



Felieton kwiecień 2013

PROFILAKTYKA STAROŚCI - Poziomy przygotowania osobistego

Znużeni przedłużającą się zimą, zaspami śniegu i mrozem z utęsknieniem oczekiwaliśmy wiosny, ciepłych promyków słońca, powiewów wiosennego zefirku i ożywczych kropli deszczu. Być może każdego dnia obiecywaliśmy sobie, że jak tylko zrobi się cieplej to wybiorę się do znajomych, na spotkanie, zrobię coś dla siebie, zmienię swoją postawę, otworzę się na innych. Wiosna wybuchła gwałtowną, zielenią, ciepłem, intensyfikacją prac polowych, klekotem bocianów i radosnym śpiewem ptaków. Jest cieplej a co my zrobiliśmy dla siebie? Ilu z nas dotrzymało dawanych sobie obietnic? Ilu z nas zmieniło swoją postawę i otworzyło się na innych?

Od kilku miesięcy spotykamy się i podejmujemy różne wątki związane z procesem starzenia się. Moi stali czytelnicy poznali aspekty biologiczne, psychiczne, ekonomiczne związane z wiekiem senioralnym. Mieli również okazje poznać naturalne i praktyczne sposoby profilaktyki starości i zachowania witalności dzięki własnej pracy i zaangażowaniu. Uczestnicy projektu Aktywny Senior pogodna jesień życia są dobitnym przykładem, że życie może być aktywne, twórcze i radosne do końca, że aktywność nie kończy się z przejściem na emeryturę a wręcz przeciwnie, w tym czasie można robić wiele ciekawych, przynoszących radość i satysfakcję rzeczy.

Dzisiejszy felieton, który ukazuje się w cyklu „**Język starości – przelamywaniem stereotypów**” adresowany jest do wszystkich czytelników, bez względu na wiek, zaangażowanie, status zawodowy czy ekonomiczny, wiedzę i poglądy.

Nasze życie od momentu urodzenia płynie w jednym kierunku. Poprzez okresy dziecięcy, młodzieńczy, dojrzały w adekwatnym dla siebie momencie wkroczymy w wiek senioralny. Jak będziemy do tego okresu, który jest z naturalnych kolei życia i biologii nieodwołany przygotowani, zależy tylko i wyłącznie od nas samych. W felietonie omówimy poziomy przygotowania jednostki do starości, pamiętając, że nie pojawia się ona nagle, a podlega pewnemu procesowi rozłożonemu w czasie, stąd proces starzenia się jednostki również podlega ewaluacji, omawialiśmy to we wcześniejszych artykułach. Z uwagi na rozległość zagadnienie omówimy je w dwóch kolejnych artykułach.

Czytelnicy zadadzą pytanie, jak się przygotować i po co do tego, co nieuniknione? W jakich obszarach podejmować działania, wszak już od wieków alchemicy poszukiwali eliksiru młodości, legendarnej substancji, która zatrzymałaby proces starzenia i dała życie nieskończone. W naszych rozważaniach nie idzie jednak o nieśmiertelność, wiedza życiowa i medyczna jednoznacznie stwierdza, że nie istnieją takie specyfiki ani zabiegi, które zagwarantują nam nieśmiertelność. Idzie raczej, o jakość naszego życia, niezależność fizyczną, społeczną, psychiczną, generalnie o komfort i jakość naszego życia, do jego naturalnego końca. Odpowiedź jest stosunkowo prosta, jako istoty ludzkie funkcjonujemy w obszarach biologicznym, psychicznym, intelektualnym i społecznym. W artykule dzisiejszym poruszymy obszary biologiczny i psychiczny, z nadzieją, że pozwolą Państwu na wypracowanie indywidualnych metod profilaktyki starości. Prezentowane sposoby przygotowania się do procesu starzenia są li tylko inspiracją, całokształt warunkowany jest naszymi osobistymi cechami, postawami, historią życia i rysem

psychologicznym. Warto jednak pokusić się o próbę zmiany lub choćby zmodyfikowania swojego dotychczasowego zachowania.

Obszar biologiczny

1. **Kształtowanie nawyków uprawiania sportu, rekreacji** – już od wczesnego dzieciństwa kształtujemy w sobie postawy uprawiania sportu, ćwiczeń fizycznych, aktywności ruchowej i rekreacji. Poprzez kształtowanie nawyków aktywności fizycznej, o której nie powinniśmy zapominać wraz z zakończeniem szkoły nabywamy sprawność i kondycję, działamy na rzecz własnego zdrowia, zdobywamy wiedzę o funkcjonowaniu naszego organizmu, kreatywnie wypełniamy wolny czas, uczymy się samodyscypliny, wytrwałości i konsekwencji, poczucia odpowiedzialności za zdrowie i bezpieczeństwo swoje i innych, ale również współdziałania zespołowego i wzajemnej odpowiedzialności. Wymieniona kategoria pozytywnych przemawia za tym, że zawsze warto być aktywnym ruchowo, uprawiać ćwiczenia gimnastyczne, jazdę na rowerze, gry zespołowe adekwatne do możliwości fizycznych. Po krótkim okresie, systematycznym uprawianiu dowolnego sportu, da się zauważyć, że to się opłaca, zadyszka zniknęła, stawy mniej trzeszczą, mamy więcej siły i witalności, pojawiło się ogólne zadowolenie. Skąd ta zmiana? Odsyłam do wcześniejszych tekstów.
2. **Dbalność o higienę, zdrowie i dobre nawyki** - Jak dbać o siebie każdego dnia, żeby cieszyć się dobrym zdrowiem, samopoczuciem, a na dodatek świetnie wyglądać? O zdrowych nawykach powinniśmy pamiętać nie tylko od święta albo wtedy, gdy ciało daje znać, że coś jest nie tak, nie bagatelizować jego sygnałów. Często trafiamy po poradę medyczną za późno, stąd też statystyki zapadalności na schorzenia i śmiertelność w Polsce jest tak wysoka, w porównaniu z innymi państwami UE. Niedostatecznie obserwujemy siebie, nie dbamy o profilaktykę, nieregularnie wykonujemy badania cytologiczne, analityczne, itp. Higiena życia to prawidłowe nawyki żywieniowe, regularny tryb życia, odpowiednia długość snu i pracy, ruch fizyczny, relaks. Pamiętajmy o sobie, bądźmy dla siebie dobrzy, zaspakajajmy potrzeby naszego organizmu a on nam się odwdzięczy. Nasz mózg i nasze ciało to jedność, nie zapominajmy o tym.
3. **Zachowanie jak największej sprawności fizycznej dla zachowania samodzielności** –dziecko uczy się samodzielności, samodzielnie chodzić, jeść łyżką i nożem, jeździć rowerkiem, nie chce pomocy dorosłych, nastolatek buntuje się na rodzicielską kontrolę, ograniczanie jego samodzielności. Któż z nas nie doświadczał podobnych uczuć. Nie powiem niczego nowego, stwierdzając, że osoby starsze doświadczają podobnych emocji, jeżeli ich samodzielność jest ograniczana. Ograniczana przez niewydolność fizyczna i niedołęstwo, ale także przez bliskich, którzy mają przekonanie, że zrobią coś za osobę starszą lepiej, szybciej i sprawniej. Dajmy sobie szansę na tyle ile nas stać, pozostajmy samodzielnymi, wolniej, mniej precyzyjnie, ale samodzielnymi. Poczucie samodzielności i samowystarczalności buduje nasze poczucie wartości i użyteczności, szalenie ważne, kiedy przechodzimy w wiek poprodukcyjny.
4. **Zachowanie dobrego stanu zdrowia dla przedłużenia aktywnego życia** – jedz zdrowo, badaj się regularnie, wykonuj zalecenia specjalistów, nie pal i nie nadużywaj alkoholu reszta zawiera się wyżej. Aktywność fizyczna, higieniczny tryb życia, samodzielność. Tak proste a tak trudne w realizacji, niemniej jednak życzę powodzenia.

Obszar psychiczny

1. **Adekwatne samopoznanie i akceptacja siebie** - Co trzeba wiedzieć o sobie żeby podejmować adekwatne decyzje życiowe. Historia naszego życia, koleje losu nierozdzielnie z nami związane towarzyszą nam całe życie, uczmy się wyciągać wnioski, ale również dzielić doświadczeniami z innymi. Akceptacja siebie od dziecięctwa do późnej starości, praca nad sobą, nad swoimi słabościami to w perspektywie pozytywny bilans życia. Każdy z nas staje w adekwatnym dla siebie momencie i bilansuje swoje życie, co nam się udało, czego dokonaliśmy, co po nas zostaje, nie tylko materialnego.

Miarą wielkości człowieka nie jest jego majątek, wykształcenie, uroda. Miara wielkości jest pamięć, pamięć tych, którzy zostają, żyjemy, więc godnie, nauczmy się akceptować siebie, podejmujemy trud zmiany niedobrych, często raniących innych cech, nawyków, słów, niestety perspektywa trwania życia zmienia się wraz z wiekiem, pamiętajmy o tym wcześniej. Mając kilkanaście lat mamy przekonanie, że całe życie przed nami i tak jest. Jednak z każdym rokiem naszego życia czas niejako przyspiesza, obowiązki, dzieci, szkolne ich problemy, odchodzenie dzieci z domu, ich nowe rodziny, mając kilkadziesiąt lat stwierdzamy, jak szybko minęły te lata, nawet nie wiemy, kiedy.

2. **Pozytywne myślenie o własnej przyszłości - Afirmacja życia** – Marek Aureliusz mawiał „Nasze życie jest tym, co zeń uczynią nasze myśli” To jak układają się nasze sprawy życiowe w dużym stopniu zależy od nas samych, często od tego jak myślimy, negatywnie czy też pozytywnie. Jakość życia w 90% zależy od naszego nastawienia. Właściwe podejście do pracy i do życia jest ogromnie ważne. Jednak trudno je zmienić na zawołanie. Wymaga to pracy. Ci, którzy są ciekawi, pełni entuzjazmu i poświęcenia mają duże szanse na sukces. Jeśli mamy własną wizję działania, jeżeli wiemy, do czego zmierzamy, jeżeli nasze życie jest poukładane i ma sens, to możemy stwierdzić, że mamy nastawienie pozytywne. Negatywne myślenie powoduje stres, ponieważ niszczy nasze zaufanie w to, że jesteśmy w stanie wykonać stojące przed nami zadania. Myślimy negatywnie, gdy nisko siebie oceniamy, krytykujemy się za popełnione błędy, wątpimy w swoje możliwości, spodziewamy się klęski. To jest negatywna strona sugestii, która niszczy zaufanie, szkodzi wydajności i często paraliżuje nasze możliwości. Pozytywne myślenie polega na świadomym koncentrowaniu się na pozytywach tego, co nas otacza: ludzi, zdarzeń i sytuacji. Pozytywne myślenie związane jest z rozwijaniem odpowiedzialności, która objawia się w patrzeniu w przyszłość, a nie w rozpamiętywaniu błędów przeszłości. Dlatego – zamiast tracić czas na usprawiedliwianie się i tłumaczenie - lepiej zastanowić się, co JA mogę zrobić w tej konkretnej sytuacji, aby było lepiej - i nie szukać wykrętów, albo mieć pretensje do świata i ludzi, nie ma sytuacji bez wyjścia, jest tylko cierpliwie poszukaj odpowiedzi w SOBIE.
3. **Niwelacja obaw i lęku przed własną starością – Zrozumienie i akceptacja starości, jako naturalnej fazy i twórczej kontynuacji ludzkiego życia-** starość najczęściej kojarzymy ze słabością i śmiercią, obawiamy się jej, nie umiemy sobie z tymi emocjami radzić. Uświadomienie sobie własnej skończoności, określonego czasu, który możemy wypełnić sobą i tym, co stworzymy, mobilizuje do wysiłku, do zwiększenia tempa, by zdążyć odcisnąć swój własny ślad w historii własnego świata. Nasze życie targane jest przeciwnościami i wątpliwościami, zmaganiem się z trudnościami, upadaniem i powstawaniem, upokorzeniami i kryzysami daje nam niepowtarzalną szansę na zwycięstwo nad własną kruchością. Zrozumienie, że słabości i śmierć ma swoje źródło w samej istocie człowieka. Zrozumienie istoty ludzkiego życia nie jest stanem, lecz procesem, drogą dochodzenia do mądrości, głębokiego rozumienia świata i siebie. Mądrość życiowa to także rozumienie własnego wnętrza, świadomość relacji ze światem i w świecie otaczającym. To odkrycie rzeczywistości, w której nasza własna i zewnętrzna rzeczywistość się zawierają i stanowi wszechświat. A my sami stanowimy w nim ziarno piasku w klepsydrze czasu wszechświata. Mądrość i zaufanie do siebie, pozytywne nastawienie do otoczenia, optymizm życiowy, tolerancja na stres, umiejętność nadawania sensu zdarzeniom czy możliwość uczenia się i rozwój psychiczny to kluczowe czynniki skutecznego radzenia sobie w życiu, radzenia sobie z odpowiedziami na trudne a nieuniknione pytania o przemijaniu, na które nie mamy wpływu, a nasza religia i filozofia nadaje im sens. Świadomy siebie człowiek jest zdolny do utrzymania równowagi psychicznej, mimo porażek i zagrożeń jest zdolny do bycia wolnym od ograniczeń i lęku.

Kończąc życząc, zrozumienia siebie, głębokiego wglądu w zachodzące w nas zmiany, ale również wytrwałości w kształtowaniu właściwych dla siebie nawyków i postaw.

Autor; Tes.