

# Životní odpoledne Druhý dech

# Úvod

**Stárnutí** (Švancara): **46/48-65** let věku

**Starší dospělost** (Vágnerová): **45-60** let věku

„Běžec na dlouhé trati se dříve nebo později dostane do krize: je unaven, špatně se mu dýchá, má pocit, že už nemůže dál, že musí vzdát – na nic nemá větší chuť než vybočit z trati a sednout si do trávy. Pak náhle jako by z něj únava spadla, pocítí příliv síly a svěžesti, radostné nálady. Tělo poslouchá jako stroj, nohy se pohybují lehce a pravidelně. Říká se tomu druhý dech...“ (Říčan 2004, s. 289)

# Starší dospělost

**Starší dospělost** (od 46-48 do 60-65 let věku)

Období dospělosti se zpravidla člení na mladší dospělost (do 30 let), střední (do 45 let) a starší dospělost (do 60 let).

## **Etapy dle Langmeiera:**

1. Časná dospělost – 20 – 25 let, přechod od adolescence k plné dospělosti
2. Střední dospělost – do 45 let (cca), plná výkonnost, relativní stabilita
3. Pozdní dospělost – do zač. stáří, cca do 60 – 65 let  
Stáří – lze dál dělit na časně a vysoké

## **Etapy dle Švancary:**

1. Mladá dospělost – 20 – 30, 32 let
2. Střední dospělost – 30, 32 – 46, 48let
3. Starší dospělost (presenium) – do 60, 65 let

# Starší dospělost

**Starší dospělost** (od 46-48 do 60-65 let věku)

## **Etapy dle Whitbourneové a Weinstockové:**

1. Časná dospělost – 20 – 30 let

2. Střední dospělost:

I. fáze 30 – 45

II. fáze krize středního věku

III. fáze 45 – stáří

Časná dospělost: upevnění identity dospělého, identifikace s rolemi, upřesnění os. cílů, nezávislost na rodičích, zakládání rodiny

Střední dospělost I: další upevnění identity, vrchol produktivity, posílení odpovědnosti v rolích dospělého, výchova dětí

Krize středního věku II: zproblematizování vlastní identity, otázky po vlastní smrtelnosti, nespokojenost v manželství (někdy), nespokojenost s dosaženými výsledky v povolání

Střední dospělost III: nová integrace osobnosti, příprava na odchod dětí z domu, nové potvrzení manž. vztahu, vypětí v povolání před blížícím se důchodem

# Dospělost - Stáří

## Teorie stárnutí

**Aristoteles** – tepelná smrt (ztráta vody a tepla)

**Mečnikov** – střevní flóra (intoxikace)

**Seley** – „odírání životem“ – ztráta životní E

**T. autointoxikace** – vedl. Produkty metabolismu

**Růžička** – teorie hystereze koloidů (snížená schopnost „bobtnání“ kol. látek – „scvrkávání“)

**T. genetické předprogramovanosti**

**T. ukládání vápenatých solí** (nižší schopnost kapilár propouštět živiny etc.)

**T. ochabnutí f-ce klíčových orgánů** (žláz ...)

**Transmise NK z DNA** = více teorií (A) vyčerpání organ. substancí – hormony – hrom. odpadů; (B) enzymy; (C) transmise NK z DNA; (D) genet. program

# Pozdní dospělost

Různé názory:

**období nejzákladnějších krizí** (srovnání s věkem před tím a obavami s budoucností; odchod dětí) vs „**zlaté období**“ – klid po odchodu dětí, volný čas, méně starostí

**Dilema:** Rezignovat, smířit se se slabostí a smrtí vs **Růst** k moudrosti stáří

„Nešetřte svým zdravím. Spotřebujte se!“ (G.B. Shaw)

vs Infarktová osobnost (Dungarová, 1943)

Soma a jeho změny (např. Říčan, Obr. 11.3, s. 299)

Sociální a pracovní vztahy - Mládí vs Zkušenost, vytrvalost, trpělivost a houževnatost

Mezi generacemi – staří rodiče, vnoučata, být tchánem a tchýní

# Stárnutí - Stáří

# Úvod

**Stárnutí** (Švancara): **65 a více** let věku

**Stáří** (Vágnerová): **60 a více** let věku

„Někteří autoři rozlišují mezi stárnutím a stářím. **Stárnutí** je souhrn pochodů, především biofyzilogických, probíhajících v čase. U živé hmoty (zejm. složitějších organismů) jde o základní biologickou zákonitost, jejíž těžiště tkví v postupných biofyzilogických změnách centrálních regulačních a integračních mechanismů organismu. Nevratnost těchto změn způsobuje nakonec zánik organismu, smrt. Stárnutí jako postupující řada změn má u člověka stránku nejen biologickou, nýbrž i psychologickou a sociální. Všchn tři složky tvoří nedílnou jednotu a jejich izolace je pouhou umělou abstrakcí.

– Jako **stáří** potom označujeme výsledný stav, který vznikl procesem stárnutí.“ (Viewegh 1974, s. 13)



# Stárnutí - Stáří

„Stáří zaskočí člověka obyčejně stejně nepřipraveného jako pubertální tělesné změny.“ (Švancara)

Stárneme různým tempem

(Pacovský) stárnutí spočívá také v účelné přestavbě organismu

Kontinuita / Diskontinuita

Vrcholy života (Ch. Bühlerová)

urč. vlastnosti os. mají svá maxima v různých věk. obdobích (Lehman)

Hypot. model (Piaget – Asimilace/Akomodace)

Charakteristiky stáří: Heterochromie

Specifičnost vývojových změn

Pokračování diferenciací dílčích ps. funkcí

# Stárnutí - Stáří

Gerontologie – teoretická, klinická (geriatrie), sociální, experimentální

Kompenzace ve stáří – opatrnost, racionalizace postupu, zapojení vůle, komunikace (vs časový limit – Wellfort)

Frankl – schopnost transcendence

Selye – nikoli věk, ale úhrnný stav opotřebení psychofyzilogického organismu

# Stárnutí - Stáří

5 P optimální adaptace ve stáří (Švancara):

- Perspektiva
- Pružnost
- Prozíravost
- Porozumění pro druhé
- Potěšení

Teorie adaptace ve stáří

- T. aktivního stáří (Bühlerová)
- T. postupného uvolňování z aktivit (Cummingsová)
- T. substituční

Prototypy adaptace (Reichardová):

Konstruktivní, Závislý, Obranný, Hostilní, Intropunitivní

# Stárnutí - Stáří

Kategorizování života jako:

Romance

Tragedie

Ironie

Komedie

Senzace

Indikátory naplňování života (Tomaševski) – dle uplatnění v chování:

Prožívání (well-being)

Uvědomělost

Činorodost

Tvořivost

Společenskost

# Stárnutí - Stáří

Kognitivní scénáře života (Thorn) – životní styly:

Agresivní

Konformní

Individualistický

Obranný

Rezistentní

Typologie životní dráhy, životního stylu (Eckstein):

Tygr

Chameleon

Orel

Želva

Losos