

Warszawa, 23 marca 2022r.

Wesołe jest życie staruszka?

Senior według książkowej definicji, to osoba po 60 – 65 r.ż. W Polsce w roku 2021 stanowili oni 25% populacji naszego kraju. Prognozy przewidują, że do 2050 roku ten odsetek zwiększy się do ponad 30%. Oznacza to, że seniorzy będą stanowić coraz szersze grono ludzi. Już dziś powstają nowe gałęzie nauki, nakierowane na problemy, zdrowie, stan psychiczny osób starszych. W psychologii powstała osobna dyscyplina - psychogerontologia.



W psychologii o tym etapie życia mówi się jako konflikcie między integralnością ego a rozpaczą. Integralność ego opiera się na akceptacji natury ludzkiej i akceptacji własnego istnienia jako skończonego ale i zarazem niepowtarzalnego. Jeśli osoba nie umie zaakceptować swego dotychczasowego życia, nie jest też zdolna pogodzić się z faktem swojej śmiertelności i posiada pragnienie rozpoczęcia wszystkiego od nowa - rodzi się rozpacz i lęk przed śmiercią.

Według sjp.pl szczęście to m.in. uczucie zadowolenia, radości; to wszystko, co wywołuje ten stan. Kiedy naukowcy przeprowadzili rozmowy z 91 niemieckimi stulatkami, okazało się, że choć zdecydowana większość (ponad 80%) potrzebowała stałej opieki pielęgniarstwa, ponad 70% zadeklarowało, że przez większość czasu czują się szczęśliwi.

Aby właśnie wesołym, jak w piosence Kabaretu Starszych Panów, mogło być życie staruszka, jest konieczność pochylenia się nad kilkoma obszarami, które dla osób starszych mogą być wyzwaniem. Starość to próba sił na wielu płaszczyznach, które mocno obciążone są widmem smutku, samotności, żałoby a tym odczuciom daleko jest do szczęścia.

Żałoba

Ludzie starsi często doświadczają odchodzenia bliskich. Istnieje o wiele większe prawdopodobieństwo konieczności pożegnania się z rodzeństwem, krewnymi, partnerami czy przyjaciółmi niż w przypadku osób z innych grup wiekowych. Choć bezradność w obliczu straty jest nieunikniona, to jednocześnie osoby starsze, z uwagi na doświadczenie i akceptację własnej śmierci, która przedstawiana jest jako nieuchronna, zwykle mierzą się z takimi zdarzeniami z większą zgodą i spokojem niż te młodsze.



Choroby i niepełnosprawności

Seniorzy częściej borykają się z chorobami i problemami natury medycznej, co jednocześnie oznacza, że są bardziej zależni i czują się bardziej sfrustrowani. Podobnie choroby, takie jak demencja starcza lub choroba Alzheimera, mają większy wpływ na zdrowie psychiczne, wywołując uczucie zagubienia lub niepokoju, co przyczynia się do większego prawdopodobieństwa zaburzeń psychicznych.

Samotność

Kolejnym problemem, z którym muszą sobie radzić osoby starsze, jest samotność. Badania przeprowadzone przez University of Chicago w 2014 r. wykazało, że poczucie samotności u osób starszych może zwiększyć ryzyko przedwczesnej śmierci aż o 14%. Postrzeganie siebie jako samotnej, bez wsparcia – powoduje zwiększone trudności w zasypianiu, podwyższa ciśnienie krwi i poziom kortyzolu – hormonu stresu, wpływa na problemy z układem odpornościowym i zwiększa prawdopodobieństwo zachorowania na depresję.

Przejście na emeryturę

Zakończenie aktywności zawodowej i przejście na emeryturę zalicza się do krytycznych zdarzeń życiowych (sytuacji kryzysowych) w starości. Jeśli decyzja ta zostaje podjęta z przymusu, wówczas moment ten będzie doświadczeniem trudnym, rodzącym wiele problemów i negatywnie oddziałującym na dalsze życie emeryta.



Według badań przeprowadzonych na Uniwersytecie Kalifornijskim w San Diego, pozytywne nastawienie do starości miało większy wpływ na „dobre starzenie się” niż same warunki zdrowotne. Przeprowadzono wywiady z 500 osobami w wieku od 60 do 98 lat, prosząc ich o ocenę satysfakcji życiowej od 1 do 10, a także o przedstawienie raportów medycznych. Uzyskane wyniki pokazały, że najbardziej optymistyczni seniorzy nie zawsze byli osobami o najlepszym zdrowiu. W ten sposób udowodniono, że „dobre starzenie się” nie jest ściśle związane z brakiem dolegliwości fizycznych, ale z dobrym postrzeganiem siebie i swojej starości. W badaniu tym podkreślono również znaczenie spotkań towarzyskich i uczestniczenia w zajęciach rekreacyjnych jako sposobu na zwiększenie poziomu zadowolenia, a w konsekwencji szczęścia u osób starszych. Nie bez powodu coraz więcej aktywności nastawionych jest na seniorów. Można wybierać z szeregu atrakcji jak np. Uniwersytety Trzeciego Wieku, grupy wsparcia, zajęcia sportowe, portale randkowe, kluby seniora. Równie ważne jest podtrzymywanie bliskich relacji i umiejętność proszenia o pomoc.

Nie bez przyczyny pomysł na stworzenie Centrum Aktywności Międzypokoleniowej, czyli pierwszego w Polsce budynku łączącego dom dziecka, żłobek, ośrodek dziennego pobytu dla seniorów i ośrodek dla osób z niepełnosprawnością, zdobył kilka nagród i stał się inspiracją do tworzenia podobnych przestrzeni.

(-) *Agnieszka Szymańska*

Agnieszka Szymańska – psychoterapeutka ze Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy. Zajmuje się psychoterapią indywidualną osób dorosłych.

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy jest jednostką organizacyjną m.st. Warszawy działającą dla mieszkańców Warszawy.

Skontaktuj się z nami:



22 277 11 98
22 277 11 97



sekretariat@sprwawer.pl



www.sprwawer.pl



[@SPRWawer](https://www.facebook.com/SPRWawer)