

PROCES STARNUTIA - NEZVRÁTITEĽNÝ FAKT

Čo to znamená byť starý? Kto je starý? Kedy a ako zistíme že starneme?

- starí ľudia majú nízky sociálny status, pripisujú sa im negatívne osobnostné vlastnosti a nízke kompetencie;
- podľa Eriksona je hlavnou vývinovou úlohou staroby dosiahnuť celistvosť v chápaní vlastného života, prijať svoj život ako celok a pochopiť jeho zmysel. Starý človek musí hodnotiť svoj život pozitívne ako skončené dielo, aby mohol prijať aj jeho koniec;
- postoj spoločnosti v súčasnosti k starým ľuďom je skôr negatívny. Najčastejšia predstava je, že človek v starobe len chátra, prípadne si uchová len časť toho čo získal predtým.

Proces starnutia je

- súhrn zmien v štruktúre a funkciách organizmu, ktoré sú príčinou poklesu výkonnosti a jeho vyššej zraniteľnosti;
- výrazné rozdiely medzi jednotlivcami sa s vekom ešte zväčšujú. U niektorých zmeny prebiehajú rýchlejšie, resp. pomalšie, začínajú skôr alebo neskôr, postihujú niektoré schopnosti viac, iné menej;
- jednotlivé schopnosti, telesná výkonnosť sa nemenia v rovnakú dobu.

Vonkajšie a organické zmeny

- biologické zmeny starnutia je možné pozorovať vo všetkých tkanivách;
- najčastejšie bývajú popisované degeneratívne zmeny a pokles základného metabolizmu;
- zmeny telesnej proporcie - šírka ramien sa znižuje a rozširuje sa pás a pánev.
- väčší psychologický význam majú zmeny na tvári. Tvár je zvislá, vráskovitá až záhybovitá. Očné viečka sú zdurené, horné prekryva dolné. Nos sa vertikálne predlžuje, zdá sa byť väčší vo vzťahu k zmenám dolnej sánky. Mení sa tvar úst (strata zubov) a tým aj výraz najcharakteristickejšej telesnej partie.

Vnímanie

- pokles výkonnosti všetkých zmyslových orgánov. Vnímanie je nepresnejšie, významnejšie sa uplatňujú subjektívne momenty ako spomienky, očakávania, vedomosti, city. Neúplne vnemy si starí ľudia často dopĺňajú, čo spôsobuje skreslenie, nepochopenie, zlé pochopenie situácie. Zmeny vo vnímaní môžu viesť aj ku väčšej koncentrácii pozornosti, čo je unavujúce pre starého človeka. V dôsledku toho sa prestáva zaujímať o dianie okolo, lebo ho to unavuje.
- za problémy so zrakom sa už nikto nehanbí;
- väčší je úbytok sluchu, vo väčšej miere u mužov ako u žien. Nahluchlosť spôsobuje psychologické problémy - podráždenosť, nervozitu, podozrievavosť, závislosť, zvýšené zameranie na seba. Väčšie problémy pri tónoch s vyšším kmitočtom. Reč sa stáva menej zrozumiteľná. Hrmoty počujú aj osoby silno nahluchlé. Väčšina 80 ročných mužov a žien je pri rozhovore nedoslýchavá, nezachytí úplne obsah. Keď nezachytia celú informáciu, tak si ju dopĺňajú, niekedy nie celkom správne. Boja sa zlého pochopenia informácie a prípadného posmechu. Keďže je unavujúce sústrediť sa pri rozhovore, a aj tak nezachytia celú informáciu, odmietajú počúvať rádio aj TV. Nekričať - ide sa totiž hlasom vyššie (vyššie tóny) čo môže byť menej počuteľné. Hovoriť pomalšie, kratšie informácie, jasne artikulovať.
- zmeny aj v citlivosti na tlak a bolesť, u niektorých sa môže citlivosť zvyšovať, u iných znižovať;
- menší význam majú zmeny chemických analyzátorov. Znížený čuchový prah. Chut' na neobvyklé jedlá.

Pamäť

- poruchy pamäti v rôznych zložkách sú charakteristické pre starobu. Uchovaná je pamäť pre staršie udalosti;
- oslabená je **vštiepivosť**. Potreba väčšieho úsilia na podržanie nových informácií;
- ani **vybavovanie** nie je bez problémov. Ťažšie vybavovanie názvov, mien. Ťažkosti, ktoré súvisia s poklesom procesov pamäti a učenia majú dôsledky pre adaptáciu starých ľudí v nových situáciách. Môžu si osvojiť akýkoľvek materiál ale je to pre nich namáhavejšie a menej efektívne;
- majú tendenciu podliehať **pamäťovým klamom**. Často sa mýlia v časovej a priestorovej lokalizácii. Tendencia zabudnúť na nepríjemnosti minulého života. Minulosť sa im javí lepšia, ako v skutočnosti bola - **pamäťový optimizmus**. Pre zapamätanie je potrebné častejšie opakovanie a používanie rôznych pomôcok na uľahčenie pamätania (napr. písanie poznámok, aj u lekára).

Myslenie

- myslenie sa s vekom mení. Starý človek myslí a rieši problémy inak ako mladý s rovnakou úrovňou intelektových schopností. Veľké rozdiely medzi jednotlivcami v spôsoboch myslenia a veľká závislosť na úrovni vzdelania;
- menej rozumie novej situácii. Pri výklade príslovia - konkrétny, doslovný, analogický výklad. Strnulosť úsudku.

Inteligencia

- zmeny kvalitatívnej a kvantitatívne. Schopnosť riešiť nové situácie je znížená, najmä pri úlohách vyžadujúcich rýchle riešenie, intenzívnejšiu pozornosť, operovanie s novými údajmi. Ovplyvnené rôznymi faktormi. U niektorých ľudí pokles intelektových schopností nemusí byť výrazný.

Emócie

- emotivita sa nemení. Môžu prežívať všetky emócie ako v mladšom veku, ale majú väčšiu „príležitosť“ prežívať negatívne (odchod blízkych ľudí, priateľov, presťahovanie). Sila citových zážitkov klesá, u niektorých sú vo väčšej miere negatívne. U niektorých je zvýšená **citová labilita**. Niektorí sú prístupnejší citovým zážitkom aj afektom, iní sú akoby otupenejší, ľahostajnejší. Nijaký podnet nie je pre nich nový. Tendencia uzavierať sa do seba, nereagovať tak na vonkajšie podnety a aj menej búrlivo. Udalosti ho už natoľko nezaujímajú ako mladého;
- znižuje sa tolerancia voči frustrácii. Častejšie príležitosť prežívať smútok zo straty blízkych. Niekedy to prejde do dlhodobej depresie. Depresia môže byť zapríčinená aj stratou vecí (presťahovanie sa), chorobou, hypochondrickým zveličovaním. Ťažšie prispôbovanie sa novým podmienkam. Nový cit - cit k pravnuke. V rámci rodiny city ako by nezmenené. Vzrastajú individuálne rozdiely.

Osobnosť

- staroba nemení osobnosť. Niektoré vlastnosti sa môžu zvýrazniť (dominantnejšie) alebo karikovať. U niektorých sa stupňuje **šetrenie** na **lakomosť**. Často nie sú schopní sa zbaviť nepotrebných vecí. Zdôrazňovanie vlastností opatrnosti, nerozhodnosti a puntičkárstva. Vyhranenejšie vlastnosti - bojzlivosť, úzkosť a sklon k nespokojnosti. Ak zažili nedostatok, boja sa opätovnej podobnej situácie. Zvýšená stereotypnosť správania. Menšia odolnosť voči psychickým traumám. Reagujú mrzutosťou, hnevom, nenávisťou alebo utiahnutím sa do seba;
- u niektorých sa zvýraznia **hypochondrické rysy**, u iných naopak **pozitívne emócie**. Ja sa dostáva do centra pozornosti so všetkými svojimi potrebami. Niektorým akoby sa rozširovali záujmy;

- úbytok kompetencií zvyšuje neistotu a znižuje sebadôveru - opatrnosť, nerozhodnosť, puntičkárstvo;
- úbytok v oblasti rôznych funkcií a z toho vyplývajúca znížená tolerancia záťaže - bojzivosť, úzkosť a sklon k nespokojnosti;
- neistota vo vzťahu k ľuďom - egocentrizmus, akcentovaná extravertizácia, podozrievavosť a vzťahovačnosť, prehĺbená introvertizácia (odmietanie kontaktu).

Tvorivosť

- nemôžu si dovoliť plyvať časom. Dodržiavajú osvedčené postupy, uniformita vo výkone, sklon ku konkretizmu, vecnosti;
- príčiny zníženia tvorivosti: úbytok telesnej sily; úbytok zmyslových a pohybových schopností; telesná choroba; duševné choroby; zmeny emócií a postojov; pasivita a apatia; zníženie inteligencie a obrazotvornosti; obmedzenie času venovaného výskumu; zmenšenie objemu informácií; zmeny v súperení a spolupráci; zmeny pracovných podnetov; nechť vystavovať sa profesionálnemu riziku;
- tvorivé schopnosti sú zriedkavo obmedzené na určité obdobie. Príkladom môžu byť R. Thákur, J. S. Bach a iní. Veľká individuálna variabilita priebehu tvorivých schopností.

Práca

- pre starších ľudí nie sú vhodné všetky typy prác. Nie je to ovplyvnené len telesnou silou ale aj inými činiteľmi;
- práce nevhodné pre starších ľudí: nové úlohy; veľká rýchlosť, pružnosť, obratnosť, okamžité myšlienkové riešenia; stále pokyny vedúceho; rozmanité povinnosti; nemožnosť opierať sa o skúsenosti, vedomosti; príliš mladí spolupracovníci;
- práce vhodné pre starších ľudí: samostatnosť aj keď v obmedzenom okruhu; sám si určí tempo práce a rozdelí si čas; potreba vysokej kvality, presnosti, dôkladnosti; vyžadujúce trpezlivosť, dôslednosť; nevyhnutná dobrá orientácia, široké, hlboké vedomosti o problematike, skúsenosti.

Starý človek a rodina

- v súčasnosti je ešte stále tendencia k rozpadu viacgeneračnej rodiny na tzv. nukleárne rodiny;
- mnohé domácnosti starých ľudí by nemohli existovať bez pomoci mladšej generácie. Ideálne je samostatné bývanie, pokiaľ to je možné. Rodinné a príbuzenské vzťahy si uchovávajú svoju dôležitosť celý život. Starý človek má v rodine svoju úlohu, očakáva záujem o svoju osobu, ale taktiež sa zaujíma o problémy širšej rodiny. Senior v sociálnej izolácii je rizikovým človekom. Uzavrú sa, izolujú, odmietajú byť aktívni. Generačné rozpory môžu komplikovať situáciu starého človeka. Zložitá situácia nastane ak je starý človek chorý, nesamostatný a závislý.

Zmeny vôle

- starí ľudia sa ťažšie, pomaly a neradi rozhodujú (aktívna vôľa);
- pasívna vôľa - stálosť, vytrvalosť a trpezlivosť, býva niekedy silnejšia ako predtým.

S postupom starnutia, v dôsledku ubúdania kompetencií, môže dôjsť k úpadku všetkých prejavov vôle, čo môže viesť k rezignácii a apatii.

Staroba je charakteristická poklesom potreby zmeny a vzostupom potreby istoty a stability.

V období staroby sa mení zameranie týchto potrieb a ich subjektívny význam:

- potreba stimulácie je znížená;
- potreba učenia je znížená. Starý človek dáva prednosť stereotypu;
- potreba citovej istoty a bezpečia sa zvyšuje;
- potreba seberealizácie, môže byť frustrovaná odchodom do dôchodku;
- potreba otvorenej budúcnosti a nádeje.

Sociálne správanie

- potreba sociálneho kontaktu;
- potrebujú svoje súkromie;
- uprednostňujú kontakt so známymi ľuďmi;
- kontakt s vrstovníkmi prináša iné uspokojenie ako kontakt s mladými ľuďmi, ktorým nemusia rozumieť;
- komunikácia;
- nedoslýchavosť;
- pomalosť;
- poruchy pamäti (hľadanie slov);
- tendencia opakovať informáciu;
- komunikácia v skupine je problematická, veľa ľudí, nestačí zachytiť informáciu;
- tendencia komunikovať prostredníctvom telesných ťažkostí - ak sa cíti prehladaný, dám, informuje o tom, že sa necíti zle. Nevymýšľa si, chce aby nebol sám.

Zmena spôsobu života

- opatrovateľská služba: vzťah k opatrujúcemu sa pomerne ľahko mení na menej primeraný, emocionálne vyhranenejší aj ambivalentný. Starý človeka sa na opatrujúceho nadmerne fixuje, obviňuje ho alebo aspoň podozrieva;
- umiestnenie do domova dôchodcov: strata zázemia, známeho teritória a s ním spojenej identity, strata autonómie a samostatnosti, signál blížiaceho sa konca života;
- potreba stimulácie a orientácie; potreba citovej istoty a bezpečia; potreba seberealizácie; potreba otvorenej budúcnosti.

Nedobrovoľné umiestnenie - proces adaptácie:

- fáza odporu;
- fáza zúfalstva a apatie;
- fáza vytvorenia novej pozitívnej väzby.

Adaptácia na dobrovoľné umiestnenie:

- fáza neistoty a vytváranie nového stereotypu;
- fáza adaptácie a prijatie nového životného štýlu.

Staroba prináša so sebou nové skúsenosti, s ktorými sa musí človek nejakým spôsobom vyrovnáť. Postoj k vlastnému starnutiu a k starobe všeobecne býva rozdielny medzi jednotlivcami. Celkovú adaptáciu na starobu je možné vyjadriť niekoľkými základnými osobnostnými dimenziami:

- aktivita - pasivita;
- optimizmus - pesimizmus;
- prijatie - popretie.

Z toho vyplývajú spôsoby reagovania

1. človek starobu reálne akceptuje, je optimistický a aktívny;
2. človek je síce realistický a prijateľne optimistický ale je pasívny, nevadí mu závislosť na iných - už som sa dosť narobil, nech robia druhí, ja si oddýchnem;
3. odmieta akceptovať skutočnosť, že starne, nechce sa s tým zmieriť. Demonštrujú svoju samostatnosť, nepotrebuje nikoho, súťaží s mladými aby dokázal že nie je starý;
4. realistický a zároveň pesimistický - staroba je katastrofa. Bývajú zahorknutí a nenávisní, závidia najmä mladým. Vidia hlavne to čo nemôžu;
5. rezignujúci a pesimistický postoj k vlastnej starobe - pocit zbytočnosti na tomto svete, nič nedokázal nič nečaká.

Fyziologické starnutie je ovplyvnené aj inými faktormi ako sú napr.

- životný štýl;
- činnosť, aktivita v živote;
- činnosť, aktivita v období starnutia - má aktivity alebo len sedí a čaká;
- sociálna opora - blízkych, okolia;
- zmysel života - mám pre čo žiť;
- chorobný proces - urýchli starnutie, ovplyvní niektoré schopnosti vo väčšej miere;
- zvládanie procesu starnutia - vyrovná sa, alebo odmieta sa vyrovnat', obviňuje druhých;
- hodnotenie vlastného života - dokázal niečo, myslí si že jeho život nemal význam.

Veľký význam má optimizmus a „vyplnenie“ si času pre neho dôležitými aktivitami, podľa možnosti čo najväčšia samostatnosť v sebaobsluže aj keď pomalšie. Nadbytok starostlivosti môže poškodiť. Nedostatok komunikácie je závažnou chybou. Demencia nie je prejav prirodzeného starnutia, väčšina starých ľudí nie je dementných.

PhDr. Milina Bubeníková, PhD.

