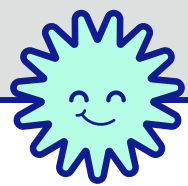


ADAPTACE NA STÁŘÍ



Prof. Švancara představil pět zásad (5P) pro aktivní pěstování duševní životosprávy a adaptaci na stáří : **perspektiva, pružnost, prozíravost, porozumění pro druhé, potěšení**

STRATEGIE VYROVNOVÁNÍ SE S VLASTNÍM STÁŘÍM PODLE REICHARDOVÉ (1962)

Konstruktivní strategie

Člověk je především stále aktivní a nepřestává mít radost ze života a ze vřelých citových vztahů k blízkým lidem. Uvědomuje si limity svých výkonů a budoucnosti. Eventualitu smrti přímá přijímá bez nadměrného strachu a zoufalství. Většinou šťastné dětství a manželství, rodičovství i pozdní dospělost.

Strategie obranná

Člověk je méně příznivě přehnaně aktivní, čímž zahání starosti a vlastní obtíže a blízkost smrti. Dochází k nadměrné emoční kontrole a jednání přísně podle zvyků a konvencí.

Strategie závislosti

Člověk má sklony k pasivitě a závislosti na druhých lidech. Bez větších ambicí, povinnosti i zodpovědnost přenechává mladším. Uchyluje se do svého soukromí. Muži přenechávají rozhodování ženě. Méně příznivá, ale sociálně stále přijatelná strategie.

Strategie hostility

Nepřátelství až hněvivost vůči druhým. Člověk má sklon dávat vinu za své nezdary druhým lidem nebo nepříznivým okolnostem. Jsou agresivní až podezřívaví.

Strategie sebenávisti

Člověk obrací agresivitu vůči sobě samotnému. Nadměrná sebekritika; hodnotí svůj život jako naprosté selhání, odmítá prožít jej znovu. Většinou ambivalentní vztahy vůči rodičům, nespokojený manželský život a setrvávající pocit osamělosti a vlastní neužitečnosti. Smrt je anticipována - přijímána jako milosrdné vysvobození.

Tři základní na sebe navazující teorie adaptace (Čeledová, Kalvach, Čevela, 2016)

Teorie aktivního stárnutí

Cílem je zachovat si co nejvíce dosavadních aktivit, jen s optimalizací podmínek.

Teorie substituční

spočívá ve výběru aktivit a v nahrazení velmi zatěžujících činností za jednodušší, lépe zvladatelné i v pozdním věku.

Teorie postupného uvolňování

je o úplném smíření se s pomalejším životním tempem a o vědomém zanechání mnoha aktivit, snah a dřívějších činností

