

Nástrahy našeho stáří

Senior znamená starší.

Kdo je starší, bývá také zkušenější a moudřejší.

Stáří neboli senium však přináší i různé problémy. Jaké?

Ne vždy je totiž spojeno s moudrostí, mnohdy naopak s jejím opakem, tedy zhoršením paměťových a rozumových schopností. Navíc je často doprovázeno různými tělesnými nemocemi, jako jsou vysoký krevní tlak, bolesti kloubů, cukrovka, šedý zákal apod. Na druhou stranu se běžně setkáváme s i velmi starými lidmi, kteří jsou relativně v dobré tělesné kondici a jsou i duševně činní. Jaký je recept na tuto dlouhověkou čilost? Všeobecně se má za to, že k tomu přispívá zdravá životospráva, šťastný rodinný život a málo stresu. Ale ani to není absolutní, protože mezi čilými starými lidmi jsou často např. kuřáci nebo váleční veteráni. Dlouhověkost ve zdraví je dar, podložený genetickým vybavením jedince a povahou, která je naplněná kladným postojem k životu. Stává se však, že se povaha člověka ke stáru mění. Je protivný, hádavý, sobecký, což rozhodně nepřispívá k příjemné komunikaci s ostatními lidmi. Velkou komplikací pak je, pokud se ve stáří u někoho objevuje nadměrná podezřívavost a vztahovačnost (paranoidita), která může nabýt i vysloveně patologických rozměrů. Domluva s takovýmto člověkem bývá obtížná a problémy obnáší i léčba, protože pacient je k sobě nekritický a odmítá ji v bludném přesvědčení, že je zdravý a že vadné je jeho okolí.

Dalším problémem bývají depresivní stavy, které jsou často spojeny s odchodem dětí z domova, s odchodem seniora do důchodu, s úmrtím životního partnera. V těchto situacích je dobře, když člověk není sám, když má kolem sebe rodinu a přátele a když má co dělat – tedy má své celoživotní koníčky.

Velkým problémem u starých lidí jsou pak poruchy paměti a další příznaky demence. Demence je nemoc, která postihuje celého člověka, nejen paměť. Postižený je méně výkonný, snadno se unaví, špatně spí, prožívá různé pocity nejistoty, úzkosti, mívá kolísavé nálady, mohou se objevit i výše zmíněné paranoidní stavy. V pokročilejších stadiích demence pak člověk již není schopen se sám o sebe postarat, vážně strava i hygiena a mohou se objevit i tzv. stavy zmatenosti. To jsou poruchy vědomí, ve kterých pacient neví, co dělá, neví, kde je, bývá neklidný, mívá různé halucinace, může utíkat z domova. Pacienta je třeba dostat k lékaři i proti jeho vůli, neboť v těchto chvílích je nebezpečný sobě i okolí.

Současná doba je také stále náročnější na adaptabilitu seniorů. Například řada institucí (úřady, firmy) podává informace především na internetu, přitom zdaleka ne všichni mají k němu přístup a umějí s ním zacházet. Pro starší občany to může působit jako stresový faktor. Kromě toho vnuci nebo právnicki dnešních seniorů počítače ovládají bravurně, takže tradiční účta ke stáří mizí a naopak někdy dochází i k tomu, že ti nejmladší poučují ty nejstarší, což je naprostý opak přirozených rolí v rodině.

Co dělat, abychom svou adaptaci zlepšili? Především je třeba si uvědomit, že jsme lidé, čili jsme součástí živočišné říše a jsme součástí přírody. Musíme mít rádi sebe, ostatní lidi, přírodu a vůbec umět se radovat ze světa kolem nás, což zpětně podpoří zdravé chemické pochody v našem těle. Možná se nějaké té poruše v našem organismu nevyhneme, ale určitě ji snáze „opravíme“ než při postoji negativistickém nebo destruktivním. Když tedy přece jen přijde deprese nebo příznaky počínající demence, máme dnes možnosti, jak je léčit. Jde jen o to, překonat ostych a obrátit se na psychiatrii. Čím dříve, tím nadějnější budou výsledky léčby. ■



Mějme
hlavně *rádi*
sebe
i ostatní



Tamara Tošnerová: Jak si vychutnat seniorská léta

Autorka – specialista na problematiku seniorů – píše o jejich vztazích, radí, jak zvládnout ztrátu blízké osoby či odchod již dospělých potomků. **COMPUTER PRESS**



Marie Vágnerová: Vývojová psychologie – Dospělost a stáří

Publikace se zabývá psychologickým vývojem člověka a proměnami, kterými během jeho života procházejí jeho psychické funkce. **KAROLINUM**



Jitka Suchá: Trénink paměti pro každý věk

Knihka předkládá praktické návody k procvičování paměti, slovní zásoby, soustředění či logiky. Obsahuje návody, jak uchovat mozek co nejdéle svěží. **PORTÁL**