

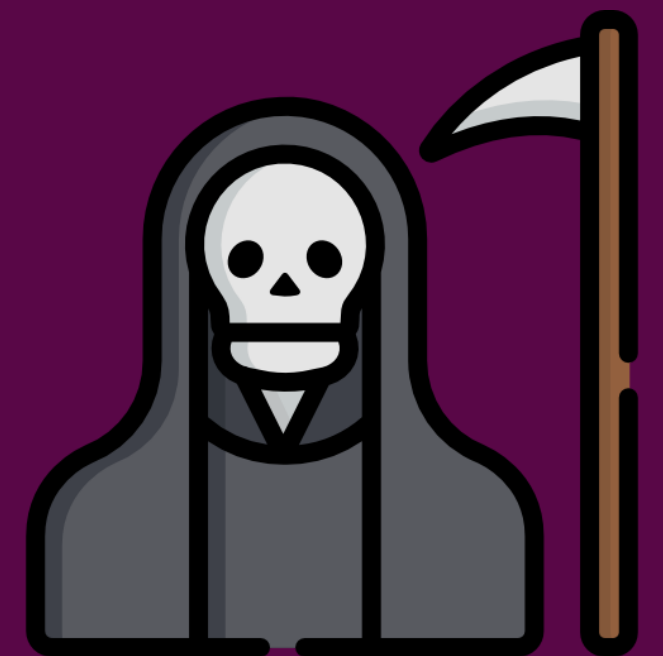
STRACH ZE SMRTI U SENIORŮ

STRACH ZE SMRTI V ŽIVOTĚ

- Evoluční ochrana jednotlivce (cítíme jej od cca 5 let)
- Intenzita a forma se mění dle věku (do popředí vystupuje ve střední dospělosti)
 - Strach ze smrti se věkem zmírňuje - během života si tvoříme techniky a postupy ke snížení strachu a vyrovnání se se smrtí
- Setkáváme se smrtí méně než dřív = větší strach
- Výrazný strach ze smrti (nejen ve stáří) bývá příznakem psychopatologie

STRACH ZE SMRTI VE STÁŘÍ

- Ustupuje do pozadí (nahrazují jej obavy ze zatěžování druhých)
- Chápání smrti, jako přirozené součásti života
- Strach ze smrti pocítují jen 3 % osob nad 80 let



NEJČASTĚJŠÍ STRACH

- Z toho, že si dostatečně neužijí vnoučata a blízké
- Z bolesti, deprese, slabosti, nechutenství (při umírání)
- Ze ztráty důstojnosti a soběstačnosti
- Z toho, co je po smrti
- Z nedostatečné kontroly nad životem
- Existenciální úzkost
- *Větší než strach ze smrti jako takové jsou strach z umírání v osamění a strach z nepříjemných fyzických projevů umírání*
- **VŠE SPOJUJE STRACH Z NEJISTOTY**

Touha po smrti u seniorů

- Často kvůli špatnému zdraví (může vymizet s adekvátní péčí)
- Seniori, kteří touží po smrti splňují diagnostická kritéria deprese
- Nutná péče a pomoc, může dojít k sebevraždě (u mužů častější)
- *Smíření se se smrtí není touha po smrti!*

OBRANNA PROTI STRACHU ZE SMRTI U SENIORŮ

- Aktivní praktikování víry (představa posmrtného života = jistota)
- Smysluplné prožívání života
- Zajištění fyzických, emočních a intelektuálních potřeb
- Sociální kontakt (s rodinou, přáteli, skupinové aktivity, koníčky)
- Příprava na smrt (materiální, sociální i duchovní)
- U umírajících: paliativní péče, úleva od bolesti
- Aktivní přístup k životu

Kaskádovitý efekt smrti = jev, kdy diagnóza blížící se smrti způsobí předčasné úmrtí (které pravděpodobně způsobí deprese, beznaděj, ztráta motivace k léčbě...)

Thanatologie - věda zabývající se smrtí a umíráním

ELIZABETH KÜBLER-ROSS (např. fáze smíření se se smrtí (klikni pro video), denial - popírání, anger - hněv, bargaining - smlouvání, depression - deprese, acceptance - smíření)

IRVIN YALOM (stav nebytí a definitivní ztráta vědomí = centrální zdroj strachu ze smrti)

SOLOMON, GREENBERG, PYSZCZYNSKI (Motivační teorie strachu ze smrti/ Terror management theory = proč a jakým způsobem zvládáme v životě strach ze smrti)

1. Vytvoření světonázoru dodávajícího smysl životu (hodnoty kultury/civilizace nad vlastní život)
2. Sebeúcta (vědomí, že život jedince má význam pro fungování celé společnosti = vědomí významu přesahuje vědomí fyzické smrti)

GLASSER a STRAUSS (umírání v sociálním kontextu)

ERIK ERIKSON (integrita vs. zoufalství - hledání smysluplnosti života, smíření se se životem = pokud člověk nedosáhne integrity, je ohrožen větším strachem ze smrti)