

# 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

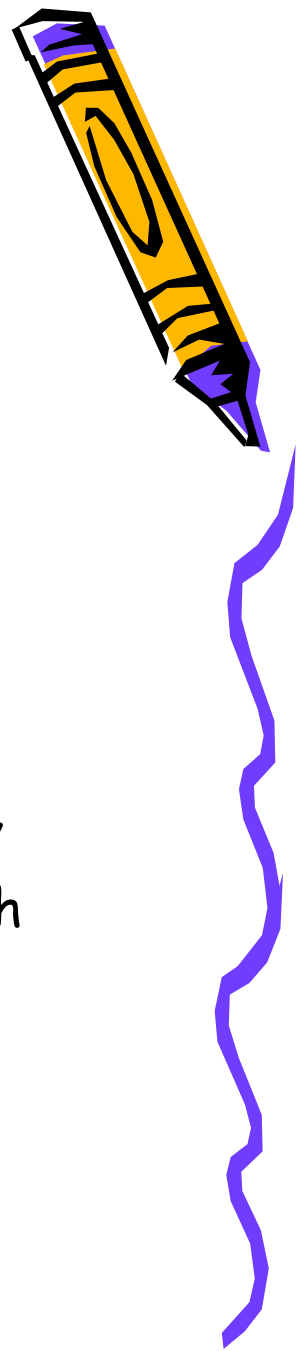
Stárnutí - souhrn změn ve struktuře a funkcích organismu, které podmiňují jeho zvýšenou zranitelnost a pokles schopnosti a výkonnosti jedince.



# Biologické projevy stárnutí

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

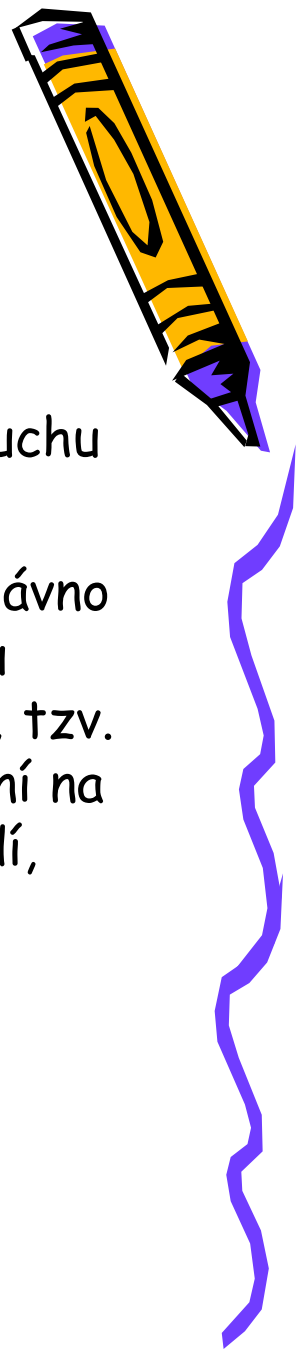
největší projevy v oblasti nervové a endokrinní soustavy  
zmenšování hmotnosti mozku: odumírání neuronů x jejich  
zmenšování a snižování počtu synapsí



# 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

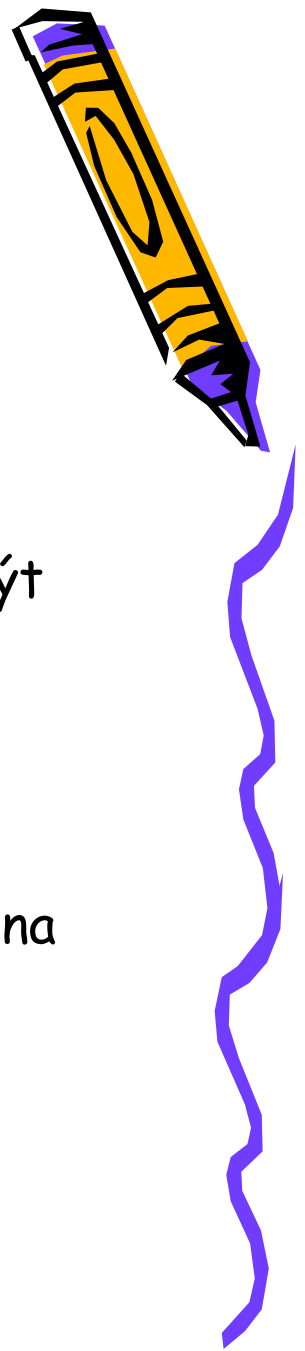
měření klasickými int. testy prokazují snížení  
longitudinální výzkumy - generační posuny inteligenčního kvocientu

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

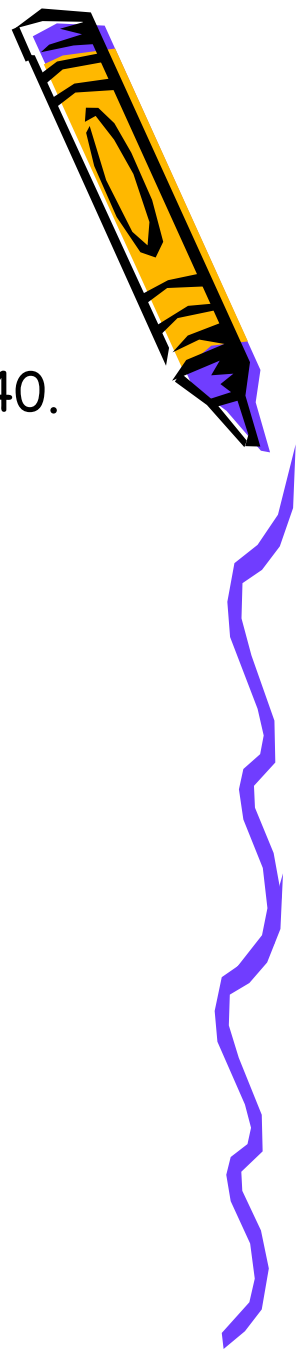
Goethe - v 83 letech dokončil druhý díl Fausta

Sofokles

Komenský

Květa Legátová

...



# Strategie vyrovnání se se stářím

Seřazeno dle sociální přijatelnosti:

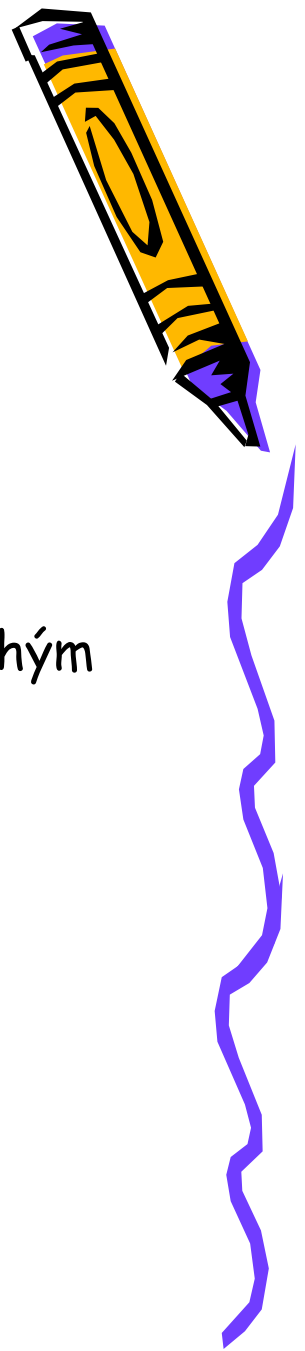
Konstruktivní strategie

Strategie závislosti

Strategie obranná

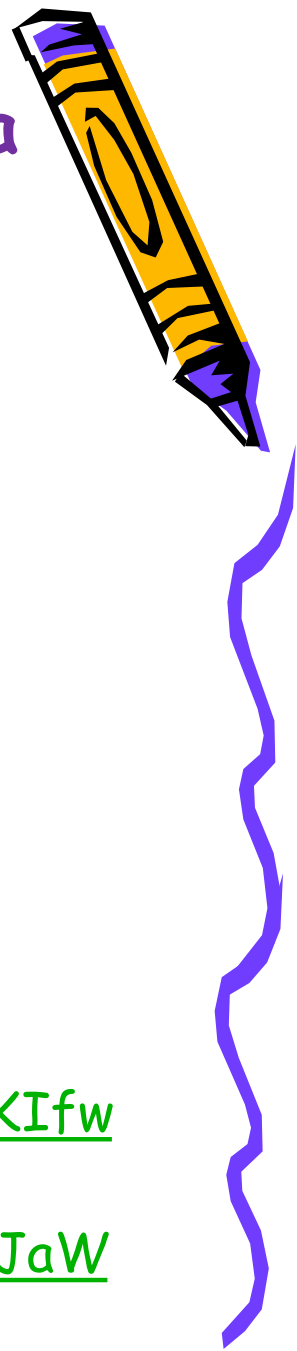
Strategie hostility - nepřátelství a hněvivost vůči druhým

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](http://www.ageismus.cz) nastudovat!

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

Lidské tělo 6 [http://www.youtube.com/watch?v=h4DT\\_W6KIfw](http://www.youtube.com/watch?v=h4DT_W6KIfw)

Rozdíly mezi pohlavími

[https://www.youtube.com/watch?v=Nzm5piisiKw&list=PLs\\_JaW\\_UJZZXnaXkA318LCZLuZ2WmMF4JR](https://www.youtube.com/watch?v=Nzm5piisiKw&list=PLs_JaW_UJZZXnaXkA318LCZLuZ2WmMF4JR)

