



Felieton maj 2013

## PROFILAKTYKA STAROŚCI - Poziomy przygotowania osobistego

Dzisiejszy felieton, jest kolejnym, 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.

W poprzednim wspominaliśmy, że nasze życie od momentu urodzenia płynie w jednym kierunku, przechodząc z okresu dziecięcego, młodzieńczego poprzez dojrzały w wiek senioralny. W artykule poruszyliśmy wątki przygotowania jednostki do starości. Omówiliśmy poziom przygotowania się w obszarze biologicznym, psychicznym. Dzisiejszy poświęcony jest obszarom intelektualnym i społecznym. Jak w poprzednim z nadzieją, że pozwolą Państwu na wypracowanie indywidualnych metod profilaktyki starości, oczywiście wskazówki 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.

### Intelektualny obszar przygotowania osobistego

Jak przygotować się intelektualnie do procesu nieuniknionego aczkolwiek rozciągniętego w czasie jakim jest starość? Odrzucamy myśl o wieku starszym, nie to mnie nie dotyczy, mam dopiero tyle albo tylko tyle lat. Nie to dotyczy innych niech oni itd. Jak każdy proces, proces starzenia się nie pojawia się nagle i niespodziewanie, jest rozciągnięty w czasie i trwa dosyć długo. Niewiele musimy robić aby poznać pewne zasady rządzące naszym życiem, przedstawiamy je w kilku prostych krokach. Lektura nie zajmie wiele czasu, może być pomocna, a w konsekwencji przygotować nas do nieuniknionych zmian.

1. **Kształtowanie osobowości kognitywnej/poznawczej** - Z całą pewnością pojawia się u czytelników pytanie, cóż to takiego? Dla niezających przytaczam definicję” typ osobowości charakteryzujący się wahaniem nastroju, napadami intensywnego gniewu, niestabilnym obrazem siebie, niestabilnym i naznaczonym silnymi emocjami związkami interpersonalnymi, silnym lękiem przed odrzuceniem i gorączkowymi wysiłkami mającymi na celu uniknięcie odrzucenia oraz chronicznym uczuciem pustki (braku sensu w życiu). W poprzednich artykułach, opisujących zmiany zachodzące z wiekiem znajdziecie Państwo odpowiedź, dlaczego z wiekiem tych zmian znajdujemy w sobie coraz więcej, chociaż nie zawsze uświadamiamy sobie ich pochodzenie. Zachęcam do powrotu do zapisów, które znalazły się w poprzednich felietonach. Można stwierdzić, że regulacja naszego zachowania związana jest z przetwarzaniem informacji, które do nas trafiają. Jeżeli więc używamy terminu kognitywna/poznawcza to nasze zachowania i ich utrwalanie związane są z procesami poznawczymi otaczającego nas świata. Bezpośrednia regulacja naszego zachowania, podlega wpływom przetwarzanych informacji, które posiadamy i otrzymujemy. Wykorzystujemy tutaj własną intuicję. Kod języka niewerbalnego, ton głosu, wyraz twarzy, postawę, które wpływają na nasze reakcje. Dodatkowo, nasze reakcje kształtujemy na podstawie posiadanego doświadczenia, jeżeli ktoś nas oszukał, zawiódł, nie dotrzymał słowa to rzutuje na naszą ocenę całej sytuacji. Niebagatelne znaczenie mają również emocje, które pośrednio regulacją nasze zachowania. Radość, żal, smutek, złość, miłość, nienawiść to naturalne emocje, które towarzyszą nam przez całe życie, przybierają najróżniejsze odcienie. Natomiast ich natężenie i umiejętność radzenia sobie z emocjami wpływa na relacje z innymi. Poczucie bezpieczeństwa, prosty i jasny komunikat werbalny, oparcie w bliskich, sieć znajomych, przyjaciół, posiadanie zainteresowań, hobby, aktywność społeczno-kulturalna, stabilizacja w obszarach zawodowych, zdrowotnych i społecznych jednoznacznie wpływa na ocenę otaczającego nas świata i ludzi. Kiedy jednak coś szwankuje w naszej perspektywie i percepcji zgoła inaczej odbieramy otaczająca nas rzeczywistość. Jak uniknąć utrwalania się niepożądanych zachowań? Nie ma jednej złotej reguły, nierzetelny jest ten, kto mniema, że zna odpowiedź i ma receptę na rozwiązanie problemów osób starszych. Mam nadzieję jednak, że odpowiedź nasunie się sama niżej.

2. **Rozbudzenie zainteresowań** – Spoty i akcje promocyjne zachęcają do czytania, kampania „Cała Polska czyta dzieciom” to nic innego jak rozbudzanie zainteresowań, w tej konkretnie sytuacji u dzieci, kształtowanie nawyku czytania i ciekawości świata. Pamiętajmy jednak, że podany przykład nie zamyka drogi do rozbudzania zainteresowań i ciekawości tylko do wieku dziecięcego i szkolnego. Każdy wiek ma swoje określone zdolności, jednak jest jedna zdolność wspólna, bez której uczenie się byłoby niesłychanie trudne, a może nawet niemożliwe. To zdolność dziwienia się i zadawania pytań, czyli po prostu ciekawość, za którą idą zainteresowania, a to klucz do aktywności własnej i poszerzania własnych horyzontów.

3. **Umiejętność ich twórczego zaspokajania** – Kiedy już nas coś zainteresuje, to w jaki sposób twórczo rozwijać własne pasje? W tym miejscu nie jest istotne czy będą to podróże, muzyka, plastyka, modelarstwo, sport czy coś zupełnie innego, co przynosi nam przyjemność i satysfakcję. Ważne jest, że mamy obszar działalności, który daje szansę wyrażania siebie, bycia użytecznym w wybranej przez siebie formie, zindywidualizowanej, uwzględniającej osobiste możliwości, upodobania i zwyczaje. Czy rozwijamy zainteresowania w zaciszu domu, w zorganizowanej grupie, korzystamy z dostępnej oferty warunkowane jest naszymi preferencjami, twórczo zaspokajamy własne zainteresowania a tym samym przechodzimy do kroku czwartego, jakim jest

4. **Kreatywny wymiar czasu wolnego** – czas, jak szybko upływa, doświadczamy po przemijających po sobie porach roku, pojawiających się zmarszczkach, siwiejących włosach, rosnących dzieciach, a czasem dostrzegamy jak już urosły nasze wnuki. Poruszamy się i żyjemy w czasie, to doświadczenie dane jest każdemu. Czasu nie ominął również postęp cywilizacyjny, zmiany metod pracy, wypoczynku i rekreacji. W rezultacie zwiększyła się ilość czasu wolnego. Stał się udziałem wszystkich członków społeczeństwa. Ceniśmy zarówno czas związany z pracą, jak również czasu wolnego. Niejednokrotnie brak pracy i stopniowy proces wykluczania z aktywności doprowadza do zaburzenia postrzegania czasu wolnego. Czas wolny umożliwia kontakty i przeżycia społeczne. Zaspokajanie potrzeb współpracy, formowania zainteresowań, wspólnego działania, odnoszenia sukcesów i satysfakcji. Nadmiar wolnego czasu, nieumiejętność jego spożytkowania i pustka wewnętrzna mogą doprowadzić do różnego rodzaju zmian. Czas wolny wypełniony pustką i beczynnością sprzyja popadaniu uzależnienia, konsumpcjonizm i zależność od taniej rozrywki.

Jak więc zagospodarować swój wolny czas kreatywnie, nie czuć się samotnym i odrzuconym. Osoby starsze, w wielu przypadkach dysponujące dużą ilością wolnego czasu mogą angażować się nie tylko w działania, które pozwalają na realizację siebie, mogą także pomagać innym. Możliwości jest wiele. Wśród nich angażowanie się w działalność różnorodnych organizacji, fundacji, czy stowarzyszeń, grup samopomocowych oraz podejmowanie nowych ról rodzinnych (babci, dziadka) czy też ról społecznych. Można również podejmować działania pomocowe skierowane do osób znajdujących się potrzebie. Działalność taka daje szansę wykorzystania doświadczenia osób starszych ale także stwarza możliwość dalszego rozwoju oraz poczucia bycia potrzebnym.

5. **Uprawianie „gimnastyki” umysłu - Niedopuszczanie do jałowej intelektualnie starości.** W dzisiejszym świecie coraz większego znaczenia nabiera umiejętność kreatywnego myślenia i rozwiązywania nietypowych problemów. Umiejętności tej, jak zresztą każdej innej, nabiera się poprzez stawianie sobie coraz większych wymagań i pokonywanie kolejnych progów, doskonalenie osiąga się poprzez ćwiczenie. Najlepszym ćwiczeniem umysłu jest rozwiązywanie zagadek logicznych i łamigłówek, nie mówiąc o tym, że jest również miłym sposobem spędzania czasu. Wiemy więcej, myślimy logicznie, dajemy sobie radę z problemami, nierzadko potrafimy zaskoczyć więc do dzieła i tak trzymać.

### Spółeczny obszar przygotowania osobistego

Dla jakości przeżywania okresu starości większe znaczenie, aniżeli wiek metrykalny czy nawet wiek prawny, mają trzy inne ściśle ze sobą powiązane kryteria starzenia się: są to wiek biologiczny, psychiczny i społeczny.

Wiek biologiczny to stopień ogólnej sprawności i żywotności organizmu człowieka. Wiek biologiczny stanowi wypadkową licznych czynników i pozostaje indywidualną cechą każdego człowieka.

Wiek psychiczny pozostaje w ścisłym związku z wiekiem biologicznym. Oceniany na podstawie badań funkcji intelektualnych, sprawności narządów zmysłów czy też zdolności adaptacyjnych człowieka.

Wiek społeczny – odzwierciedla społeczną sytuację człowieka. Można go określić analizując zmieniające się na przestrzenie życia człowieka i pełnione role społeczne. Ich charakter, zakres i hierarchia ulegają zmianom, np. ogranicza się lub kończy pełnienie roli pracownika, zmienia się charakter pełnienia roli rodzica, zaś pojawiają się role dziadka lub babci. Jeżeli w naszych postawach zmodyfikujemy elementy, które są naszym problemem, blokują nas w

jakimś wymiarze. Uniemożliwiają nawiązywanie dobrych relacji czy też pozostajemy pod wpływem stereotypów i opinii innych. Jeżeli pokonamy to własną pracą i wysiłkiem będzie nam łatwiej poruszać się w obszarze społecznym, rodzinnym, publicznym. Najważniejsze to.

1. **Obalenie negatywnych stereotypów starości** - media kreują kult młodości, sukcesu i sprawności, przedstawiają zafałszowany obraz starości. Niejednokrotnie jednak sami przyczyniamy się do utrwalania negatywnych stereotypów, utwierdzając siebie w błędnych sądach. Czynią to zarówno osoby starsze kwitując swoje życie słowami „nic mnie już nie czeka”, jak i ich najbliżsi mówiących „no cóż swoje już przeżyła”. Starość zostaje zatem sprowadzona nie do etapu życia, ale do oczekiwania na śmierć. Aby mieć wpływ na zmianę społecznych stereotypów sami zadbajmy o ich stopniowe rugowanie na przykład poprzez
2. **Wdrożenie do aktywności społecznej i jej utrzymywanie** - Przegląd dostępnej oferty pozwala wnioskować, że jeżeli nie wychodzę i jestem pasywny społecznie to nie chcę. Niezasadne jest tłumaczenie, że nie ma gdzie lub nic się nie dzieje. Dzieje się dużo, warto z tego skorzystać.
3. **Utrzymanie więzi rodzinnych i towarzyskich** – W tym miejscu jest tylko jedno zdanie: szanujmy się wzajemnie a to umacnia nasze relacje i więzi rodzinne i towarzyskie
4. **Zaangażowanie się w działalność klubów, grup, związków i stowarzyszeń** – dobór zależy od osobistych preferencji, ważne abyśmy dostrzegli sens własnej aktywności i zaangażowanie w któryś z obszarów społecznych.
5. **Przyjmowanie nowych ról społecznych** –jak dobrze być kochanym dziadkiem, babcią, nawet „ciociobabcią”

Sposób funkcjonowania seniorów w społeczeństwie jest determinowany nie tylko przez dokonujące się z wiekiem zmiany biologiczne i psychiczne, ale również poprzez poziom akceptacji społecznej. Stereotypy oraz stopień identyfikacji z nimi determinują postawy i role społeczne osób starszych. O ile stereotyp ten będzie podkreślał pozytywne cechy ludzi w podeszłym wieku: mądrość, doświadczenie życiowe, a stosunek młodszych pokoleń pełen będzie szacunku i uznania, o tyle ludziom starszym łatwiej będzie podjąć pełnienie stosownych ról. W sytuacji, gdy stereotyp skoncentruje się na nieprzydatności społecznej czy bierności, wówczas zmniejszy się prestiż wieku podeszłego, a poziom identyfikacji z rolą seniora będzie niższy.

Kończąc życząc wszystkim znoszenia barier wieku, błyskotliwości umysłu, wielu nowych ról społecznych, obalania stereotypów i mitów oraz wiecznej młodości ducha.

*Autor. Tes*

#### Źródła:

1. [www.psychiatria.viamedica.pl](http://www.psychiatria.viamedica.pl)
2. B. Szatur-Jaworska, *Ludzie starzy i starość w polityce społecznej*, Warszawa 2000, s. 34-36