



FELIETON 4 /luty 2013

GERONTOLOGIA - Pomyślny proces starzenia się - aspekty psychologiczne

W poprzednim felietonie rozpoczęłam wątek przemian inwolucyjnych, jakie zachodzą w naszym organizmie wraz z upływem czasu. Poruszałam elementy przemian biologicznych oraz sposoby i działania profilaktyczne, niewątpliwie wpływające na poprawę jakości życia w wieku senioralnym. W dzisiejszym artykule podejmuję kwestie psychospołeczne towarzyszące procesowi starzenia się oraz omówimy elementy profilaktyki, przydatne dla lepszego funkcjonowania społecznego a co najważniejsze dla samopoczucia poszczególnych osób.

Wiek senioralny to okres wielu zmian osobniczych. Jak już wcześniej wspomniano do najbardziej ewidentnych cech starzenia się organizmu należy stopniowe pogarszanie się wszelkich zdolności adaptacyjnych, mniejsza wydolność fizyczna, pojawiające się i towarzyszące choroby oraz specyficzne nastawienie psychiczne.

Podejmowany wątek jest niezmiernie istotny dla zrozumienia zachowań i postaw osób starszych, szczególnie przez osoby młodsze, w tym dzieci i opiekunów seniorów. Niejednokrotnie nie znając podłoża zmian błędnie je interpretujemy, co rodzi nieporozumienie, spory a w skrajnych przypadkach izolację osób starszych.

Najwidoczniejszymi, utrudniającymi funkcjonowanie i rzutującymi, na jakość życia osób starszych problemami są:

Oslabienie pamięci – u osób starszych obserwuje się osłabienie zdolności zapamiętywania. Osłabiona jest pamięć świeża, tzw. krótkotrwała, natomiast informacje zgromadzone wcześniej są ciągle trwałe. Seniorzy doskonale pamiętają dawne wydarzenia, potrafią barwnie opowiadać o historii, w której sami uczestniczyli. Doskonale pamiętają towarzyszące zdarzeniom emocje i szczegóły. Problemem natomiast może być np. zapamiętanie dawki leku, godziny umówionego spotkania, miejsca odłożenia dokumentów czy innych drobnych rzeczy, znalezienia się w nowym otoczeniu i miejscu. To, co nie jest żadnym problemem dla ludzi młodych rodzi wiele sytuacji lękowych dla osób starszych. Nierzadko czują się one jak dzieci zagubione i bezradne w zdarzeniu z nowymi sytuacjami, które wydają się znane, ale jakieś inne, trudne do ogarnięcia.

Retrospektywna postawa i zmiana zakresu zainteresowań – u ludzi w podeszłym wieku zakres zainteresowań ograniczony jest do tych, które w największym stopniu zajmowały daną osobę w przeszłości. Z powodu małej elastyczności i małej umiejętności dostosowania się do nowych warunków, osoby starsze nie zdobywają nowych zainteresowań. Przyjmują postawę optymistyczną, wspominając dawne dobre czasy, lub postawę pesymistyczną, twierdząc, że zawsze było im ciężko. Ten podział osobowości kształtuje jednocześnie postawy osób starszych, które nas otaczają. W relacjach społecznych spotkamy seniorów aktywnych, pogodnych, radosnych, chętnych do udziału w proponowanych zajęciach, spotkaniach, zaangażowanych w wielu obszarach itp. Spotkamy również seniorów izolujących się, zamkniętych w sobie, zgorzkniałych, narzekających na wszystko, co ich otacza, wyrodne dzieci, niewychowane wnuki, choroby, słabości, zło otaczającego świata. Nie twierdzę tutaj,



że nasz świat i ludzie są idealni, podkreślam jedynie pewne cechy różnorodności osób w wieku starszym, których spotykamy wśród siebie, z którymi wchodzimy w różnorodne sytuacje społeczne.

Mała elastyczność i upór – z racji niezdolności do przystosowania się, do dynamicznie zmieniającej się rzeczywistości osoby starsze przyjmują pozycję obronną, która wyraża się tendencją do uporu. Nie zawsze rozumiemy, odbieramy takie zachowania, jako złośliwości, niechęć czy torpedowanie zmian, które chcemy wprowadzić. Charakterystyczne zachowania to unikanie wszelkiej niepewności, niechęć do podejmowania wysiłku, niechęć do przyjmowania pomocy od osób obcych. Wszyscy obawiamy się nowych, nieznanymi sytuacji, trudnych decyzji i wyzwań, jednak szczególnie trudne są one dla osób starszych. Poznanie zmian inwolucyjnych w sferze psychicznej ułatwi nam zrozumienie postaw i zachowań seniorów bez uszczerbku w relacjach społecznych. Pozwoli także, na pomoc tym, którzy jej potrzebują, jednak z uwagi na zmiany w zachowaniu powodowane wiekiem odmawiają jej przyjęcia.

Zmiany charakterologiczne – Charakter ludzi starszych nie ulega zmianie. Pojawia się natomiast nasilenie cech charakteru widocznych w młodości - występują tzw. cechy karykaturalne. Osoba sympatyczna, może się stać przesadnie miłą, a złośliwiec nadal, możliwe, że bardziej, będzie złośliwy i nieprzyjemny dla otoczenia. Z upływem lat, obserwuje się utrwalenie tych cech, które były przez całe życie pielęgnowane, które wynikają z zawodowych czy prywatnych priorytetów. Ludzie starsi nie lubią zmian i innowacyjnych rzeczy w swoim otoczeniu. Wolą pozostać przy tym, co znają i wiedzą, jak należy z tym postępować. Znacznie spada poziom zainteresowań. Człowiek, gdy jest już w podeszłym wieku, lekceważy to, co nowe, także młode pokolenie, nierzadko staje się to podłożem konfliktu pokoleń. Starsi nie potrafią lub jest im niezwykle trudno zaadoptować się w nowych warunkach mieszkaniowych czy życiowych. Nawet jednorazowy nocleg poza domem może stanowić problem. Wszystko, co nowe, nieoczekiwane wywołuje lęk i niepokój. Zmniejsza się zdolność do sterowania uczuciami, ogranicza się chęć kontaktu z innymi ludźmi oraz intensywność przeżyć. Zmiana osobowości wyraża się labilnością emocjonalną, huśtawkami nastrojów oraz sprzecznymi reakcjami na bodźce, np. śmiech na wieść o śmierci. Miłość, którą człowiek dawał w młodości, staje się miłością ksobną w wieku podeszłym (polegające na braniu do siebie zachowań innych osób). Ludzie starsi pragną być zauważani, doceniani, być w centrum zainteresowania. Jak każdy, nie lubią, gdy się im nie okazuje należytej uwagi, lekceważy, nie zaprasza do wspólnego egzystowania.

Nasze niepoprawne podejście do seniorów może stać się przyczyną rozwoju depresji. W okresie starości konieczne jest zaspokajanie potrzeby poczucia bezpieczeństwa, szacunku, rozmowy i bliskości. Osoby w podeszłym wieku chcą być jeszcze potrzebne, nie chcą być ciężarem i pragną być samodzielne.

Pamiętajmy! Jakże relacje panują w naszym domu, w jakim klimacie, szacunku i zrozumienia dla starszych wyrastają nasze dzieci taka będzie również nasza starość. Edukacja do starości to przygotowanie siebie i następnych pokoleń do procesu starzenia się.

Sprawność intelektualna osób w podeszłym wieku rozumiana jako wiedza ogólna i zasób słów nie zanika. Zmniejsza się natomiast wydolność intelektualna. W związku z tym starsi ludzie potrzebują więcej czasu, aby wykonać jakąś czynność intelektualną. Należy podkreślić



również, iż sprawność intelektualna podlega treningowi. Badania gerontologiczne wykazały, iż ogólna wiedza i zasób słów zostają zachowane, chyba, że doszło do ich wymazania na skutek zmian organicznych w mózgu. Natomiast zdolność do zapamiętywania, koncentracji i czas reakcji zmniejszają się wraz z wiekiem. Stąd też dawna sprawność działania, wydolność intelektualna jest w starszym wieku ograniczona. Natomiast podczas wykonywania zadań niepodlegających kontroli czasu osoby starsze nie wykazują znamienych różnic sprawnościowych.

Reasumując naturalnymi cechami psychiki, które w mniejszym lub większym stopniu mogą pojawiać się w starszym wieku są:

- zmniejszenie ilości zainteresowań, zwłaszcza rzeczami nowymi
- zasadniczość i sztywność poglądów
- lęk przed wszystkim nowym i zmianami
- osłabienie kojarzenia
- zmiany wrażliwości uczuciowej, łatwe wzruszanie się
- lekceważenie nowych czasów i młodego pokolenia
- drażliwość i labilność emocjonalna
- skłonność do zamykania się w sobie
- koncentracja na swoich dolegliwościach
- poczucie niedopasowania i irytacji otaczającym światem.

Opieka nad osobami starszymi

Za wiele zmian zachodzących w psychice starzejącego się człowieka odpowiedzialne jest jego otoczenie. Spychanie go na margines życia, monotonia i szarzyzna życia może być przyczyną niezadowolenia, frustracji i zamykania się sobie. Traktowanie ludzi starych jak dzieci (używanie zdrobnień, lekceważenie) może również wyrządzić wiele szkody. Starszy człowiek funkcjonuje lepiej w znanym sobie otoczeniu. Drastyczna zmiana tego otoczenia, może spowodować znaczne pogorszenie codziennego funkcjonowania! Niezwykle istotne jest troska rodziny i otoczenia o sytuację socjalną człowieka starszego. Opiekując się osobami starszymi należy stwarzać atmosferę zaufania, bowiem osoby takie unikają przyjmowania pomocy od osób obcych. W przypadku zlecenia osobie w podeszłym wieku jakiegoś zadania, należy ułożyć je w ciąg czynności i dążyć do uzyskania stereotypu, nie poleca się wprowadzania jakichkolwiek zmian, burzących utrwalony i znany porządek.

Starzenie się nie jest łatwym ani przyjemnym procesem. Czekają każdego. Nie wszyscy muszą jednak borykać się z problemami opisanymi powyżej. Aby zapobiegać lub minimalizować zachodzenie zmian psychologicznych wieku starczego, należy prowokować mózg do wysiłku. Zaleca się czytanie książek, rozwiązywanie krzyżówek i spędzanie czasu z ludźmi otwartymi i towarzyskimi. Dla ludzi w podeszłym wieku ważne jest także przebywanie w gronie rówieśników i świadomość, że nie są osamotnieni, czego życzą wszystkim moim czytelnikom.

Autor. Tes

Źródło:

www.Choroby wieku starczego

www.biomedical.pl

www.psychiatria.pl/