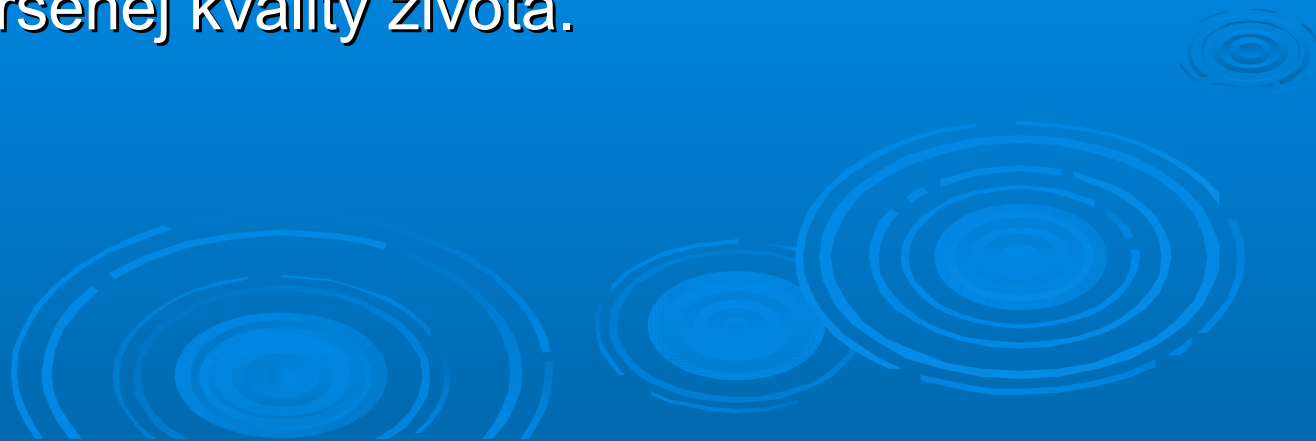


Starý človek proces starnutia



- Starí ľudia majú nízky sociálny status, pripisujú sa im negatívne osobnostné vlastnosti a nízke kompetencie.
- Podľa Eriksona je hlavnou vývinovou úlohou staroby dosiahnuť integritu v poňatí vlastného života. Dosiahnutie integrity sa prejavuje prijatím svojho života ako celku a pochopenie jeho zmyslu. Starý človek musí hodnotiť svoj život pozitívne ako skončené dielo, aby mohol prijať aj jeho koniec.
- Postoj spoločnosti v súčasnosti je skôr negatívny. Predstava, že človek len chátra, prípadne si uchová časť toho čo získal prv.
- Ageizmus – staroba je obdobím strát, celkového úpadku a zhoršenej kvality života.



Proces starnutia je

- Súhrn zmien v štruktúre a funkciách organizmu, ktoré podmieňujú jeho vyššiu zraniteľnosť a pokles výkonnosti.
- Výrazné interindividuálne rozdiely, ktoré sa s vekom ešte zväčšujú. U niektorých zmeny prebiehajú rýchlejšie - pomalšie, začínajú skôr 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 prekrýva 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 sú schopní si často dopĺňať, čo spôsobuje skreslenie, niekedy zmeny vo vnímaní vedú ku väčšej koncentrácii.
- Za problémy so zrakom sa už nikto nehanbí.
- Väčší je úbytok sluchu, vo väčšej miere u mužov ako u žien. Nahluchosť spôsobuje psychologické problémy – podráždenosť, nervozitu, podozrievavosť, závislosť, zvýšený egocentrizmus.

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.

- Zmeny aj v citlivosti na tlak a bolesť.
- Menší význam majú zmeny chemických analyzátorov. Znížený čuchový prah. Chuť 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 osvojovať 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 ako lepšia, ako v skutočnosti bola. Schopnosť použiť sa z vlastných chýb – **pamäťový optimizmus**

Myslenie

- Starý človek myslí a rieši problémy inak ako mladý s rovnakou úrovňou intelektových schopností. Veľké individuálne rozdiely v spôsoboch myslenia a veľká závislosť na úrovni vzdelania.
- Mení sa s vekom. Menej rozumie novej situácii. Pri výklade prísloví – konkrétny, doslovný, analogický výklad. Strnulosť úsudku.

Inteligencia

- Zmeny kvalitatívnej a kvantitatívne. Schopnosť riešiť nové situácie je znížená, najmä pri úlohách vyžadujúcich rýchlosť, intenzívnejšiu pozornosť, operovanie s novými údajmi.

Emócie

- Emotivita sa nemení. Sila citových zážitkov klesá, u niektorých 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 nový. Tendencia uzavierať sa do seba, nereagovať tak na vonkajšie podnety a menej búrlivo. Udalosti ho už natoľko nezaujímajú ako mladého.
- Znižuje sa frustračná tolerancia. Častejšie príležitosť prežívať smútok zo straty blízkych. Niekedy to prejde do dlhodobej depresie. Depresia môže byť zapríčinená aj stratou vecí (prestťahovanie sa), chorobou, hypochondrickým zveličovaním. Ťažšie prispôsobovanie sa novým podmienkam. Nový cit – cit k pravnukovi. V rámci rodiny city ako by nezmenené. Vyrastajú individuálne rozdiely.



Osobnosť

- Zvýšená stereotypnosť správania. Menšia odolnosť voči psychickým traumám. Reagujú mrzutosťou, hnevom, nenávisťou alebo utiahnutím sa do seba.
- Niektoré vlastnosti sa môžu stať dominantnejšími. U niektorých sa stupňuje **šetrenie – lakomosť**. Často nie sú schopní sa zbaviť nepotrebných vecí. Zdôrazňovanie vlastností opatrnosti, nerozhodnosti a puntičkárstva. Vyhranenejšie vlastnosti – bojzivosť, úzkosť a sklon k nespokojnosti.
- U niektorých **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 extravergia, podozrievavosť a vzťahovačnosť, prehĺbená introverzia (odmietanie kontaktu)

Tvorivosť

- Nemôžu si dovoliť plytvať časom. Dodržiavajú osvedčené postupy, uniformita vo výkone, sklon ku konkretizmu, vecnosti. Častejšie pracujú ako koordinátori, oponenti. Tvorivosť v tomto veku má iný charakter.
- Príčiny zníženia tvorivosti: úbytok telesnej sily; úbytok zmyslových a pohybových schopností; telesná choroby; duševné choroby; nesprávna adjustácia; 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. 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. 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, 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 sebarealizácie, 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

■ Komunikácia

- Nedoslýchavosť
- Pomalosť
- Poruchy pamäti (hľadanie slov)
- Tendencia opakovať informáciu
- Komunikácia v skupine je problematická
- Tendencia komunikovať prostredníctvom telesných ťažkostí

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, obviňujú ich alebo aspoň podozrievajú
- 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 sebarealizácie; 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 vyrovnat'.

Postoj k vlastnému starnutiu a k starobe všeobecne býva interindividuálne rozdielny

Úroveň celkovej adaptácie na starobu je možné vyjadriť niekoľkými základnými osobnostnými dimenziami:

Aktivita – pasivita

Optimizmus – pesimizmus

Prijatie - popretie

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.
3. Odmieťa akceptovať skutočnosť, že starne, nechce sa s tým zmieriť. Demonštrujú svoju samostatnosť.
4. Realistický a zároveň pesimistický – staroba je katastrofa. Bývajú zahorknutí a nenávistní
5. Rezignujúci a pesimistický postoj k vlastnej starobe



Fyziologické starnutie je ovplyvnené aj inými faktormi ako sú napr.

- Životný štýl
- Činnosť, aktivita v živote
- Činnosť, aktivita v období starnutia
- Sociálna opora
- Zmysel života
- Chorobný proces
- Zvládanie procesu starnutia
- Hodnotenie vlastného života



Ďakujem za pozornosť

