

PRIČA O STAROSTI



Što znači biti star????

U jednom istraživanju osoblje u staračkom domu instruirano je da se različito ponaša prema dvjema grupama stanara.

Prema jednoj grupi poticali su pozitivne stereotipe o starosti i prema njima su se ponašali kao da su zbog svojih godina mudri, iskusni, razboriti.

U drugoj grupi njegovali su negativne stereotipe o starosti i članove grupe su tretirali kao zbunjene, umiruće, senilne, ovisne o drugima.

Osobe iz prve grupe, prema kojima su se odnosili na pozitivan, potičući način poboljšalo se pamćenje, samopouzdanje, volja za životom, a poboljšali su se i fiziološki parametri (došlo je do smanjenja krvnog tlaka, pulsa i provodljivosti kože).

NE MOŽEMO UTJECATI NA TO KAKO ĆE SE DRUGI ODNOSITI PREMA NAMA

Što misle o nama sada kada smo u klubu 55+, potiču li nas pozitivnim stereotipima, vjeruju li u nas?

ALI ZATO MOŽEMO UTJECATI NA TO KAKO TRETIRAMO SAMI SEBE!!!!!!!!!!!!

Ogledalce, ogledalce kaže mi što vidiš ili kako doživljavamo sebe ?

“Retrospektiva” nam govori da smo do sada prešli puno kilometara i da u nogama imamo brojne “utakmice”. Jesmo li ušli u klub starijih? Zavirimo i pogledajmo što o tome misli znanost.

Starenje je fiziološka pojava kod svakog od nas, počinje samim rođenjem i traje do smrti. Nije jednostavno odrediti dobnu granicu prema kojoj možemo osobu definirati kao osobu starije životne dobi. Još uvijek se kao granica početka starosti uzima dob od 65 godina i nju je odredila Svjetska zdravstvena organizacija. Vrlo je važno znati da starost i bolest nisu sinonimi, da stariji čovjek nije nužno i bolestan čovjek iako se događaju određene promjene u funkcioniranju organizma, što je potpuno normalno. Hrvatska je tako svrstana u 4. skupinu država Europe s vrlo starom populacijom, jer je udio starijih od 65 godina prema zadnjem Popisu stanovništva 2001. godine iznosio 15,6%.

(Priručnik za zdravlje – NZJZ)

Starenje je prirodan proces tijekom kojega se događaju promjene na PSIHIČKOM i FIZIČKOM planu. Najčešće starost povezujemo sa smanjenom tjelesnom snagom i slabijim zdravljem.

Bolesti koštano-mišićnog sustava mogu smanjiti pokretljivost osobe, uzrokovati kroničnu bol i utjecati na mentalno zdravlje. Kada je riječ o psihičkom zdravlju, istraživanja pokazuju kako u populaciji ljudi starijih od 65 godina psihički poremećaji čine visokih 30 posto. Česti su depresivni poremećaji, anksiozni poremećaji, narušeno kognitivno funkcioniranje, demencija i psihotični poremećaji. Svjetska zdravstvena organizacija ističe da su vodeći mentalni i neurološki poremećaji u ovoj dobnoj skupini **demencija i depresija**, koje su prisutne kod 5% do 7% **svjetske populacije starijih osoba**. Osim navedenih poremećaja u ovoj dobnoj skupini javljaju se osjećaji usamljenosti i anksioznosti.

Važno je istaknuti da postoje velike individualne razlike među osobama u kasnoj odrasloj dobi. Ove se razlike mogu uočiti u stupnju zadovoljstva životom, kvaliteti života, aktivnosti, socijalnoj uključenosti i razini doživljenog stresa.

Kako sačuvati vrelo mudrosti?



U lokalnoj zajednici najčešće je briga stručnjaka usmjerena prema djeci i mladima. Čini nam se da smo zaboravili pružiti podršku i poboljšati kvalitetu života skupini koja ima ogromno vrelo mudrosti. Postoje brojni načini koji mogu pomoći starijima (zvat ćemo ih mladi 55+) da im život bude kvalitetan i da s lakoćom savladavaju sve etape životnog puta. Na tom putu kojim ćemo, nadam se zajedno putovati zavirit ćemo u svaki kutak i “ pokrpati “ pukotine koje je vrijeme ostavilo.

Naš Svjetionik podrške trudit će se biti “ putokaz “, socijalne podrške starijim osobama kako bi što duže svoj Zdenac mudrosti održali bistrim, odnosno bili vitalni i mentalno zdravi.

Socijalna podrška koja se ostvaruje kroz bavljenje društvenim aktivnostima ima ogromnu važnost. Nažalost, sada u doba pandemije ne možemo ostvariti planirane aktivnosti koje poboljšavaju funkcioniranje na kognitivnoj, emocionalnoj i socijalnoj razini, smanjuju doživljavanje stresa, razvijaju strategije suočavanja sa stresnim situacijama, smanjuju osjećaj usamljenosti i tjeskobe te pozitivno utječu i na mentalno, i na tjelesno zdravlje .

Neke od aktivnosti možemo raditi on line putem Zoom aplikacije na vašim mobitelima ili računalima.

Igram se!



Poznato je da zagonetke mogu izoštri um i dati osjećaj uspjeha i postignuća. One iskorjenjuju dosadu, ublažavaju stres čine društvene angažmane lakšima, ugodnijima. Pomažu u vježbanju našeg mozga. Poboljšavaju raspoloženje, pamćenje, koncentraciju, razmišljanje i maštu. Igre su posebno korisne za mozak ako zahtijevaju da se nauči nešto novo. Uz to, bezbroj igara može se prilagoditi starijim osobama koji imaju fizička ili kognitivna ograničenja.

Mi smo i dalje daroviti (gimnastika za mozak)



Kreativne aktivnosti izvrsne su za starije dobne skupine jer održavaju vitalnost i osjećaj uspjeha: pletenje, crtanje, modeliranje glinom, kreativno pisanje, rješavanje križaljaka....

Bez obzira na interese ili vještine, postoji puno načina da se zabavimo, dok su ruke zaokupljene kreativnost cvijeta. Bavljenje kreativnim aktivnostima može poboljšati motoričke i kognitivne sposobnosti, ojačati društvene veze, smanjiti stres i ublažiti anksioznost. Jedno je istraživanje otkrilo da su starije osobe koje su sudjelovale u kreativnim aktivnostima poput izrade keramike, pletenja, rješavanja zagonetki imali manji rizik od razvijanja kognitivnih oštećenja. Kreativne radionice su sjajan način za stimuliranje mozga i poboljšanje kognitivnih sposobnosti.



Uronite u sadašnji trenutak i uživajte biti sada ovdje

Usredotočena svjesnost (engl. mindfulness) odnosi se na stanje svijesti s pažnjom usmjerenom prema vlastitim iskustvima (tjelesne senzacije, misli, osjećaji) ili prema okolini u sadašnjem trenutku sa stavom neprosuđivanja.

Tri glavna aspekta usredotočene svjesnosti su:

Namjera, pozornost i stav neprosuđivanja, otvorenosti i prihvaćanja.

U suvremenoj medicini usredotočena svjesnost je prisutna i primjenjuje se od 1970. Osnivač ovog programa je John Kabat Zinn.

Svjesnost (mindfulness) je sposobnost koja nam omogućuje proširiti vidike i percepciju te nadvladati stare mehanizme (misli, vjerovanja, uvjerenja, ponašanja i emocionalne reakcije). Korištenjem svjesnosti postiže se znatno veća razina prihvaćanja, zbog čega mehanizam prosuđivanja i osuđivanja postaje besmislen, a samim time i većina problema s kojima se suočavamo u sadašnjosti.

Svjesnost je odličan alat koji svakome može pomoći smiriti i opustiti nemiran um. Vježbe usredotočene svjesnosti su vježbe pregleda tijela, sjedeće meditacije, meditacije hodanja, vježba tjelesnog barometra, vježba transformiranja teških emocija, trominutni prostor disanja te usredotočenu svjesnost u svakodnevnom životu kao što je npr. jedenje.

Program usredotočena svjesnost se proširio u cijelom svijetu i danas ga nude brojne bolnice, klinike, škole, zatvori i različite zdravstvene, obrazovne i socijalne ustanove.

Zbog svoje jednostavnosti i praktičnosti može se prakticirati na mnogim mjestima: u uredu, kod kuće, u javnom prijevozu ili parku.

Znanstveno je dokazano da samo 10 minuta usredotočene svjesnosti dnevno:

- smanjuje stres
- poboljšava koncentraciju i pamćenje
- poboljšava emocionalnu samoregulaciju

- sposobnost slušanja
- povećava kreativnost i suosjećanje
- dovodi do značajnih strukturnih i funkcionalnih promjena u mozgu
- tjelesni učinci uključuju normalizaciju razine kortizola, krvnog tlaka, pulsa i ritma disanja te potrošnje kisika
- aktivira otpuštanje endorfina, serotonina i dopamina, te parasimpatički sustav koji regulira endokrini i imunološki sustav
- redukciju simptoma različitih psihičkih poremećaja(kognitivne promjene, poboljšanu samokontrolu i samoregulaciju, izlaganje neugodnim i bolnim iskustvima što dovodi do smanjenja emocionalne reaktivnosti)

Vježbajmo ZAJEDNO!

Vaše psihologinje objavljuju kratke vježbe usredotočene svjesnosti, zagonetki i razno raznih drugih zadataka s uputama, u toplini svog doma, kada za to imate vremena. Vjerujte nam, 20 minuta svaki dan svi možemo izdvojiti za sebe i za naš um, a dobiti su beskrajne! Ukoliko ste zainteresirani, na vaša računala instalirajte Zoom pa možemo imati i zajedničke susrete.

Vaše psihologinje, Andrea Bačić-Pavat, Irena Križanec i Borka Ogrizović