

Ne laje pas radi sela

mentalno zdravlje i starenje



Majica kratkih rukava.
Lako se održava i vrlo je udobna.

Doris Apostolovski, mag.psych., Nastavni zavod za javno zdravstvo Istarske županije
Gerontološki skup Istarske županije,
Pazin, 29.02. i 1.3.2024.

- Suvremena Ψ – starenje povezuje s razvojem i promjenom, **naglašava se proces**, a ne opadanje funkcija i bolest

Starenje – cjeloživotni proces

≠

starost – (posljednje) životno razdoblje

- Sve brojnija istraživanja (navika, zdravlja, društvenih uloga, sposobnosti, stavova...)

Predrasude o starim ljudima

Izvor: Jasminka Despot Lučanin: Psihologija starenja, 2022.

1. svi stari ljudi su isti
2. starost počinje sa 65
3. stari ljudi nisu produktivni i teret su društvu
4. stari ljudi su rigidni i teško mijenjaju navike
5. stari ljudi su usamljeni
6. stari ljudi se ne zaljubljuju i nemaju spolne potrebe
7. stari ljudi teško uče i ne trebaju učiti
8. stari ljudi su senilni
9. stari ljudi su uglavnom bolesni i nemoćni
10. stari ljudi su bespomoćni i ne mogu odlučivati o svom životu
11. ne treba trošiti skupu zdravstvenu skrb na stare ljude

Posljedice predrasuda:

- otežano ostvarivanje temeljnih prava, tj. **diskriminacija** (odbijanje starijih kandidata, ne uključivanje u preventivne akcije, ne pridavanja dovoljno pozornosti zdravstvenim tegobama)
- mogu djelovati na međuljudske odnose, a nerijetko i na **društvene politike**

mentalno zdrava starija osoba

prihvaća svoje starenje aktivno, uključuje raspoložive snage za kompenzaciju gubitaka kako bi našla **vlastiti smisao**, zadržala max **autonomije** snalazeći se u svojoj okolini i održavajući **pozitivne odnose** s drugim ljudima

(Honn Qualls, 2002)

Osobe s negativnim stavovima prema vlastitom starenju

- iskazuju **veću tjeskobu** zbog starenja i **lošiju subjektivnu kvalitetu života** (izbjegavaju soc. interakciju, odbijaju učiti, zanemaruju znakove narušena zdravlja)
- mogu imati osjećaj slabije kontrole, predvidljivosti i sigurnosti vlastite budućnosti (**psih. čimbenici koji mogu doprinijeti očuvanju zdravlja**, kad su oslabljeni, doprinose narušavanju zdravlja)
- **manje su sposobne prepoznati ili cijeniti pozitivne pojave u starosti** – vrijednost iskustava, mudrost
- manje su motivirane **pripremiti se za starost**, financijski ili brigom o vlastitom zdravlju

depresivnost

- u lit. se spominje kao jedan od najčešćih problema psihičkog zdravlja u starosti
- udio starijih kod klinički dijagnosticiranih – najviše do 3%
- znatno veći udio starijih osoba koji pokazuju simptome depresije iako ne udovoljavaju svim dg kriterijima – 8-30%
- veći udio starijih žena koje pate od depr.
- najviše je depresivnih osoba u skupini vrlo starih muškaraca, starijih od 85 god – oko 19%

anksioznost

- u pop. starijih osoba – 6-8%
- češće u žena, osoba s više kroničnih bolesti, niže razine obrazovanja i samaca

obudovjelost

- smrt supružnika **izaziva jaki stres i zahtijeva velike napore prilagodbe** (može uključiti depresiju, anksioznost i produženo tugovanje, povećana je vjerojatnost zdravstvenih teškoća, narušene funkcionalne sposobnosti i nemoći, te lošeg zdravstvenog ponašanja)
- **češće su žene udovice** (žive duže i rjeđe stupaju u novi brak – manje raspoloživih muškaraca, nisu sklone ponovo prolaziti iskustvo skrbi i smrti novog partnera starijeg od njih, okolina teže prihvaća stariju ženu s mlađim partnerom nego starijeg muškarca s mlađom partnericom)
- **udovice su ugroženije od udovaca jer su obično siromašnije** (ili nisu bile u radnom odnosu, ili su radile slabije plaćene poslove, mnoge žive same)
- **udovci su izloženi većem riziku od razvoja mentalne bolesti, osobito depresije, pa čak i riziku od smrti u odnosu na udovice i muškarce u partnerstvu**

Promjene u procesu starenja zahtijevaju stalno prilagođavanje pojma o sebi.

Uspješna prilagodba ovisi o:

- primjerenom životnom standardu
- financijskoj i emocionalnoj sigurnosti
- dobrom tjelesnom zdravlju
- redovitoj i čestoj socijalnoj interakciji s prijateljima

Socijalna podrška

runo te štiti pojedinačno, a stado kao grupu

Obitelj

Socijalne mreže
Zajednice kojima pripada

Organizacije u kojima (su)djeluje
Društvo u kojem živi

Dobrobiti:

Ugodna i poželjna afektivna stanja

Osjećaj pripadnosti

Intimnost

Povećan osjećaj vlastite vrijednosti

Povećan osjećaj kontrole

Izvor dodatnih informacija koje povećavaju suočavanje

Može ↓ funkcionalnu nesposobnost, depres. simptome

Može ↑ zadovoljstvo životom, osjećaj sreće, produljiti život

Intervencije – bilo gdje i u međudjelovanju

Socijalna participacija

zaštitni čimbenik u odnosu na usamljenost

- pruža ugodu
- povećava samopoštovanje i osjećaj kontrole
 - pruža osjećaj pripadnosti grupi ili zajednici
- djeluje pozitivno na zdravlje i dobrobit starije osobe

Tehnologija i mentalno zdravlje starijih osoba

+ učinci:

- poboljšanje međuljudske interakcije
- poboljšani pristup izvorima inf. i pomoći
- osnaživanje soc. uključenosti
- zabava

(IKT tehnologije danas bitno više koriste osobe mlađe starije dobi, zdravije, višeg obrazovanja i boljeg socio-ek. stanja)

Kvaliteta života

- Višedimenzionalna - životni standard, zdravlje, produktivnost, mogućnost ostvarivanja bliskih kontakata, sigurnost, pripadanje zajednici, osjećaj sigurnosti u budućnosti
- **objektivna** (socioek. status – dohodak, stupanj obrazovanja, stanovanje, radni status)
- **subjektivna** (opći stav prema vlastitom životu)

prema SZO: percepcija **vlastitog položaja** u životu u kontekstu kulture i sustava vrijednosti u kojem pojedinac živi te u odnosu s njegovim vlastitim ciljevima, očekivanjima, standardima i interesima – **pojam zadovoljstva životom**

- subjektivni i objektivni pokazatelji kvalitete života slabo su povezani, povezanost raste jedino u lošim uvjetima života (siromaštvo)

- Čimbenici koji djeluju na kvalitetu života: obitelj, prijateljstvo, em. dobrobit, duhovnost i religioznost, zdravlje, neovisnost, socijalna aktivnost, životni standard, stanovanje u ugodnoj okolini
- KŽ – iako povezana s tj. zdravljem i funkcioniranjem, ne mora biti izravno ovisna o zdravstvenim čimbenicima
- Samopoštovanje, dostojanstvo, kontrola nad vlastitim životom često su važniji za KŽ

Kako siješ, tako ćeš i žeti.

ili?

Ono što siješ to ćeš i žeti.



Hvala na pažnji.