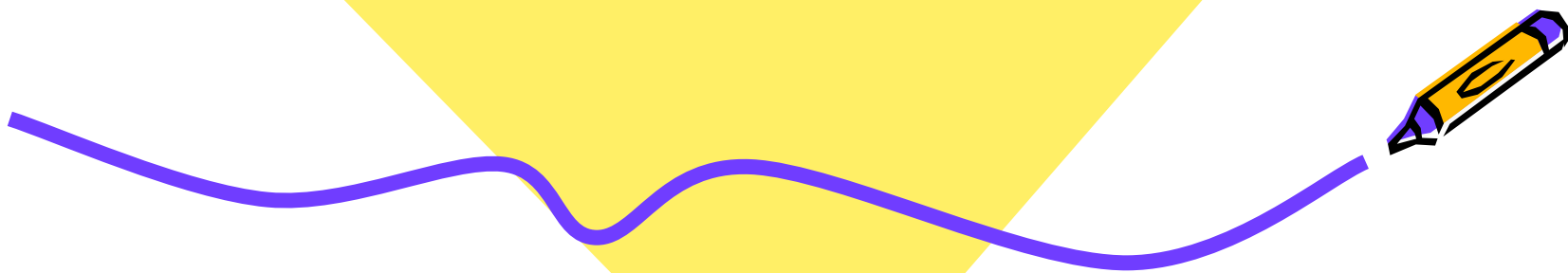


Stáří



Kdy je člověk starý?



Nesnadná otázka ze tří důvodů:

1. interindividuální variabilita - pokles výkonnosti v některé činnosti, zatímco v jiné stoupá nebo je zachován
2. intraindividuální variabilita - rozdíly mezi jedinci v zachování svěžesti
3. sociální kontext - pokroky ve zdravotní péči a celkové společenské změny, člověk je starý, když ho za takového považuje zbytek společnosti, v roce 1800 40letý kmet, v roce 1890 50letý stařec, dnes nejdříve rok 65 a hranice se stále posouvá

Stárnutí - souhrn změn ve struktuře a funkcích organismu, které podmiňují jeho zvýšenou zranitelnost a pokles schopnosti a výkonnosti jedince.



Charakteristika

Stáří jako postvývojová fáze života, protože byly realizovány všechny latentní schopnosti rozvoje. Přináší nadhled a moudrost, pocit naplnění, ale také úbytek energie.

Erikson - vývojovým úkolem je dosáhnout integrity v pojetí vlastního života, jinak dochází k zoufalství (možno i sebevraždě, po 65 roku počet prudce stoupá)

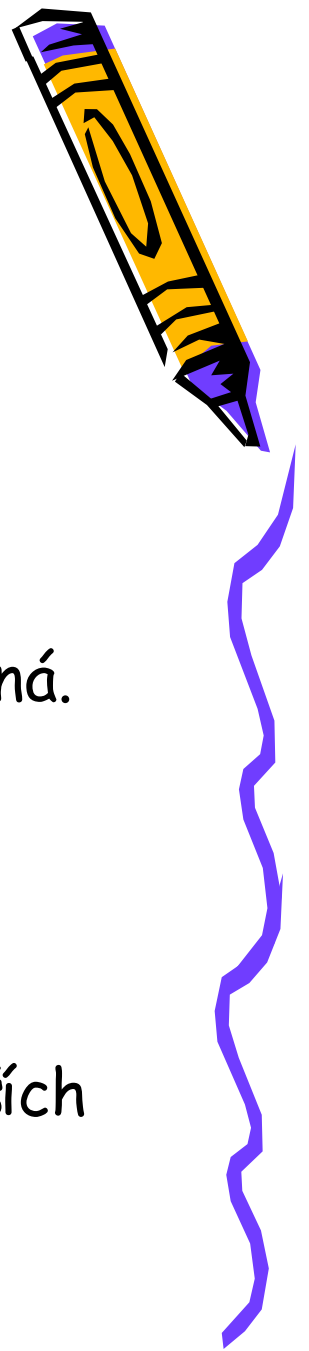
Rané stáří = třetí věk 60-75 let

Pravé stáří = čtvrtý věk 75 a více let

Z lidí, kteří překročí 60 rok se 80 dožije jen pětina žen a desetina mužů.



Integrita



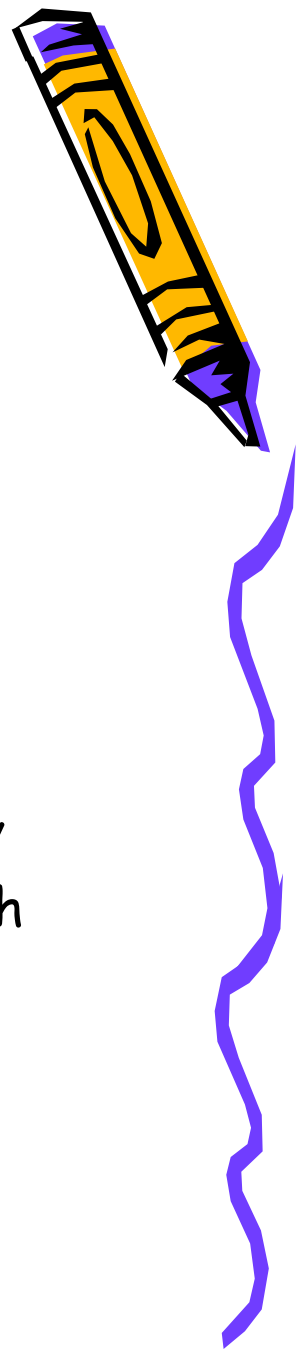
- Pravdivost k sobě samému - nemá smysl nic předstírat
- Smíření - vlastní život je třeba přijmout, jiné řešení nemá smysl, zásadní změna již není možná.
- Stabilizace a generalizace postoje k životu - prožitá zkušenost umožňuje nadhled, možnost chápat život širěji, v souvislostech, zároveň máloco je nové „efekt slečny Marplové“
- Kontinuita - osobní zkušenost ve prospěch dalších generací



Biologické projevy stárnutí

snižuje se odolnost vůči infekcím
zvyšuje se sklon k nádorovým onemocněním
zpomaluje se hojení ran
ztrácí se pružnost vaziva
zvýšená lomivost kostí
sklerotizují cévy

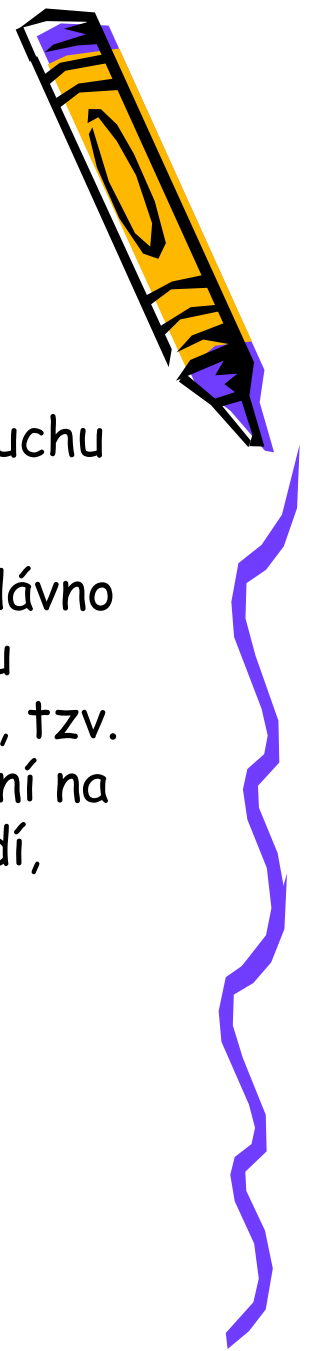
největší projevy v oblasti nervové a endokrinní soustavy
zmenšování hmotnosti mozku: odumírání neuronů x jejich
zmenšování a snižování počtu synapsí



Změny u stárnoucích lidí

zhoršení smyslového vnímání následováno ztíženou komunikací, změny v emoční oblasti, zvýšená úrazivost, 90% populace zhoršení zraku, 30% populace zhoršení sluchu

zhoršení paměti, obzvláště pro nové události, zatímco dávno minulé zážitky zůstávají v paměti dobře uchovány a jsou snadno vybavovány, minulé je hodnoceno spíše pozitivně, tzv. vzpomínkový optimismus, zvýšené až nepochopitelné lpění na minulosti, problém s přizpůsobením se změnám prostředí, prudké zhoršení psychického stavu při přechodu do neznámého prostředí - relokační syndrom, smrt z maladaptace (ve vysokém věku 30-70%)

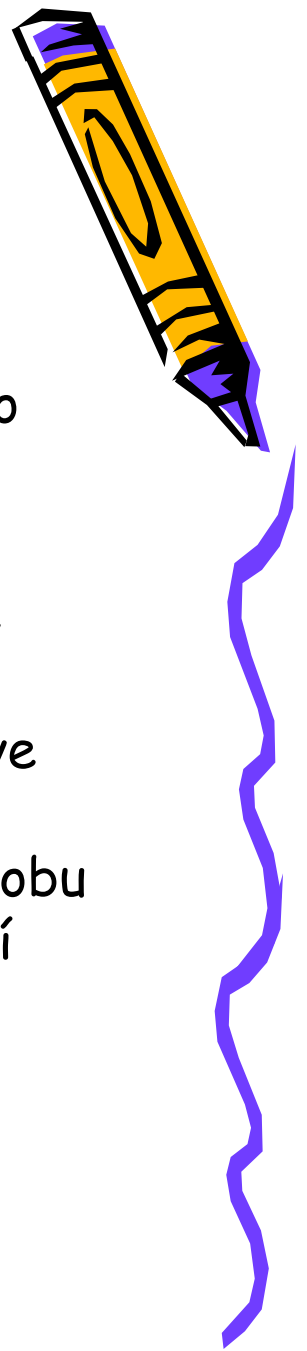


Změny inteligence

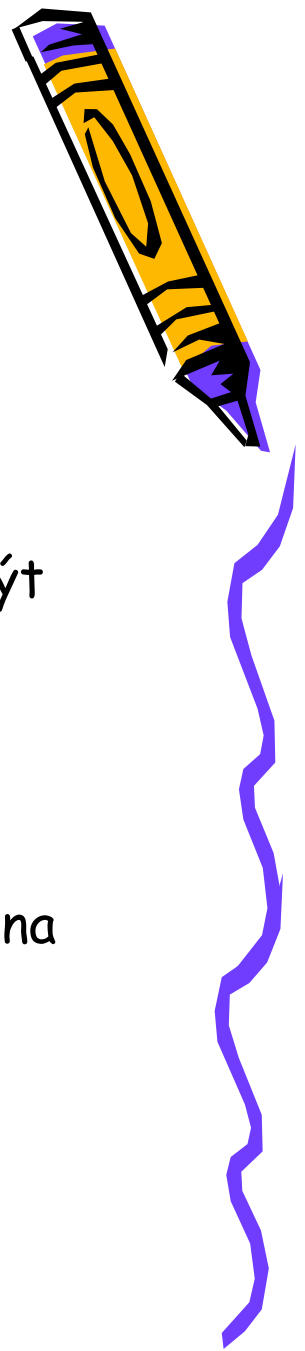
měření klasickými int. testy prokazují snížení
longitudinální výzkumy - generační posuny inteligenčního
kvocientu

krystalická inteligence - budována ze všech životních
zkušeností, získaných spontánně i formálním vzděláním,
stoupá v průběhu života, roste i ve stáří

fluidní inteligence - kognitivní flexibilita, projevuje se ve
schopnosti učit se novým věcem, rychlostí, prací pod
časovým stresem, schopností přecházet z jednoho způsobu
myšlení ke druhému, klesá již po 30 roce života, ve stáří
snížena



Změny afektivní prožívání



snižuje se intenzita emocí, citové prožívání se stává méně bezprostředním - již se tak snadno nenadchne, ale ani nerozlobí, situace hodnotí klidněji, racionálněji

na počátku stáří - potřeba seberealizace, smysluplnost, být užitečný pro druhé

poté - potřeba emočního zakotvení a pozitivního přijetí v kruhu blízkých

v pozdějším stáří - druzí lidé se začínají vzdalovat, jejich osudy se stávají lhostejnými, velké soustředění na sebe a na své problémy, ztrácí schopnost nadhledu a porovnání, přecitlivělost a sebezaměřenost může být vystupňována v sobeckost a hypochondrii



reálná sociální izolace x subjektivní pocity osamocení

Kreativita

klesá od střední dospělosti - měřeno počtem významných uměleckých či vědeckých prací

lidská tvořivá činnost dosahuje vrcholu obvykle mezi 25. a 40. rokem

záleží však na odvětví činnosti - ve vědě filosofie x fyzika

povzbuzující příklady:

Michelangelo - téměř v 90 letech tesal Pietu

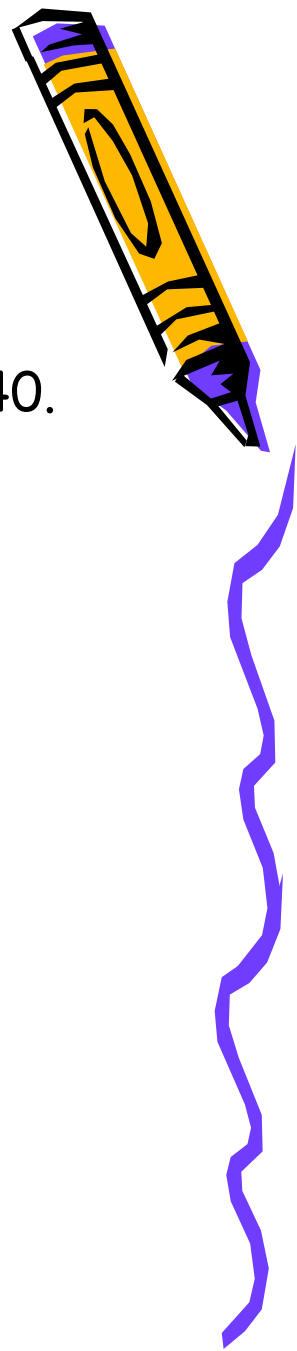
Goethe - v 83 letech dokončil druhý díl Fausta

Sofokles

Komenský

Květa Legátová

...



Manželství stárnoucích lidí



- Tendence ke kognitivní konzistenci - posuzovat ho jako dobré již na základě délky trvání - kritérium úspěšnosti
- Nárůst spokojenosti s manželstvím, roste vědomí hodnoty partnera i emoční vazba, přestože četnost vzájemných interakcí klesá
- Rozvodovost - za jeden rok (2004):
 - 50-54 let - ženy 2100, muži 3000
 - 55-59 let ženy 1000, muži 1500
- Nové manželství lidí nad 50 let věku:
 - svobodní - ženy 100, muži 250
 - rozvedení - ženy 1700, muži 2450
 - ovdovělí - ženy 300, muži 250



Strategie vyrovnání se se stářím

Seřazeno dle sociální přijatelnosti:

Konstruktivní strategie

Strategie závislosti

Strategie obranná

Strategie hostility - nepřátelství a hněvivost vůči druhým

Strategie sebenenávisti



Optimální adaptace na stáří - Švancara

Zásady pěti P:

perspektiva - udržení orientace na budoucnost

pružnost - přijímat nové podněty, měnit své zvyklosti

prozíravost

porozumění pro druhé

potěšení - udržovat a budovat si zdroje radosti

Aktivizační programy

