



Stáří

Charakteristika jednotlivých
životních etap



Kdy je člověk starý?



Nesnadná otázka ze tří důvodů:

1. interindividuální variabilita - pokles výkonnosti v některé činnosti, zatímco v jiné stoupá nebo je zachován
2. intraindividuální variabilita - rozdíly mezi jedinci v zachování svěžesti
3. sociální kontext - pokroky ve zdravotní péči a celkové společenské změny, člověk je starý, když ho za takového považuje zbytek společnosti, v roce 1800 40letý kmet, v roce 1890 50letý stařec, dnes nejdříve rok 65 a hranice se stále posouvá

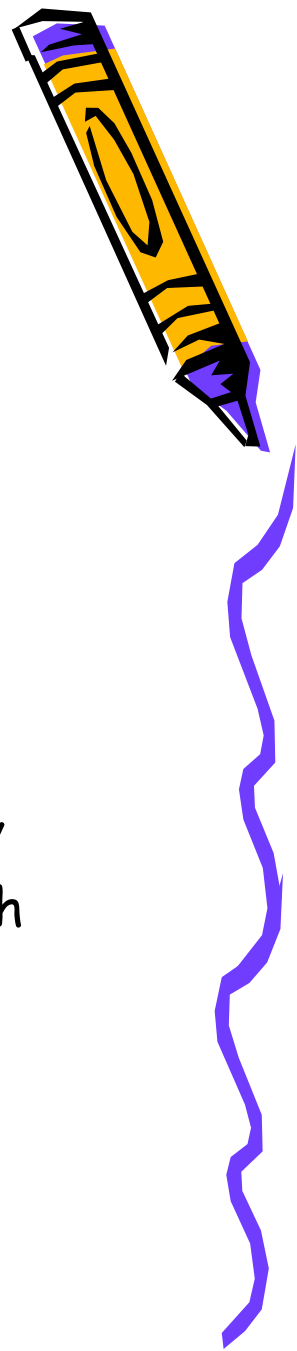
Stárnutí - souhrn změn ve struktuře a funkcích organismu, které podmiňují jeho zvýšenou zranitelnost a pokles schopnosti a výkonnosti jedince.



Biologické projevy stárnutí

snižuje se odolnost vůči infekcím
zvýšuje se sklon k nádorovým onemocněním
zpomaluje se hojení ran
ztrácí se pružnost vaziva
zvýšená lomivost kostí
sklerotizují cévy

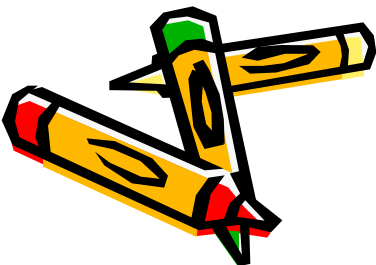
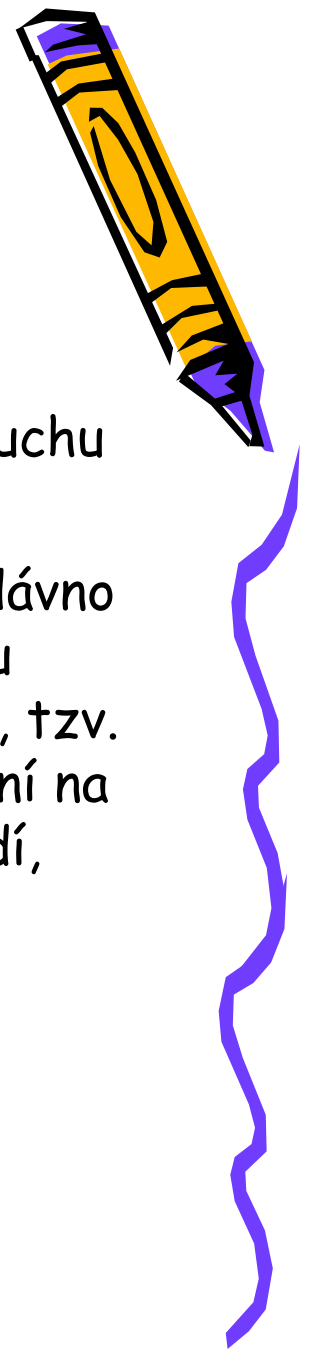
největší projevy v oblasti nervové a endokrinní soustavy
zmenšování hmotnosti mozku: odumírání neuronů x jejich
zmenšování a snižování počtu synapsí



Změny u stárnoucích lidí

zhoršení smyslového vnímání následováno ztíženou komunikací, změny v emoční oblasti, zvýšená úrazivost, 90% populace zhoršení zraku, 30% populace zhoršení sluchu

zhoršení paměti, obzvláště pro nové události, zatímco dávno minulé zážitky zůstávají v paměti dobře uchovány a jsou snadno vybavovány, minulé je hodnoceno spíše pozitivně, tzv. vzpomínkový optimismus, zvýšené až nepochopitelné lpění na minulosti, problém s přizpůsobením se změnám prostředí, prudké zhoršení psychického stavu při přechodu do neznámého prostředí - relokační syndrom, smrt z maladaptace (ve vysokém věku 30-70%)



Změny inteligence

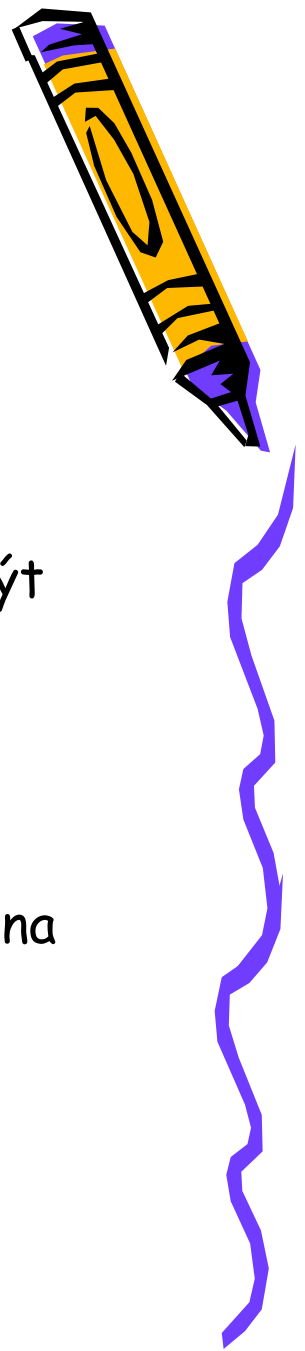
měření klasickými int. testy prokazují snížení
longitudinální výzkumy - generační posuny inteligenčního
kvocientu

krystalická inteligence - budována ze všech životních
zkušeností, získaných spontánně i formálním vzděláním,
stoupá v průběhu života, roste i ve stáří

fluidní inteligence - kognitivní flexibilita, projevuje se ve
schopnosti učit se novým věcem, rychlostí, prací pod
časovým stresem, schopností přecházet z jednoho způsobu
myšlení ke druhému, klesá již po 30 roce života, ve stáří
snížena



Změny afektivní prožívání



snižuje se intenzita emocí, citové prožívání se stává méně bezprostředním - již se tak snadno nenadchne, ale ani nerozlobí, situace hodnotí klidněji, racionálněji

na počátku stáří - potřeba seberealizace, smysluplnost, být užitečný pro druhé

poté - potřeba emočního zakotvení a pozitivního přijetí v kruhu blízkých

v pozdějším stáří - druzí lidé se začínají vzdalovat, jejich osudy se stávají lhostejnými, velké soustředění na sebe a na své problémy, ztrácí schopnost nadhledu a porovnání, přecitlivělost a sebezaměřenost může být vystupňována v sobeckost a hypochondrii



reálná sociální izolace x subjektivní pocity osamocení

Kreativita

klesá od střední dospělosti - měřeno počtem významných uměleckých či vědeckých prací

lidská tvořivá činnost dosahuje vrcholu obvykle mezi 25. a 40. rokem

záleží však na odvětví činnosti - ve vědě filosofie x fyzika

povzbuzující příklady:

Michelangelo - téměř v 90 letech tesal Pietu

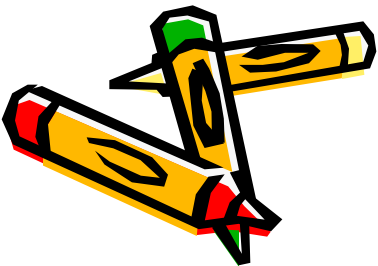
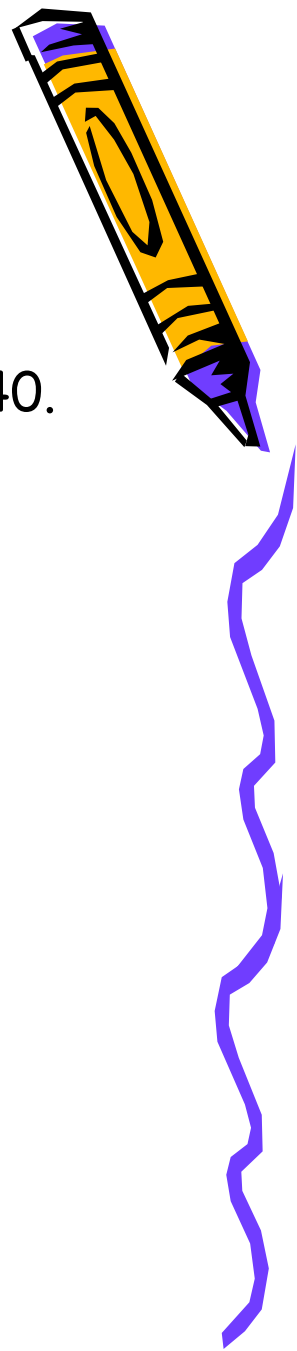
Goethe - v 83 letech dokončil druhý díl Fausta

Sofokles

Komenský

Květa Legátová

...



Strategie vyrovnání se se stářím

Seřazeno dle sociální přijatelnosti:

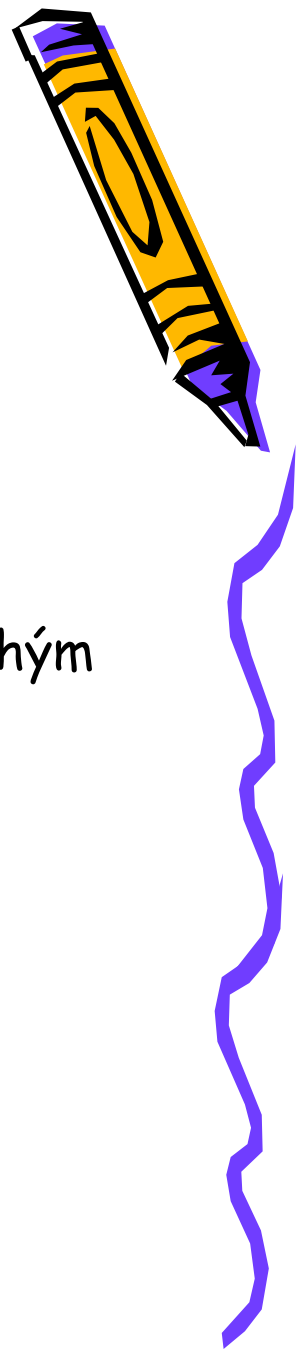
Konstruktivní strategie

Strategie závislosti

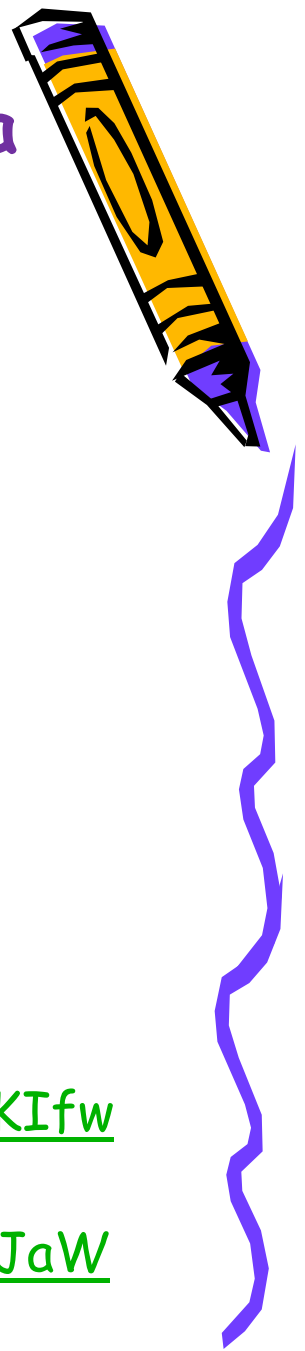
Strategie obranná

Strategie hostility - nepřátelství a hněvivost vůči druhým

Strategie sebenenávisti



Optimální adaptace na stáří - Švancara



Zásady pěti P:

- perspektiva - udržení orientace na budoucnost
- pružnost - přijímat nové podněty, měnit své zvyklosti
- prozíravost
- porozumění pro druhé
- potěšení - udržovat a budovat si zdroje radosti

Aktivizační programy

Ageismus - www.ageismus.cz nastudovat!

Film Šmejdi <http://www.csfd.cz/film/322198-smejdi/>

Lidské tělo 6 http://www.youtube.com/watch?v=h4DT_W6KIfw

Rozdíly mezi pohlavími

https://www.youtube.com/watch?v=Nzm5piisiKw&list=PLs_JaW_UJZZXnaXkA318LCZLuZ2WmMF4JR

