

JAK SE MŮŽEME POSTAVIT KE STÁRNUTÍ?

TEORIE, ZPŮSOBY A TAKTIKY ZVLÁDÁNÍ PROCESU STÁRNUTÍ

JAK PODLE ŠVANCARY VYPADAJÍ JEDNICI, KTEŘÍ SE ÚSPĚŠNĚ VYROVNALI SE STÁŘÍM?

- 1) MAJÍ **PERSPEKTIVU**
 - = VÝHLED, CÍLE DO BUDOUCNA
- 2) JSOU **PRUŽNÍ**
 - = JSOU OCHOTNI A SCHOPNI ADAPTOVAT SE NOVÝM PODMÍNKÁM
- 3) VYZNAČUJÍ SE **PROZÍRAVOSTÍ**
 - = DISPONUJÍ DOBRÝMI ODHADY VÝSLEDKU SITUACÍ NA ZÁKLADĚ ZKUŠENOSTÍ
- 4) MAJÍ **POROZUMĚNÍ** PRO DRUHÉ
- 5) UMÍ SI NAJÍT **POTĚŠENÍ**
 - Z ČINNOSTÍ, Z ŽIVOTA, Z MINULOSTI

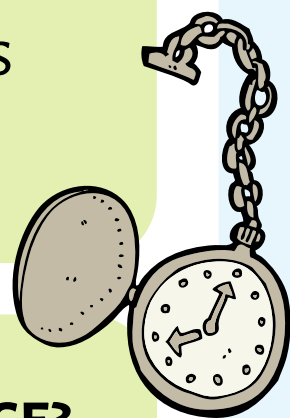


JAKÝMI STRATEGIEMI SE PODLE REICHARDOVÉ VYROVNÁVÁME SE STÁRNUTÍM?

- KONSTRUKTIVNÍ STRATEGIE
- STRATEGIE ZÁVISLOSTI
- STRATEGIE OBRANNÁ
- STRATEGIE HOSTILITY
- STRATEGIE SEBENENÁVISTI

CO JE TO TEORIE POSTUPNÉHO UVOLŇOVÁNÍ?

SCHOPNOST SI V PRAVÝ ČAS UVĚDOMIT, KTERÉ AKTIVITY MAJÍ SMYSL A KTERÉ BY NÁS ZBYTEČNĚ VYČERPÁVALY



CO JE TO TEORIE SUBSTITUCE?

SCHOPNOST NAHRAZOVAT DŘÍVE VYKONÁVANÉ AKTIVITY ZA NOVÉ, JEŽ JSOU PRO NÁS ZVLÁDNUTELNÉ, ALE ZÁROVEŇ NAPŇUJÍCÍ



JINÍ ZVOLÍ..

STRATEGIE ZÁVISLOSTI

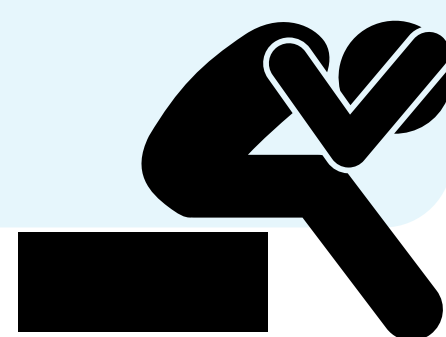
- SKLON K PASIVITĚ - MUŽI PŘENECHÁVAJÍ ROZHODOVÁNÍ ŽENÁM

STRATEGIE OBRANNÁ

- NEPŘÍZNIVÁ PŘEHNANÁ AKTIVITA, PEDANTIČTÍ...
• NECHTĚJÍ SI STÁRNUTÍ PŘIZNAT

STRATEGIE HOSTILITY A STRATEGIE SEBENENÁVISTI

- ZA NEÚSPĚCH VINÍ OSTATNÍ (HOSTILITA) NEBO SEBE



KDO JE KONSTRUKTIVNÍ...

- VYROVNÁVÁ SE S POTÍŽEMI, VĚDOM SVÝCH OMEZENÍ, MOŽNOSTÍ
- MÁ POŘÁD SMYSL PRO HUMOR
- AKCEPTUJE EVENTUALITU SMRTI
- MÁ ČASTO V ANAMNÉZE ŠŤASTNÉ DĚTSTVÍ A DOBRÉ MANŽELSTVÍ

